

SCHEMA LÖPNING MÅNDAGAR 18.00 VÅRTERMINEN 2017

170109	Intervaller
170116	Distans 6-7 km
170123	Löpning, styrka/spänst/stabilitet
170130	Distans 6-7 km
170206	Intervaller
170213	Distans 7 km
170220	Backträning
170227	Distans 7 km
170306	Intervaller
170313	Distans 7 km
170320	Backträning
170327	Besök på St Hans
170403	Korta intervaller
170410	Distans 7-8 km
170417	Besök på St Hans
170424	Vikarie, återkommer med program
170501	Vikarie, återkommer med program
170508	Vikarie, återkommer med program
170515	Distans 7-8 km
170522	Styrka/spänst/stabilitet
170529	Distans 7-8 km
170605	Långa Intervaller
170612	Distans m överraskning
	Extra löppass, preliminärt program Januari-April
170311	Järavallen, löpning 75-90 minuter
	Samling 10.00 på parkeringen vid Järavallen. Skyltat på vägen mellan Barsebäcks hamn och Häljarp.
	Det kommer säkert att finnas möjlighet till samåkning från Lund eller att bli upphämtad på stationen i Kävlinge.
170325	"Spring of Hope" (som en del i Spin of Hope, Friskishuset),
	10.00 5km
	11.00 10km
	14.00 5km
	15.00 10km
	Det kostar som en timme på spincykeln eller om man redan betalt för en heldag på cykeln då är det gratis :-)
170401	Söderåsen, 10.00 på plats
	Samlingsplats är parkeringen vid Vargadalen, skyltar på vägen mellan Stenestad-Klåveröd
	Det blir en runda på ca 12 km i en underbar natur. Varierande underlag allt från rakt ut i skogen, små stigar, grusvägar och spång.
	Det kan bli samåkning från Friskishuset, samling 9.00. Kan även bli upphämtning i Kävlinge.
	Ta med en torr tröja till efteråt och lite fika.
	Till detta evenemang vill Ingvar Lundkvist (ledare måndagar) ha anmälan och info om vem som kan köra och ver behöver skjuts.
170414	Långfredag, långpass, tåg fr Lund till Kävlinge och sedan springa tillbaka
	Vi samlas på Lund C, på västra sidan (Thaimaten) 9.15 (tåget går 9.26. kostar 34:-)
	Sen springer vi via Furulund tillbaka till Lund, det bli mellan 14-17 km beroende på vem som kommer.
	Här vill Ingvar Lundkvist (ledare måndagar) också ha anmälan och ha reda på vem som hänger på varifrån.
	Vid alla tillfälle så springer vi efter mottot att vi ska ha skoj.