

# 12 ugers løbeprogram for opstartshold

Forår 2025



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	26. marts 2025	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	28. marts 2025	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	30. marts 2025	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	2. april 2025	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	4. april 2025	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2			14	6	20	2,43	2,50	2,65
	SØN	6. april 2025	2	1	3	1	2	1	3	1	3	1	2					15	5	20	2,49	2,56	2,72
3	ONS	9. april 2025	3	1	3	1	2	1	3	1	3	1	2					16	5	21	2,62	2,70	2,88
	SELV/FRE	11. april 2025	3	1	3	1	2	1	3	1	3	1	2					16	5	21	2,62	2,70	2,88
	SØN	13. april 2025	3	1	4	1	2	1	4	1	3	1	2					18	5	23	2,90	2,99	3,19
4	ONS	16. april 2025	3	1	4	1	2	1	4	1	3	1	2					18	5	23	2,90	2,99	3,19
	SELV/FRE	18. april 2025	3	1	4	1	2	1	4	1	3	1	2		Langfredag			18	5	23	2,90	2,99	3,19
	SØN	20. april 2025	3	1	4	1	2	1	4	1	3	1	2		Påskedag			18	5	23	2,90	2,99	3,19
5	ONS	23. april 2025	4	1	5	1	4	1	4	1	4			Fællesspisning			21	4	25	3,23	3,33	3,56	
	SELV/FRE	25. april 2025	4	1	6	1	4	1	4	1	4							22	4	26	3,37	3,48	3,72
	SØN	27. april 2025	4	1	7	1	<u>1</u>	2	4	1	4	1	4					24	6	30	3,81	3,93	4,19
6	ONS	30. april 2025	4	1	7	1	<u>2</u>	2	4	1	4	1	3					24	6	30	3,81	3,93	4,19
	SELV/FRE	2. maj 2025	4	1	7	1	4	1	4	1	3							22	4	26	3,37	3,48	3,72
	SØN	4. maj 2025	5	1	8	2	<u>2</u>	2	5	1	4							24	6	30	3,81	3,93	4,19
7	ONS	7. maj 2025	5	1	9	2	<u>2</u>	2	5	1	5							26	6	32	4,09	4,21	4,50
	SELV/FRE	9. maj 2025	5	1	9	2	5	1	5									24	4	28	3,64	3,76	4,03
	SØN	11. maj 2025	5	1	10	2	<u>3</u>	2	5	1	3							26	6	32	4,09	4,21	4,50
8	ONS	14. maj 2025	5	1	10	2	<u>3</u>	2	5	1	4							27	6	33	4,22	4,36	4,65
	SELV/FRE	16. maj 2025	5	1	11	2	5	1	5				Store Bededag			26	4	30	3,92	4,05	4,33		
	SØN	18. maj 2025	5	1	11	2	<u>3</u>	2	5	1	4							28	6	34	4,36	4,50	4,81
9	ONS	21. maj 2025	6	1	12	2	<u>3</u>	2	6	1	5		Fællesspisning			32	6	38	4,91	5,07	5,42		
	SELV/FRE	23. maj 2025	6	1	12	2	6	1	6									30	4	34	4,47	4,62	4,95
	SØN	25. maj 2025	6	1	13	2	<u>4</u>	2	5	1	6							34	6	40	5,19	5,36	5,73
10	ONS	28. maj 2025	7	1	13	2	<u>4</u>	2	7	1	4							35	6	41	5,33	5,50	5,88
	SELV/FRE	30. maj 2025	7	1	14	2	7	1	6									34	4	38	5,02	5,19	5,56
	SØN	1. juni 2025	7	1	14	2	<u>4</u>	2	7	1	5		Morgenmad			37	6	43	5,60	5,79	6,19		
11	ONS	4. juni 2025	8	1	15	2	<u>4</u>	2	8	1	5							40	6	46	6,02	6,21	6,65
	SELV/FRE	6. juni 2025	8	1	16	2	4	1	8	1	5							41	5	46	6,07	6,27	6,72
	SØN	8. juni 2025	8	1	17	2	<u>4</u>	2	8	1	5		Pinsedag			42	6	48	6,29	6,50	6,96		
12	ONS	11. juni 2025	8	1	18	2	<u>4</u>	2	8	1	5		Afslutning efter løb			43	6	49	6,43	6,64	7,12		