


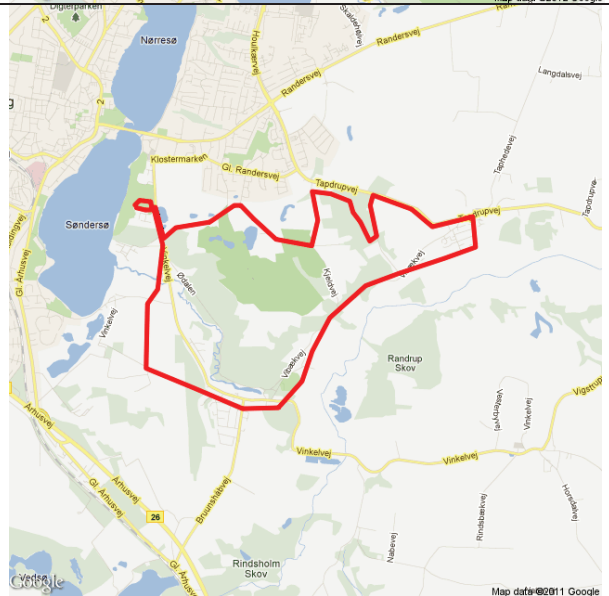
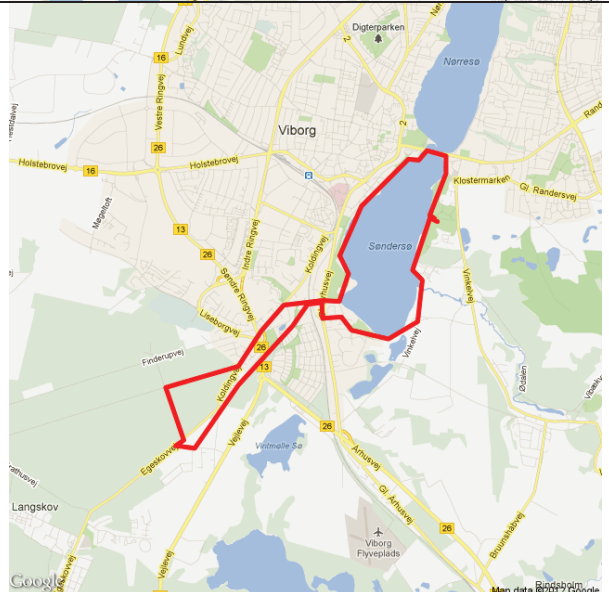
Avis-maraton træningsprogram 2013


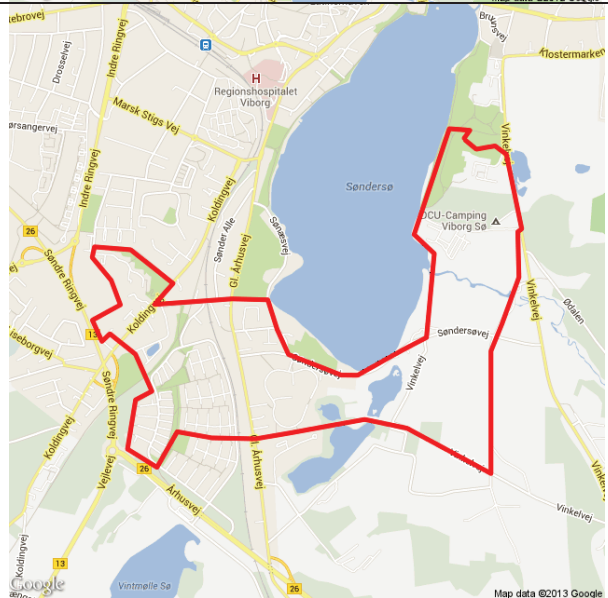

Hver torsdag kl. 19.00




Start fra Viborg Atletik stadion.

Bemærk: Uanset hvilket træningsprogram, du løber efter - så er distancen om torsdagen altid ens for alle løbere. Mængden er tilrettelagt så det passer med den længste ugentlige tur for at være godt forberedt til ½ -maraton.

