



SEPTEMBER 2021

OKTOBER 2021

Ma	Ti	On	To	Fr	Lø	Sø
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7

UGE	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
35	30	31	1	2 Trænermøde kl. 17.15 kl.18:00 opvarmning herefter Long slow løb, se tidsskema under trappen.	3	4 Socialløb kl. 10:00 fra Mågeparken Gl.Vardevej	5
36	6	7 Klub hygge kl.19.00 Den første tirsdag i hver måned, vil der være "klub hygge" i vort klubhus, med kaffe og kage efter træning.		9 Træning i Østskoven mødetid kl. 18.00 Træningen flyttes til Østskoven, ved Bålhytten, der løbes en 5 km rute (de ivrige kan løbe 2 gange :) efter løb vil klubben være vært med en sandwich og en sodavand. Tilmeldingliste under trappen, samkørsel kontakt Anders		11 Løbe event Broløbet - Storebælt medlemmer arrangerer selv.	12 Løbe event Royal Run Medlemmer arrangerer selv.
37	13	14 kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, samme rute med opsamling.	15 OBS! Husk Crossløb, starter op den 2 okt-2020, tilmelding til Dora Mahnke	16 nyt program kl.18:00 opvarmning - Interval træning+ træning til Vejle Ådal. Se plan under trappen (long slow)	15	18 Socialløb kl. 10:00 fra Mågeparken Gl.Vardevej	19
38	20	21 kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, samme rute med opsamling.	22	23 kl.18:00 opvarmning - Interval træning+ træning til Vejle Ådal. Se plan under trappen (long slow)	22	25 Socialløb kl. 10:00 fra Mågeparken Gl.Vardevej	26 Løbe event HCA Odense, halv & hel maraton afvikles. Medlemmer arranger selv
39	27	28 kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, samme rute med opsamling.	29	30 kl.18:00 opvarmning - Interval træning+ træning til Vejle Ådal. Se plan under trappen (long slow)	29	2	3
40	4	5	6	7	5	9	10



OKTOBER 2021

NOVEMBER 2021

Ma	Ti	On	To	Fr	Lø	Sø
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12

UGE	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
39	27	28	29	30	1	2 Socialløb kl. 10:00 fra Mågeparken Gl.Vardevej ----- 1.Afdeling af Crossløb, afvikles i : Vognsbølparken Esbjerg.	
40	4	5 Klub hygge kl.19.00 kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, samme rute med opsamling.	6	7 Trænermøde kl. 17.15 kl.18:00 opvarmning - Interval træning+ træning til Vejle Ådal. Motions udvalgsmøde kl: 17:00	8	9 Socialløb kl. 10:00 fra Mågeparken Gl.Vardevej	7
41	11	12 kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, samme rute med opsamling.	13	14 kl.18:00 opvarmning - Interval træning+ træning til Vejle Ådal. Se plan under trappen (long slow)	15	16 Socialløb kl. 10:00 fra Mågeparken Gl.Vardevej	14
42	18	19 kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, samme rute med opsamling.	20	21 kl.18:00 opvarmning - Interval træning+ træning til Vejle Ådal. Se plan under trappen (long slow)	22	23 Motionsfest EAM sæt kryds i kalenderen, det bliver sjovt :)	21
43	25	26 kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, samme rute med opsamling.	27	28 kl.18:00 opvarmning - Interval træning+ træning til Vejle Ådal. Se plan under trappen (long slow)	29	30 2. Afdeling af Crossløb, afvikles i : Arnbjergparken	28 Event Motionsudvalg Der arrangeres bustur til Vejle Ådal, hvis der er minimum 30 deltagere, løbere, walkere og heppere.
44	1	2	3	4	5	6	Mulighed for at løbe 5,10 km, eller ½ maraton (husk tilmelding) EAM trøje er obligatorisk som altid, på disse ture.

DECEMBER 2021

Ma	Ti	On	To	Fr	Lø	Sø
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9



NOVEMBER 2021

UGE	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
44	1	2 Klub hygge kl.19.00 kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, samme rute med opsamling.	3	4 Trænermøde kl. 19.00 Hvad gik godt i 2021 og hvad kan vi gøre bedre i 2022. Aktive trænere i 2022, hvem og hvad vil man træne ? Klubben giver pizza denne aften, så tilmeld dig hos Gert på : gepet245@gmail.com		6 frivillig træning	7
45	8	9 kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, samme rute med opsamling.	10 Mortensaften	11 frivillig træning	12	13 3. Afdeling af Crossløb, afvikles : Gyttegård plantage	14
46	15	16 Event Motionsudvalg Afslutningsløb, 5 og 10 km herefter hygge	17	18 frivillig træning	19	20 frivillig træning	21
47	22	23 frivillig træning	24	25 frivillig træning	26	27 frivillig træning	28
48	29	30 frivillig træning	1	2	3	4	5
49	6	7	8	9	10	11	12



DECEMBER 2021

JANUAR 2022

Ma	Ti	On	To	Fr	Lø	Sø
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

UGE	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
48	29	30	1	2 frivillig træning	3	4 4. Afdeling af Crossløb, afvikles : Blåbjerg Plantage	5
49	6	7 Klub hygge kl.19.00 frivillig træning	8	9 frivillig træning	10	11	12
50	13	14 frivillig træning	15	16 frivillig træning	17	18 Event motionsudvalg Nisseløb, efterfulgt af gløgg og æbleskiver. HUSK DIN NISSE HUE og EAM trøje :)	19
51	20	21 frivillig træning	22	23 frivillig træning	24 Juleaften	25 Juledag	26 2. Juledag
52	27	28 frivillig træning	29	30 frivillig træning	31 Nytårsaften	1 Nytårsdag	2
1	3	4	5	6	7	8	9