LØBEPLAN JUNI 2014

Hold	Søndag 01-jun	Tirsdag 03-jun	Søndag 08-jun	Tirsdag 10-jun	Søndag 15-jun	Tirsdag 17-jun	Søndag 22-jun	Tirsdag 24-jun	Søndag 29-jun	
5.00 min.	**10,56 km** Rute1	**8 km** Rute 19	**11,24 km** Rute 7	**7 km** Rute6	**15 km** Rute 17	**7 km** Rute 8	**13 km** Rute 3	**8 km** Rute 16	**16 km** Rute 12	
5.30 min.	**10,56 km** Rute 1	**8 km** Rute 19	**11,24 km** Rute 7	**7 km** Rute 6	**15 km** Rute 17	**7 km** Rute 8	**13 km** Rute 3	**8 km** Rute 16	**16 km** Rute 12	
6.00 min.	**10,56 km** Rute 1	**8 km** Rute 19	**11,24 km** Rute 7	**7 km** Rute 6	**15 km** Rute 17	**7 km** Rute 8	**13 km** Rute 3	**8 km** Rute 16	**16 km** Rute 12	
6.30 min.	**10,56** Rute 1	**8 km** Rute 19	**11,24 km** Rute 7	**7 km** Rute 6	**15 km** Rute 17	**7 km** Rute 8	**13 km** Rute 3	**8 km** Rute 16	**16 km** Rute 12	
7.00 min.	**10,56 km** Rute 1	**8 km** Rute 19	**11,24 km** Rute 7	**7 km** Rute 6	**15 km** Rute 17	**7 km** Rute 8	**13 km** Rute 3	**8 km** Rute 16	**16 km** Rute 12	
Walk & Run										