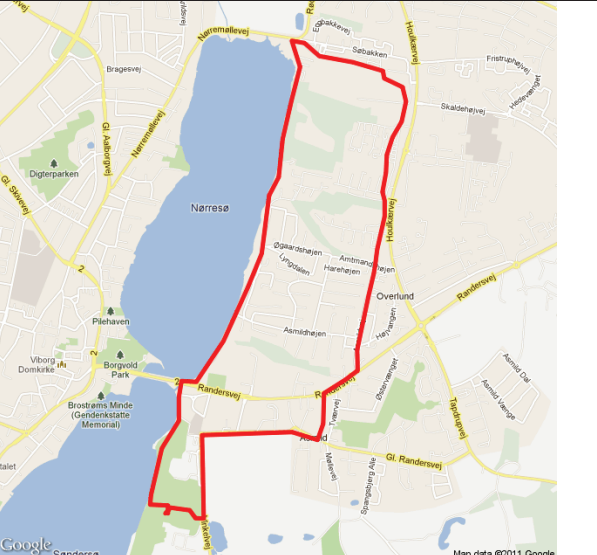

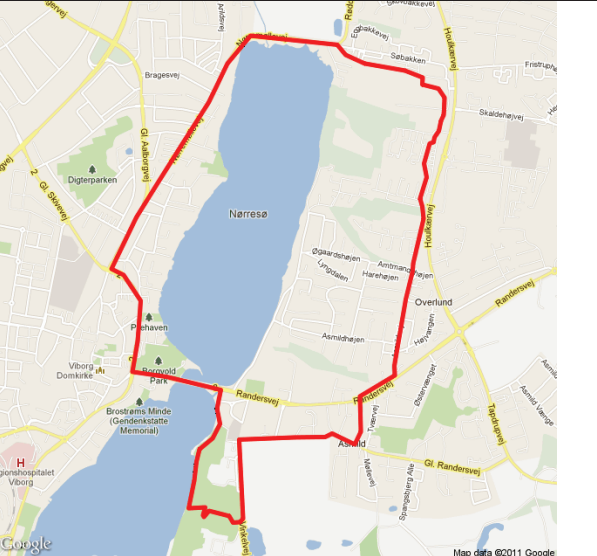



**Avis-maraton træningsprogram 2013**  
**Hver torsdag kl. 19.00**  
**Start fra Viborg Atletik stadion.**

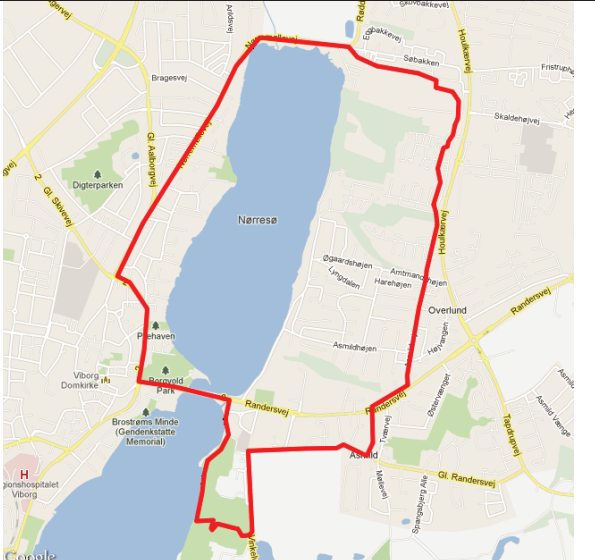

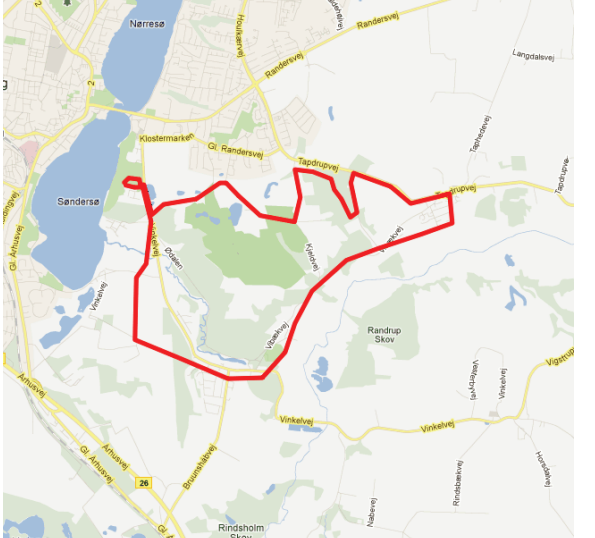
**Bemærk: Uanset hvilket træningsprogram, du løber efter - så er distancen om torsdagen altid ens for alle løbere.**

