

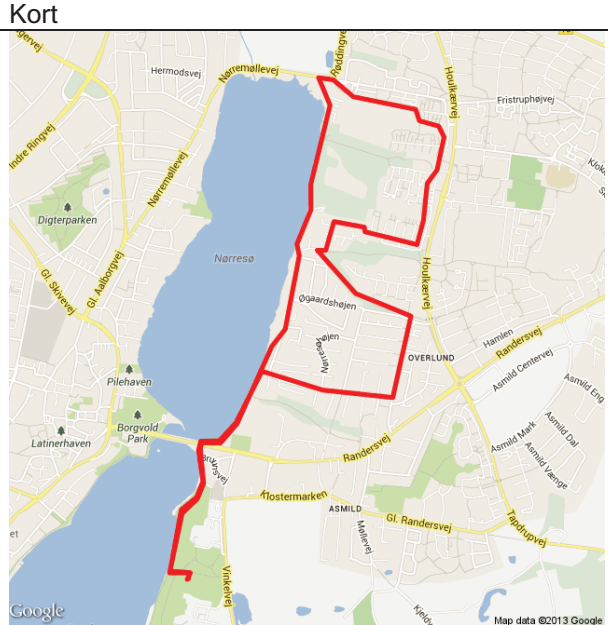

Avis-maraton træningsprogram 2013 – Version 2

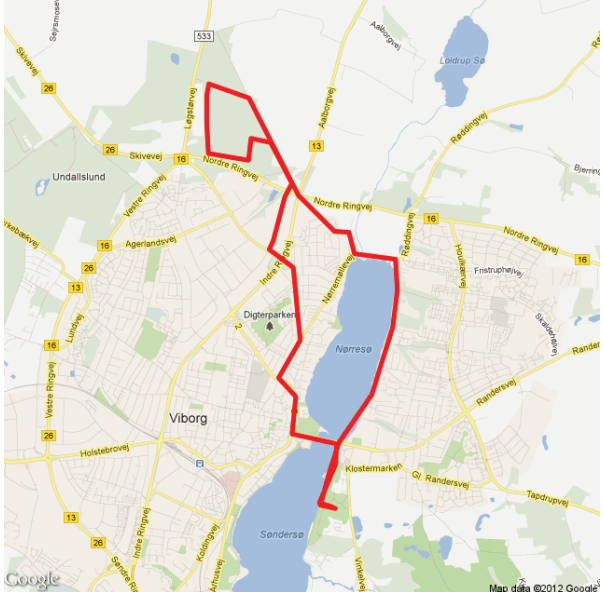
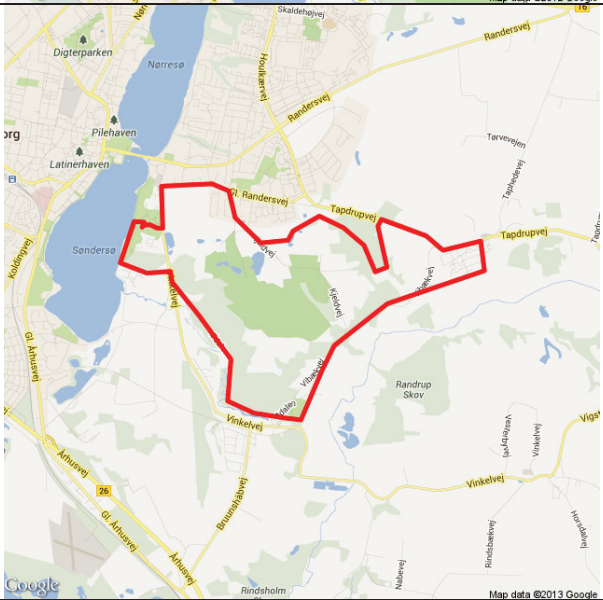
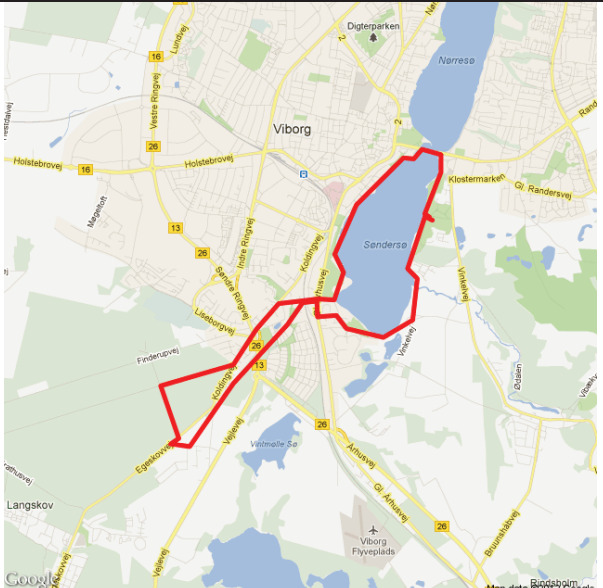
Hver torsdag kl. 19.00