Uge	Dag/beskrivelse	Kort
25	<p>Torsdag d. 20 juni</p> <p>9 km</p> <p>Ned til Søndersø - Under Randersvej - Nørresøvej - op ad Asmildhøjen - Til venstre ad Asmildvej - Over gangbro og straks til venstre ned igennem skoven - op ad Kokildehøjen og Hyrdebakken til sti - Via sti gennem Fennebakken, Nørresøbakken - Ned ad Søbakken til Nørremøllevej - langs Nørresø og Søndersø til Atletikstadion</p>	
26	<p>Torsdag d. 27 juni</p> <p>11 km (10,9 km)</p> <p>Rundt om begge søer</p> <p>Ned til Søndersø, til højre, under Randersvej, Nørresøvej til enden af søen, Nørre møllevej, Sct Ibsgade, til venstre efter Golfhotellet og rundet om Søndesø</p>	

<p>27</p>	<p>Torsdag d. 4 juli 12 km (13,1 km)</p> <p>En plantage - Sønder sø venstre om - igennem tunnel til Nørresøvej - følg Nørresø til Nørremøllevej Nord - Arildsvej - Igennem rundkørsel til Neckelmansvej - Rundt i Neckelmans plantage - Vognmagervej - Gl Ålborgvej - Sct Ibsgade - Randersvej til højre langs Sønder sø til Stadion.</p> <p>Turen kan forkortes til ca. 8 km ved at tage tunnel ved kraftvarmeværk til vognmagervej</p> <p>Turen kan forlænges til 15,4 km, se 25. juli</p> <p>Turen kan forlænges til 17,5 km se 22. august</p>	
<p>28</p>	<p>Torsdag d. 11 juli 13 km (13,5 km)</p> <p>Ud af stadion - til højre ad Vinkelvej - til venstre før skoven - over Klostermarken - over Golfbanen - Kjeldsvej. Ad Kjeldsvej til "Kjeldsvejskrydset" til venstre mod Tapdrupvej. Gennem skoven, til venstre til Tapdrupvej, til højre til Stationsvej. Stationsvej og tilbage ad banestien gennem Bruunshåb - til højre gennem Søndermølle - ad Vinkelvej til Stadion</p>	
<p>29</p>	<p>Torsdag d. 18. juli 11 km (11,5 km)</p> <p>Beskrivelse: Sønder sø venstre om - Øster Teglgårdsvej - (højre på) Gl. Århusvej - Lyngvej - Enebærvej til banestien - ved kolonihaverne langs skovkanten til Egeskovvej til højre og til venstre ind i skoven ind til krydset og til højre til Koldingvej - til Lyngvej - ned til søen ved B 67 - drej til venstre og løb om Sønder sø til Stadion.</p>	

<p>30</p>	<p>Torsdag d. 25. juli 15 km (15,4) To plantager Søndersø venstre om - igennem tunnel til Nørresøvej - følg Nørresø til Nørremøllevej Nord - Arildsvej - Igennem rundkørsel til Neckelmansvej - Løgstørvej - Skrikes plantage - Gl. Skivevej, - Salvievej -til højre ad Morbærvej - Kastanievej, -til venstre ad Kirkebækvej - Skottenborg - Li. Sct Hans gade, -Sct Mathias gade - Gl Randers vej og til Stadion</p> <p>Turen kan forkortes til ca. 8 km ved at tage tunnel ved kraftvarmeværk til vognmagervej, se 4. juli</p> <p>Turen kan forkortes til 13,1 km, se 4. juli</p> <p>Turen kan forlænges til 17,5 km se 22. august</p>	
<p>31</p>	<p>Torsdag d. 1. august 10 km (9,9 km) Ud af stadion, til højre ad Vinkelvej, Søndermølle, over Sønderøvej til banesti, til højre mod Mosevænget, fodgængerfelt over Gl. Århusvej, igennem tunnel og ligeud til "andesøer" hvor der drejes til venstre, Sti langs Århusvej og Søndre Ringvej, tag sti til søndre skole, under tunnel og via Hybenvej til gammel grusgrav, følg sti til Ellekonebakken, ned ad Ellekonebakken, Koldingvej, Lyngvej, over Gl. Århusvej til sø, til højere rundt om sø retur til Stadion.</p>	
<p>32</p>	<p>Torsdag d. 8. august 11 km Ud af stadion - til højre ad Vinkelvej - Ødalen - Straks til venstre mod mountainbike bane - følg sti igennem skov - Følg stig langs skov med skoven på højre side - følg skovvej til videbæksvej - Til venstre ad videbæksvej - Banesti til legeplads i Tapdrup - opad stationsvej - Til venstre ad Tapdrupvej mod overlund - Gl. Randersvej - Klostermarken - retur til atletikstation</p> <p>Ved vådt vejr, løbes ikke igennem skoven ved golfbanen med igennem Ødalen. Turen kan forkortes til 9 km ved at tage Pramhusvej</p>	

