

Fællestræning med Sparta

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



Dato	KM	Opsamling	Rute
30-10-2011	5 - 10 - 15		Marathon Start Op
06-11-2011	13		Mosen
13-11-2011	15		Mosen
20-11-2011	15		Mosen
27-11-2011	18		Jægersborg
04-12-2011	18		Mosen
11-12-2011	20		Jægersborg
18-12-2011	18		Mosen
31-12-2011	5 – 10 – 21,1		Änglamark Nytårsløb
08-01-2012	18		Jægersborg
15-01-2012	24	20	Dyrehaven
22-01-2012	20		Jægersborg
29-01-2012	23		Damhussøen
05-02-2012	10		Nike Marathontest 1
12-02-2012	24	16	Dyrehaven
19-02-2012	20	16	Jægersborg
26-02-2012	26	18	Dyrehaven
04-03-2012	22	18	Mosen
11-03-2012	15		Nike Marathontest 2
18-03-2012	25		Damhussøen
25-03-2012	22		Mosen
01-04-2012	28		Dyrehaven
08-04-2012	23		Damhussøen
15-04-2012	21,1		Nike Marathontest 3
22-04-2012	30	"Kongeruten"	Dyrehaven
29-04-2012	20		Jægersborg
06-05-2012	18		Mosen
13-05-2012	15		Mosen
20-05-2012	42,195		Nykredit Copenhagen Marathon 2012