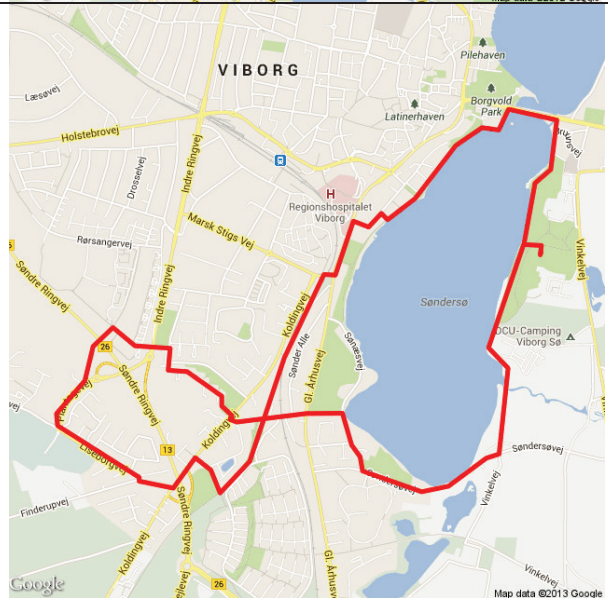

Start fra Viborg Atletik stadion.



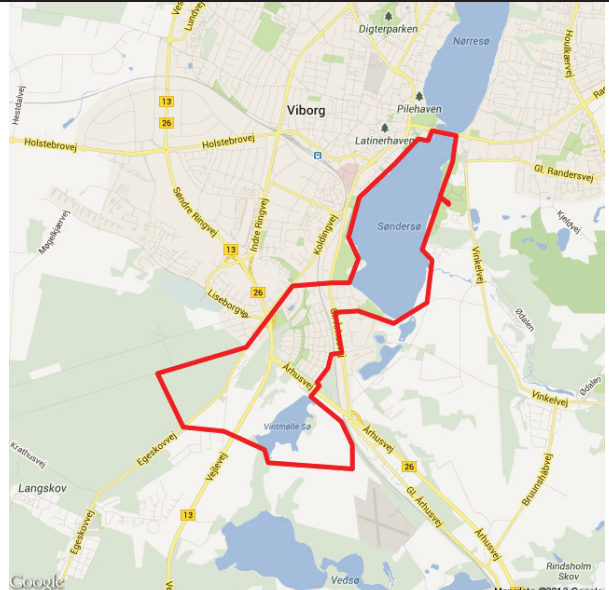
(Version 2, skyldes spærring af Nørreåstien fra Gl. Århusvej til Bruunshåb)

Bemærk: Uanset hvilket træningsprogram, du løber efter - så er distancen om torsdagen altid ens for alle løbere. Mængden er tilrettelagt så det passer med den længste ugentlige tur for at være godt forberedt til ½ - maraton.

