

Nybegyndere Powerwalk efterår 2024

Tr. ugenr	Ugedag	Dato	Træner 1	Træner 2	Distance	Tid ca.	Min/km	Andet
1	onsdag	4. september	Lene	Lisbeth	3,5 km	45 min	12,51	Start ved borgerhuset kl. 18.15
1	søndag	8. september	Karina	Bente	3,5 km	45 min	12,51	
2	onsdag	11. september	Bente	Lene	4 km	45 min	11,15	
2	søndag	15. september	Karina	Kirsten	4 km	45 min	11,15	
3	onsdag	18. september	Bente	Lisbeth	4 km	44 min	11	
3	søndag	22. september	Karina	Lene	4,5 km	49 min	10,53	
4	onsdag	25. september	Bente	Lisbeth	4,5 km	49 min	10,53	
4	søndag	29. september	Karina		4,5 km	47 min	10,26	
5	onsdag	2. oktober	Bente	Lisbeth	5 km	53 min	10,36	Evt. fællesarrangement
5	søndag	6. oktober	Karina	Kirsten	5 km	53 min	10,36	Små løb/intervaller
6	onsdag	9. oktober	Bente	Lisbeth	5 km	51 min	10,12	Små løb/intervaller
6	søndag	13. oktober	Karina	Lene	5 km	51 min	10,12	Sydkiøstløb
7	onsdag	16. oktober	Bente	Lisbeth	5,5 km	57 min	10,21	Små løb/intervaller
7	søndag	20. oktober	Karina	Kirsten	5,5 km	56 min	10,1	Små løb/intervaller
8	onsdag	23. oktober	Bente	Lisbeth	6 km	60 min	10	Små løb/intervaller
8	søndag	27. oktober	Karina	Lene	6 km	60 min	10	Små løb/intervaller