Uge	Dag/beskrivelse	Kort
2	<b>Søndag d. 13. januar</b> <b>6 km</b> Rundt om Søndersø.	
3	<b>Torsdag d. 17. januar</b> <b>6 km</b> Rundt om Søndersø.	
4	<b>Torsdag d. 24. januar</b> <b>6 km</b> Rundt om Søndersø.	
5	<b>Torsdag d. 31. januar</b> <b>6 km</b> Rundt om Søndersø.	
6	<b>Torsdag d. 7. februar</b> <b>6 km</b> Ned til Søndersø, til højre, under Randersvej, Sct. Ibsgade, Gl. skivevej, Rødevej, Grønnegade, Gravene, Dumpen, Sct. Jørgens vej, over rundkørsel til søen, til venstre til Randersvej, retur til stadion	
7	<b>Torsdag d. 14. februar</b> <b>6 km (5,9 km)</b> Ud af stadion, til venstre af Vinkelvej, op af Klostermarken, over fodgængerfeltet ved skolen, til venstre ad tværvej, følg overlundstien til indkøbscenter, under rundkørsel til Hamlen. Ad Svinglen til tunnel over Amtmandshøjen, Asmildvej til Randersvej. Tag tunnel under Randersvej, følg Randersvej til søerne og retur til stadion.  Det kan anbefales grupper med begynderløbere at sætte hastigheden ned for begynderløbere og evt. gå det sidste stykke af Klostermarken.	

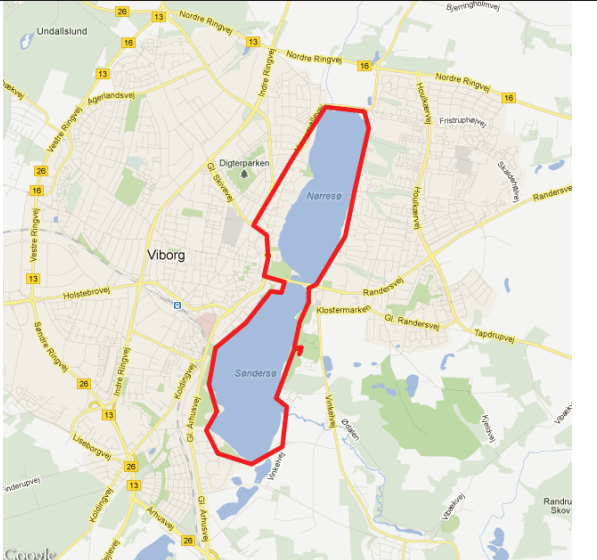
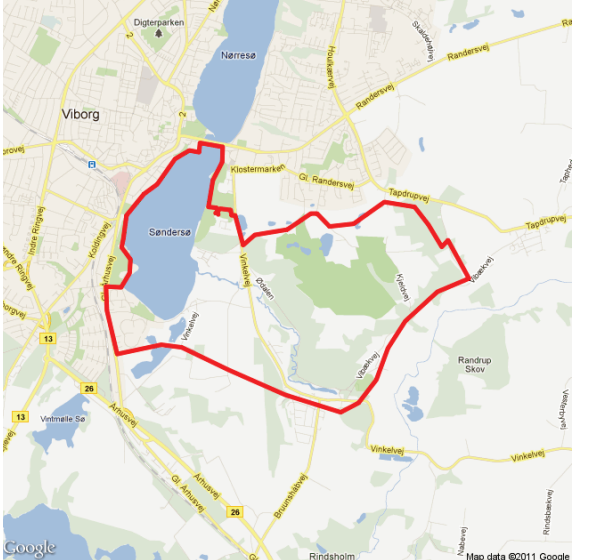
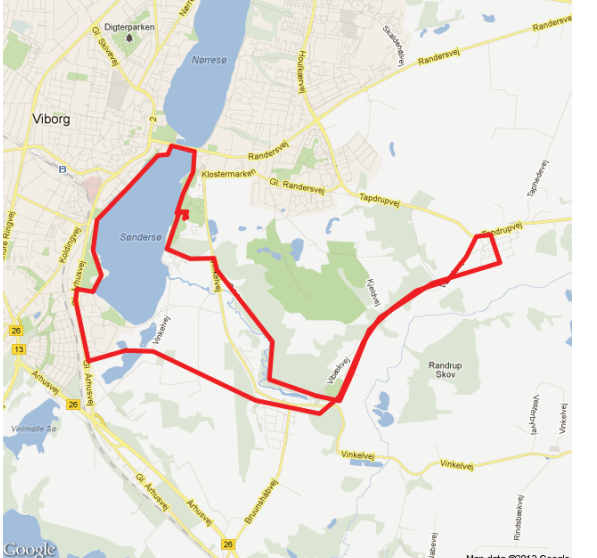
<p>8</p>	<p><b>Torsdag d. 21. februar</b></p> <p><b>8 km (7,7 km)</b>          Ud af stadion, til venstre af Vinkelvej, op af Klostermarken, over fodgængerfeltet ved skolen, ad Skolevej og under Randersvej. Ad Randersvej til solcenteret. Til venstre ad stisystemet til. Ned til Søen til venstre langs Nørresø under Randers vej og langs Søndersø til Atletikstadion.</p> <p>Det kan anbefales grupper med begynderløbere at sætte hastigheden ned for begynderløbere og evt. gå det sidste stykke af Klostermarken. De forreste laver opsamling og der holdes en samlet gå-pause på toppen af Klostermarken.</p>	 <p>A Google Map showing a red-outlined route starting from the stadium, heading left on Vinkelvej, up Klostermarken, across the pedestrian crossing at Skolevej, and under Randersvej. The route follows Randersvej to the solar center, then left on the path system to Søen, down Nørresø, under Randersvej, and along Sønder sø to the Athletics Stadium.</p>
<p>9</p>	<p><b>Torsdag d. 28. februar</b></p> <p><b>6 km</b>          Rundt om Sønder sø.</p>	 <p>A Google Map showing a red-outlined route that circles Sønder sø.</p>
<p>10</p>	<p><b>Torsdag d. 7. marts</b></p> <p><b>9 km (8,9 km)</b>          Ud af stadion, til venstre af vinkelvej, op af Klostermarken, over fodgængerfeltet ved skolen, ad Skolevej og under Randersvej. Ad Randersvej til solcenteret. Til venstre ad stisystemet til enden af søen. Ned til Nørresø. Rundt om Nørresø, Gl. Ålborgvej, Sct. Ibsgade langs Nørresø, under Randersvej og langs Sønder sø til Atletikstadion.</p> <p>Det kan anbefales grupper med begynderløbere at sætte hastigheden ned for begynderløbere og evt. gå det sidste stykke af Klostermarken. De forreste laver opsamling og der holdes en samlet gå-pause på toppen af Klostermarken.</p>	 <p>A Google Map showing a red-outlined route starting from the stadium, heading left on Vinkelvej, up Klostermarken, across the pedestrian crossing at Skolevej, and under Randersvej. The route follows Randersvej to the solar center, then left on the path system to the end of Søen, down Nørresø, around Nørresø, along Gl. Ålborgvej, Sct. Ibsgade, under Randersvej, and along Sønder sø to the Athletics Stadium.</p>
<p>11</p>	<p><b>Torsdag d. 14. marts</b></p> <p><b>7 km (6,9 km)</b>          Ud af Atletik stadion, venstre på Vinkelvej, op til midten af Klostermarken, ud til Ovale rundkørsel, ned af Randersvej, ind på Sønder sø stien ved hotellet, Op til Gl. Århusvej ved "ProShop", ned ved Sønæsvej, op ved kummerne til Sønder søvej, til venstre omkring Sønder sø til Atletik Stadion</p>	 <p>A Google Map showing a red-outlined route starting from the Athletics Stadium, heading left on Vinkelvej, up to the middle of Klostermarken, out to the oval roundabout, down Randersvej, into Sønder sø stien at the hotel, up Gl. Århusvej at ProShop, down Sønæsvej, up to the culverts at Sønder søvej, then left around Sønder sø to the Athletics Stadium.</p>