Uge	Dag/beskrivelse	Kort
25	<p>Torsdag d. 20 juni 9 km</p> <p>Ned til Søndersø - Under Randersvej - Nørresøvej - op ad Asmildhøjen - Til venstre ad Asmildvej - Over gangbro og straks til venstre ned igennem skoven - op ad Kokildehøjen og Hyrdebakken til sti - Via sti gennem Fennebakken, Nørresøbakken - Ned ad Søbakken til Nørremøllevej - langs Nørresø og Søndersø til Atletikstadion</p>	
26	<p>Torsdag d. 27 juni 11 km (10,9 km)</p> <p>Rundt om begge søer</p> <p>Ned til Søndersø, til højre, under Randersvej, Nørresøvej til enden af søen, Nørre møllevej, Sct Ibsgade, til venstre efter Golfhotellet og rundet om Søndesø</p>	

<p>27</p>	<p>Torsdag d. 4 juli 12 km (13,1 km)</p> <p>En plantage - Søndersø venstre om - igennem tunnel til Nørresøvej - følg Nørresø til Nørremøllevej Nord - Arildsvej - Igennem rundkørsel til Neckelmansvej - Rundt i Neckelsmans plantage - Vognmagervej - Gl Ålborgvej - Sct Ibsgade - Randersvej til højre langs Søndersø til Stadion.</p> <p>Turen kan forkortes til ca. 8 km ved at tage tunnel ved kraftvarmeværk til vognmagervej</p> <p>Turen kan forlænges til 15,4 km, se 25. juli</p> <p>Turen kan forlænges til 17,5 km se 22. august</p>	
<p>28</p>	<p>Torsdag d. 11 juli 13 km</p> <p>Ud af stadion - til venstre ad Vinkelvej - opad Klostermarken - Gl. Randersvej - Møllevej - Kjeldsvej. Ad Kjeldsvej til "Kjeldsvejskrydset" til venstre mod Tapdrupvej. Gennem skoven, til venstre til Tapdrupvej, til højre til Stationsvej. Stationsvej og tilbage ad banestien til Ødalen - Ødalen indtil vinkelvej- ned til sø via campingpladsvej - langs sø til Stadion</p>	
<p>29</p>	<p>Torsdag d. 18. juli 11 km (11,5 km)</p> <p>Beskrivelse: Søndersø venstre om - Øster Teglgårdsvej - (højre på) Gl. Århusvej - Lyngvej - Enebærvej til banestien - ved kolonihaverne langs skovkanten til Egeskovvej til højre og til venstre ind i skoven ind til krydset og til højre til Koldingvej - til Lyngvej - ned til søen ved B 67 - drej til venstre og løb om Søndersø til Stadion.</p>	

<p>30</p>	<p>Torsdag d. 25. juli 15 km (15,4) To plantager Søndersø venstre om - igennem tunnel til Nørresøvej - følg Nørresø til Nørremøllevej Nord - Arildsvej - Igennem rundkørsel til Neckelmansvej - Løgstørvej - Skrikes plantage - Gl. Skivevej, - Salvievej -til højre ad Morbærvej - Kastanievej, -til venstre ad Kirkebækvej - Skottenborg - Li. Sct Hans gade, -Sct Mathias gade - Gl Randers vej og til Stadion</p> <p>Turen kan forkortes til ca. 8 km ved at tage tunnel ved kraftvarmeværk til vognmagervej, se 4. juli</p> <p>Turen kan forkortes til 13,1 km, se 4. juli</p> <p>Turen kan forlænges til 17,5 km se 22. august</p>	
<p>31</p>	<p>Torsdag d. 1. august 10 km Søndersø højre om indtil sti mod lyngvej - Lyngvej - Lige over koldingvej til buskur - opad sti til ellekonebakken - gennem ellekonebakken - Guldstjernevej - tag bro over indre ringvejen - Mod finderuphøj skole indtil vej nedad mod liseborg - ned til liseborg - Ad liseborgvej mod koldingvej - Til venstre ad koldingvej til tunnel ved søndre skole - under tunnel - forbi søndreskoles sportsplads til cykel kryds - drej til venstre ad gammel banesti mod "den røde bro" - under "den røde bro" - Gl. Århusvej ind mod byen til brøndumsvej - Brøndumsvej til søndre sø - følg søen venstre rundt til station</p>	
<p>32</p>	<p>Torsdag d. 8. august 11 km Ud af stadion - til højre ad Vinkelvej - Ødalen - Straks til venstre mod mountainbike bane - følg sti igennem skov - Følg stig langs skov med skoven på højre side - følg skovvej til videbæksvej - Til venstre ad videbæksvej - Banesti til legeplads i Tapdrup - opad stationsvej - Til venstre ad Tapdrupvej mod overlund - Gl. Randersvej - Klostermarken - retur til atletikstation</p> <p>Ved vådt vejr, løbes ikke igennem skoven ved golfbanen med igennem Ødalen. Turen kan forkortes til 9 km ved at tage Pramhusvej</p>	

