

12 ugers løbeprogram for opstartshold

Forår 2024



Løbe-uge	Dag	Dato	L	G	L	G	L	G	L	G	L	G	L	G	L	G	L	Løb i alt	Gang i alt	Samlet tid	Distance orange	Distance gul	Distance blå
1	ONS	13. marts 2024	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	7	15	1,69	1,73	1,81
	SELV/FRE	15. marts 2024	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	10	7	17	1,96	2,01	2,12
	SØN	17. marts 2024	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	10	7	17	1,96	2,01	2,12
2	ONS	20. marts 2024	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	12	7	19	2,24	2,30	2,43
	SELV/FRE	22. marts 2024	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2			14	6	20	2,43	2,50	2,65
	SØN	24. marts 2024	2	1	3	1	2	1	3	1	3	1	2					15	5	20	2,49	2,56	2,72
3	ONS	27. marts 2024	2	1	3	1	2	1	3	1	3	1	2					15	5	20	2,49	2,56	2,72
	SELV/FRE	29. marts 2024	2	1	3	1	2	1	3	1	3	1	2					15	5	20	2,49	2,56	2,72
	SØN	31. marts 2024	2	1	3	1	2	1	3	1	3	1	2					15	5	20	2,49	2,56	2,72
4	ONS	3. april 2024	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3					18	5	23	2,90	2,99	3,19
	SELV/FRE	5. april 2024	3	1	4	1	3	1	4	1	3	1	3					20	5	25	3,18	3,27	3,49
	SØN	7. april 2024	4	1	4	1	3	1	4	1	4	1	3					22	5	27	3,45	3,56	3,80
5	ONS	10. april 2024	4	1	5	1	4	1	4	1	4							21	4	25	3,23	3,33	3,56
	SELV/FRE	12. april 2024	4	1	6	1	4	1	4	1	4							22	4	26	3,37	3,48	3,72
	SØN	14. april 2024	4	1	7	1	4	1	4	1	4	1	4					24	5	29	3,73	3,85	4,11
6	ONS	17. april 2024	4	1	7	1	4	1	4	1	4	1	3					24	5	29	3,73	3,85	4,11
	SELV/FRE	19. april 2024	4	1	8	1	4	1	4	1	3							23	4	27	3,51	3,62	3,87
	SØN	21. april 2024	5	1	8	2	4	1	5	1	4							24	5	29	3,73	3,85	4,11
7	ONS	24. april 2024	5	1	9	2	4	1	5	1	5							26	5	31	4,00	4,13	4,42
	SELV/FRE	26. april 2024	5	1	9	2	5	1	5									24	4	28	3,64	3,76	4,03
	SØN	28. april 2024	5	1	10	2	4	1	5	1	3							26	5	31	4,00	4,13	4,42
8	ONS	1. maj 2024	5	1	10	2	4	1	5	1	4							27	5	32	4,14	4,27	4,57
	SELV/FRE	3. maj 2024	5	1	11	2	5	1	5									26	4	30	3,92	4,05	4,33
	SØN	5. maj 2024	5	1	11	2	4	1	5	1	4							28	5	33	4,28	4,42	4,72
9	ONS	8. maj 2024	6	1	12	2	4	1	6	1	5							32	5	37	4,83	4,99	5,34
	SELV/FRE	10. maj 2024	6	1	12	2	6	1	6									30	4	34	4,47	4,62	4,95
	SØN	12. maj 2024	6	1	13	2	4	1	5	1	6							34	5	39	5,11	5,27	5,65
10	ONS	15. maj 2024	7	1	13	2	4	1	7	1	4							35	5	40	5,24	5,42	5,80
	SELV/FRE	17. maj 2024	7	1	14	2	7	1	6									34	4	38	5,02	5,19	5,56
	SØN	19. maj 2024	7	1	14	2	4	1	7	1	5							37	5	42	5,52	5,70	6,11
11	ONS	22. maj 2024	8	1	15	2	4	1	8	1	5							40	5	45	5,93	6,13	6,57
	SELV/FRE	24. maj 2024	8	1	16	2	4	1	8	1	5							41	5	46	6,07	6,27	6,72
	SØN	26. maj 2024	8	1	17	2	4	1	8	1	5							42	5	47	6,21	6,42	6,88
12	ONS	29. maj 2024	8	1	18	2	4	1	8	1	5							43	5	48	6,35	6,56	7,03

L Tid i løb G Tid i gang Tid i øget tempo