

FÆLLESTRÆNING MED SPARTA

Vi mødes søndag kl. 9:30
på Østerbro Stadion, Kbh.

Nykredit

Copenhagen Marathon

| Dato | Km | Opsamling | Rute |
|-------------------|----------------|-----------|--|
| 31-10-2010 | 5-10-15 | | Marathon Start op |
| 07-11-2010 | 13 | | Mosen |
| 14-11-2010 | 15 | | Mosen |
| 21-11-2010 | 15 | | Mosen |
| 28-11-2010 | 18 | | Jægersborgvej |
| 05-12-2010 | 18 | | Mosen |
| 12-12-2010 | 20 | | Jægersborgvej |
| 19-12-2010 | 20 | | Jægersborgvej |
| 26-12-2010 | 24 | 18 | Dyrehaven - Bakken / Jægersborgvej |
| 02-01-2011 | 15 | | Mosen |
| 09-01-2011 | 18 | | Mosen |
| 16-01-2011 | 20 | | Jægersborgvej |
| 23-01-2011 | 20 | | Jægersborgvej |
| 30-01-2011 | 23 | | Damhus |
| 06-02-2011 | 10 | | Nike Marathontest 1 |
| 13-02-2011 | 24 | 16 | Dyrehaven - Bakken / Akvariet - Charlottenlund |
| 20-02-2011 | 20 | 16 | Jægersborgvej / Akvariet - Charlottenlund |
| 27-02-2011 | 26 | 18 | Dyrehaven - Eremitagen / Jægersborgvej |
| 06-03-2011 | 22 | 18 | Mosen / Mosen |
| 13-03-2011 | 15 | | Nike Marathontest 2 |
| 20-03-2011 | 25 | | Damhus |
| 27-03-2011 | 22 | | Mosen |
| 03-04-2011 | 26 | | Dyrehaven - Eremitagen |
| 10-04-2011 | 23 | | Damhus |
| 17-04-2011 | 21,1 | | Nike Marathontest 3 |
| 24-04-2011 | 30 | | Dyrehaven Lodskovvad |
| 01-05-2011 | 20 | | Jægersborgvej |
| 08-05-2011 | 18 | | Mosen |
| 15-05-2011 | 15 | | Mosen |
| 22-05-2011 | 42,195 | | Nykredit Copenhagen Marathon |

Arrangeret af:

SPARTA