<p>33</p>	<p>Torsdag d. 15. august 14 km</p> <p>Ud af til sø - Til højre langs søer, indtil enden af Nørresø - op ad Søbakken sti til Nørresøbakken - til venstre via Nørresøbakken til tunnel under Houlkærvej - sti langs Fristruphøjvej indtil Skaldehøjvej - Sti langs Skaldehøjvej indtil Randersvej - ad sti langs Randersvej mod Randers indtil Spanggårdvej - Spanggårdvej til tapdrupvej - Pramhusvej - Banesti mod Bruunshåb indtil Kjeldvej - opad Kjeldvej - Kjeldvej indtil Spangsbjerg Alle - Via møllevej, golfbane og Klostermarken retur til stadion.</p>	
<p>34</p>	<p>Torsdag d. 22. august 17 km (17,5 km)</p> <p>De tre plantager - Søndersø venstre om - igennem tunnel til Nørresøvej - følg Nørresø til Nørremøllevej Nord - Arildsvej - Igennem rundkørsel til Neckelmansvej - Løgstørvej - Skrikes plantage - Skivevej - igennem Undalslund plantage til Kirkebækvej - Skovly - Jegstrupvej - Islandsvej - Banegården - Søndersøparken - Til venstre om Søndersø til stadion</p> <p>Turen kan forkortes til ca. 8 km ved at tage tunnel ved kraftvarmeværk til vognmagervej, se 4. juli</p> <p>Turen kan forkortes til 13,1 km, se 4. juli</p> <p>Turen kan forkortes til 15,4 km se 25. juli</p>	
<p>35</p>	<p>Torsdag d. 29. august 13 km</p> <p>Søndersø venstre om indtil Mosevænget - Søndersøvej til Gl. Århusvej - Gl. Århusvej indtil tunnel til Teglmårken - under tunnel og til venstre lige efter - via stisystem til tunnel under Århusvej - Vedsøvej mod flyveplads - løb ned af første vej til højre før flyveplads (Markvej men stadig vedsøvej) - Følg vedsøvej til vejlevej (grusvej hvor der kommer en Y vej - hold til højre) - Kryds gårdsplads på møllegård - Kryds rigtig vejlevej til koldbækvænget - Koldbækvænget til egeskovvej - kryds egeskovvej ind i Viborg Hedeplantage - Lige ud indtil hovedvej igennem Viborg Hedeplantage, hvor der drejes til højre mod skydebaner - Koldingvej - Lyngvej - Ned til søen og venstre om indtil stadion.</p>	

36	<p>Torsdag d. 5. september 15 km (14,5 km)</p> <p>Beskrivelse: Sønderø venstre om - Øster Teglgårdsvej - (højre på) Gl. Århusvej - Lyngvej - (venstre på) Koldingvej - Finderupvej - Liseborgvej - Plantagevej til stien / broen over Ringvejen - følg stien til Rørsangervej - (venstre på) følg stien fra Rørsangervej til Holstebrovej - (venstre på) Holstebrovejs krydset - Indre ringvej - (venstre på) Jegstrupvej - (venstre på) Danmarksvej - (højre på) Islandsvej - Rønnevej - (højre på) Kirkebækvej over Indre ringvej til Skottenborg - Lille sct Hansgade - (højre på) Sct. Mogensgade - Domkirken - Domkirkestræde - Sct. Mathias gade til søen - Randersvej - med søen til Atletik stadion.</p>	
37	<p>Torsdag d. 12. september 6 km Rundt om Sønderø</p>	

3. træningsmål

Søndag d. 15. september Viborg City Maraton, 10 km, ½-maraton, hel-maraton.

Træningen fortsætter med Vestjysk Halvmaraton i Holstebro (Mejdal) d. 2. november som 4. mål.