<p>33</p>	<p>Torsdag d. 15. august 14 km (13,7km) Ud af stadion - til højre ad Vinkelvej - til venstre før skoven - over Klostermarken - over Golfbanen - Kjeldsvej - til venstre mod Tapdrupvej - gennem skoven til Pramhusvej - banestien gennem Bruunshåb til Århusvej - til højre til Søndersø ved B67 - til venstre om Søndersø til Stadion.</p>	
<p>34</p>	<p>Torsdag d. 22. august 17 km (17,5 km)</p> <p>De tre plantager - Søndersø venstre om - igennem tunnel til Nørresøvej - følg Nørresø til Nørremøllevej Nord - Arildsvej - Igennem rundkørsel til Neckelmansvej - Løgstørvej - Skrikes plantage - Skivevej - igennem Undalslund plantage til Kirkebækvej - Skovly - Jegstrupvej - Islandsvej - Banegården - Søndersøparken - Til venstre om Søndersø til stadion</p> <p>Turen kan forkortes til ca. 8 km ved at tage tunnel ved kraftvarmeværk til vognmagervej, se 4. juli</p> <p>Turen kan forkortes til 13,1 km, se 4. juli</p> <p>Turen kan forkortes til 15,4 km se 25. juli</p>	
<p>35</p>	<p>Torsdag d. 29. august 13 km</p> <p>Ud af stadion - til højre ad Vinkelvej - gennem søndremølle - over Vinkelvej - over banestien - gennem skoven og markvej til Brunshåbvej - Skarpt til højre ad markvej mod Århusvej tunnel - til højre før tunnel mod bjergsnæs - via bjergsnæs til banesti - til venstre mod mosevænget - gennem mosevænget til søndersø - venstre om søndersø til Atletik station.</p>	

36	<p>Torsdag d. 5. september 15 km (14,5 km) Beskrivelse: Sønderø venstre om - Øster Teglgårdsvej - (højre på) Gl. Århusvej - Lyngvej - (venstre på) Koldingvej - Finderupvej - Liseborgvej - Plantagevej til stien / broen over Ringvejen - følg stien til Rørsangervej - (venstre på) følg stien fra Rørsangervej til Holstebrovej - (venstre på) Holstebrovejs krydset - Indre ringvej - (venstre på) Jegstrupvej - (venstre på) Danmarksvej - (højre på) Islandsvej - Rønnevej - (højre på) Kirkebækvej over Indre ringvej til Skottenborg - Lille sct Hansgade - (højre på) Sct. Mogensgade - Domkirken - Domkirkestræde - Sct. Mathias gade til søen - Randersvej - med søen til Atletik stadion.</p>	
37	<p>Torsdag d. 12. september 6 km Rundt om Sønderø</p>	

3. træningsmål

Søndag d. 15. september Viborg City Maraton, 10 km, ½-maraton, hel-maraton.

Træningen fortsætter med Vestjysk Halvmaraton i Holstebro (Mejdal) d. 2. november som 4. mål.