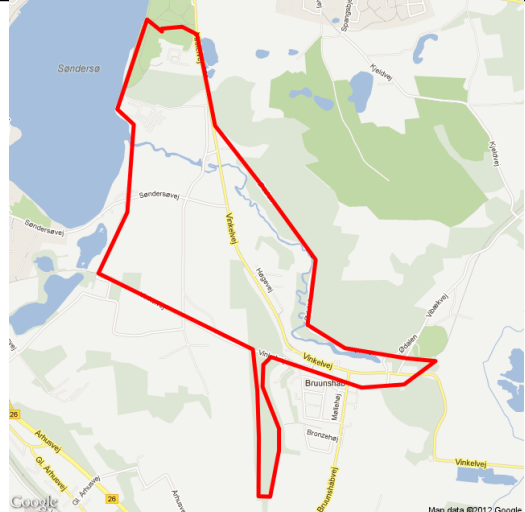
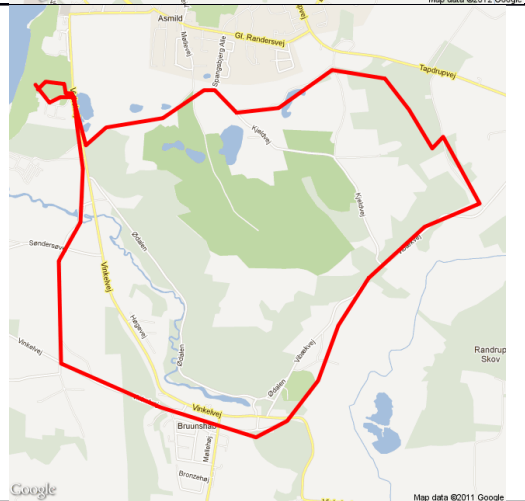
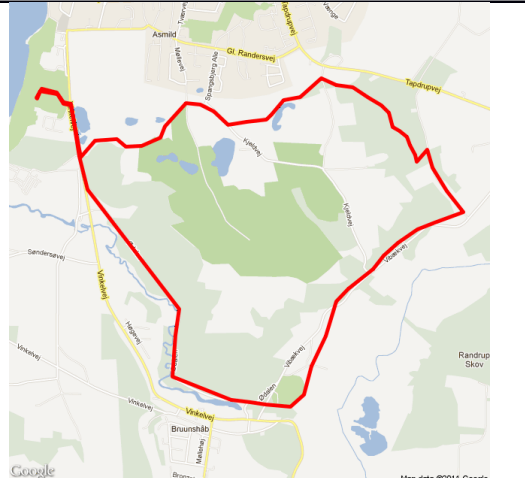


## Ruter til Sommertræning 2013 Søndag kl. 10.00 fra Atletik Stadion

Lær dit lokalområde at kende!

Længden de enkelte dage overholdes - men ruten er kun vejledende - der løbes efter gode nye forslag fra løberne.

<p><b>Søndag d. 28. april</b> 9,6 km</p> <p>Gennem Ødalen eller gennem skoven over Ødalen</p>	
<p><b>5. maj</b></p> <p><b>10 km</b> <b>Mandeløb kl: 10.00</b> <b>Kvindeløb kl: 11.30</b></p> <p>Eller</p> <p>10 km (10,1 km) Ud af stadion - til højre ad Vinkelvej - til venstre før skoven - over Klostermarken - over Golfbanen - forbi ?? til Kjeldsvej - til venstre mod Tapdrupvej - gennem skoven til Pramhusvej - banestien gennem Bruunshåb - til venstre gennem Søndermølle - ad Vinkelvej til Stadion</p>	
<p><b>12. maj</b> 10 eller 15 km Avis maraton træningsløb</p>	
<p><b>19. maj</b></p> <p>9 km (9,6 km) Ud af stadion - til højre ad Vinkelvej - til venstre før skoven - over Klostermarken - over Golfbanen - forbi ?? til Kjeldsvej - til venstre mod Tapdrupvej - gennem skoven til Pramhusvej - banestien til Ødalen - Ødalen - ad Vinkelvej til Stadion</p>	

<p><b>Søndag d. 26. maj</b></p> <p>12 km          Ud af stadion - til højre ad Vinkelvej - til venstre før skoven - over Klostermarken - over Golfbanen - forbi ?? til Kjeldsvej - Kjeldsvej til banestien - banestien gennem Bruunshåb til Århusvej - til højre til Søndersø ved B67 - til venstre om Søndersø til Stadion.</p>	
<p><b>Søndag d. 2. juni</b></p> <p>9,6 km</p> <p>Gennem Ødalen eller gennem skoven over Ødalen</p>	
<p><b>Søndag d. 9. juni</b></p> <p>Viborg ½-maraton 21,1km eller 10 km</p>	

Der løbes sikkert fortsat om søndagen efter Viborg ½-maraton