

12 ugers løbeprogram for opstartshold

Efterår 2023



Løbe-uge	Dag	Dato	L	G	L	G	L	G	L	G	L	G	L	G	L	G	L	Løb i alt	Pause i alt	Samlet tid
1	ONS	30. august 2023	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	7	15
	SØN	3. september 2023	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	10	7	17
2	ONS	6. september 2023	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	12	7	19
	SELV/FRE	8. september 2023	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	14	6	20
	SØN	10. september 2023	2	1	3	1	2	1	3	1	3	1	2	(Morgenmad)			15	5	20	
3	ONS	13. september 2023	POWERWALK															0	0	0
	SELV/FRE	15. september 2023	2	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3					17	5	22
	SØN	17. september 2023	3	1	4	1	3	1	3	1	3	1	3					19	5	24
4	ONS	20. september 2023	3	1	4	1	3	1	3	1	3	1	3					19	5	24
	SELV/FRE	22. september 2023	4	1	5	1	3	1	4	1	3	1	3					22	5	27
	SØN	24. september 2023	5	1	5	1	3	1	4	1	4	1	3					24	5	29
5	ONS	27. september 2023	4	1	6	1	4	1	4	1	4			(Fællesspisning)			22	4	26	
	SELV/FRE	29. september 2023	4	1	6	1	4	1	4	1	4							22	4	26
	SØN	1. oktober 2023	4	1	7	1	1	1	4	1	4	1	4					24	5	29
6	ONS	4. oktober 2023	4	1	7	1	2	1	4	1	4	1	3					24	5	29
	SELV/FRE	6. oktober 2023	4	1	8	1	4	1	4	1	3			(Black Friday)			23	4	27	
	SØN	8. oktober 2023	5	1	8	2	2	1	5	1	4							24	5	29
7	ONS	11. oktober 2023	5	1	9	2	2	1	5	1	5							26	5	31
	SELV/FRE	13. oktober 2023	5	1	9	2	5	1	5									24	4	28
	SØN	15. oktober 2023	5	1	10	2	3	1	5	1	3			(Sydkystløbet)			26	5	31	
8	ONS	18. oktober 2023	5	1	10	2	3	1	5	1	4							27	5	32
	SELV/FRE	20. oktober 2023	5	1	11	2	5	1	5									26	4	30
	SØN	22. oktober 2023	5	1	11	2	3	1	5	1	4							28	5	33
9	ONS	25. oktober 2023	6	1	12	2	3	1	6	1	5							32	5	37
	SELV/FRE	27. oktober 2023	6	1	12	2	6	1	6									30	4	34
	SØN	29. oktober 2023	6	1	13	2	4	1	5	1	6							34	5	39
10	ONS	1. november 2023	7	1	13	2	4	1	7	1	4							35	5	40
	SELV/FRE	3. november 2023	7	1	14	2	7	1	6									34	4	38
	SØN	5. november 2023	7	1	14	2	4	1	7	1	5			(Start Mosede Fort)			37	5	42	
11	ONS	8. november 2023	8	1	15	2	4	1	8	1	5							40	5	45
	SELV/FRE	10. november 2023	8	1	15	2	4	1	8	1	5							40	5	45
	SØN	12. november 2023	8	1	16	2	4	1	8	1	5							41	5	46
12	ONS	15. november 2023	8	1	16	2	4	1	8	1	5			(Fællesspisning)			41	5	46	
	SELV/FRE	17. november 2023	8	1	17	2	4	1	8	1	5							42	5	47
	SØN	19. november 2023	8	1	17	2	4	1	8	1	5							42	5	47
13	ONS	22. november 2023	8	1	18	2	4	1	8	1	5			(Afslutning efter løb)			43	5	48	

L	Tid i løb
G	Tid i gang
	Tid i let øget hastighed / Tempoleg