

## Vigtige datoer og informationer til mellem/lang gruppen

### Træningstider i løbet af vinteren

**Mandage** foregår træningen fra Hedegaards hallen, vi møder "til tiden" klokken 18:00 hvor vi starter med opvarmning efterfulgt af noget intensivt løbetræning (fartleg, tempo eller lignende) Efter løb vil der være træning i Hedegaards hallen sammen med teknikker gruppen, dette vil være styrke, teknik samt smidighed. (Alt afhængig af hvad tid teknik gruppen starter træningen, kan vi rykke vores start også, muligvis til 17:45, men det kan vi snakke om hvad der giver bedst mening for os). Træningen slutter ca. kl. 20:00.

**Onsdage** foregår træningen fra atletik stadion, vi møder "til tiden" 17:30 hvor vi starter opvarmning og efterfølgende laver udholdenheds træning (intervaller, tempo tur) i industri området. Efterfølgende laver vi styrketræning i vægtlokalet. Træningen vil nok være slut mellem 19:30 og 20:00.

### Vinterturnering (DAF Cross Cup)

#	dato	Type	KJ	MJ	K	M		Sted	Arrangør
1. runde	01-11-2009	cross	4	4	5	8		Blovstrød	Blovstrød Løverne
2. runde	29-11-2009	cross	4	6	8	10		Korsør	Korsør AM
3. runde	31-01-2010	gadeløb	5	5	10	15		Roskilde	IK Hellas
4. runde	13-03-2010	lang cross	(8)	(10)	8	10	DM	Viborg	Viborg AF
5. runde	14-03-2010	kort cross	4	4	4	4	DM	Viborg	Viborg AF
6. runde	28-03-2010	landevej	10	10	10	10	DM	Århus	Århus 1900 A/M

1. Runde i Blovstrød er samtidig Øst mesterskaber

Vinterturneringen har i år ungdomsrække for 14 – 19 år, hvilket betyder at alle undtagen Katja (der må deltage som senior) kan deltage i ungdomsrækken. Vi satser på at tage af sted til disse runder og for drengenes vedkommende er der mulighed for at stille med et hold, hvis I alle tre ytre interesse for at prioritere at deltage i disse runder.

### Harestrup tur (3354 meter)

1. Runde onsdag 11. november
2. Runde onsdag 9. december
3. Runde onsdag 13. januar
4. Runde onsdag 10 februar
5. Runde onsdag 10 marts

Dette er de foreløbigt planlagte datoer, det kan naturligvis ske at der er omstændigheder der gør at vi i løbet af året ændrer på datoerne, men jeg vil melde ud på hjemmesiden at vi løber på disse dage og at motionister og øvrige der kan bruge det som test løb eller lignende er velkomne.

Med venlig hilsen  
Per H Christensen tlf 22267809  
Morten Müllertz tlf 25143719