

# Løb med DGI i Bolderslev - gang - mål er at kunne gå 1 time uden pause

(Har aldrig løbet eller motioneret tidligere - kan finde på at tage cyklen et par gange om ugen)

Uge	Tirsdag	Gang	HG	Gang	HG	Gang	HG	Gang	HG	Gang	I alt	HG	Gang	Gennemført
1	31-05-11	5	1	5	1	5					17	2	15	
2	07-06-11	5	1	5	1	5	1	3			21	3	18	
3	14-06-11	5	1	5	1	5	1	5			23	3	20	
4	21-06-11	5	1	6	1	6	1	5			25	3	22	
5	28-06-11	6	1	6	1	6	1	6			27	3	24	
6	05-07-11	6	1	6	2	6	1	6			28	4	24	
7	12-07-11	6	1	6	2	6	1	7			29	4	25	
8	19-07-11	6	1	6	2	6	2	7			30	5	25	
9	26-07-11	6	2	6	2	6	2	7			31	6	25	
10	02-08-11	7	2	6	2	6	3	7			33	7	26	
11	09-08-11	7	2	7	2	7	3	7			35	7	28	
12	16-08-11	7	2	7	2	7	3	8			36	7	29	
13	23-08-11	8	2	7	3	7	3	8			38	8	30	
14	30-08-11	8	2	7	3	7	4	9			40	9	31	
15	06-09-11	8	3	8	3	7	4	9			42	10	32	
16	13-09-11	8	3	8	4	8	4	9			44	11	33	
17	20-09-11	9	3	8	4	8	4	10			46	11	35	
18	27-09-11	9	3	8	4	8	5	10			47	12	35	
19	04-10-11	9	3	9	4	9	5	10			49	12	37	
20	11-10-11	10	3	9	5	9	5	10			51	13	38	
21	18-10-11	10	3	10	5	10	5	10			53	13	40	
22	25-10-11	10	3	10	5	10	6	10			54	14	40	
23	01-11-11	11	3	10	5	11	6	11			57	14	43	
24	08-11-11	11	3	11	6	11	7	11			60	16	44	

**HG = hurtig gang** Alle tal angivelser (ikke ugenumre) er udtryk for minutter, der henholdsvis gæses i almindeligt tempo og lidt hurtigere.  
De to tomme kolonner kan benyttes til at lægge ekstra distance ind.