

# Løb med DGI i Bolderslev - Niveau 2 - mål 8 km

(Kan finde på at tage cyklen eller gå en tur en til to gange om ugen)

Uge	Tirsdag	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	I alt	Løb	Gang	Gennemført
1	31-05-11	4	4	1	2	1	3	1	2	2	20	11	9	
2	07-06-11	4	4	1	3	2	3	1	3	1	22	13	9	
3	14-06-11	4	4	1	3	2	4	1	4	1	24	15	9	
4	21-06-11	4	5	1	3	2	5	1	5	1	27	18	9	
5	28-06-11	4	6	1	3	2	5	1	5	1	28	19	9	
6	05-07-11	4	6	1	3	1	5	1	6	1	28	20	8	
7	12-07-11	4	6	1	3	1	6	1	7	1	30	22	8	
8	19-07-11	4	7	1	3	1	6	1	7	1	31	23	8	
9	26-07-11	4	7	1	3	1	6	1	7	1	31	23	8	
10	02-08-11	4	8	1	4	1	6	1	7	1	33	25	8	
11	09-08-11	3	8	1	4	1	7	1	7	1	33	26	7	
12	16-08-11	3	8	1	4	1	7	1	8	1	34	27	7	
13	23-08-11	3	8	1	5	1	8	1	8	1	36	29	7	
14	30-08-11	3	8	1	5	1	9	1	8	1	37	30	7	
15	06-09-11	3	8	1	5	1	9	1	9	1	38	31	7	
16	13-09-11	3	9	1	6	1	10	1	8	1	40	33	7	
17	20-09-11	3	9	1	6	1	11	1	9	1	42	35	7	
18	27-09-11	3	9	1	6	1	11	1	9	1	42	35	7	
19	04-10-11	3	11	1	6	1	13	1	10	1	47	40	7	
20	11-10-11	3	11	1	7	1	13	1	10	1	48	41	7	
21	18-10-11	3	11	1	7	1	14	1	11	1	50	43	7	
22	25-10-11	3	12	1	7	1	14	1	11	1	51	44	7	
23	01-11-11	3	12	1	7	1	15	1	12	1	53	46	7	
24	08-11-11	3	13	1	7	1	15	1	13	1	55	48	7	

Alle tal angivelser (ikke ugenumre) er udtryk for minutter, der henholdsvis gås og løbes

Løbes en anelse hurtigere