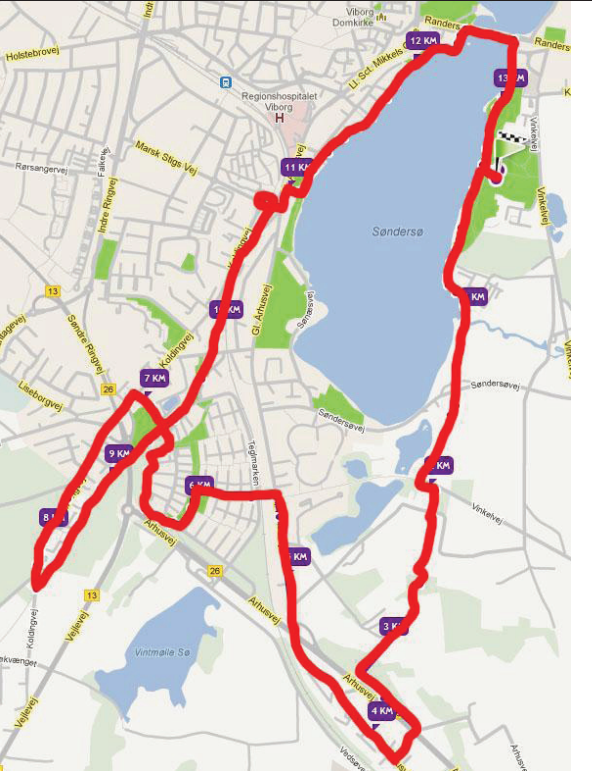
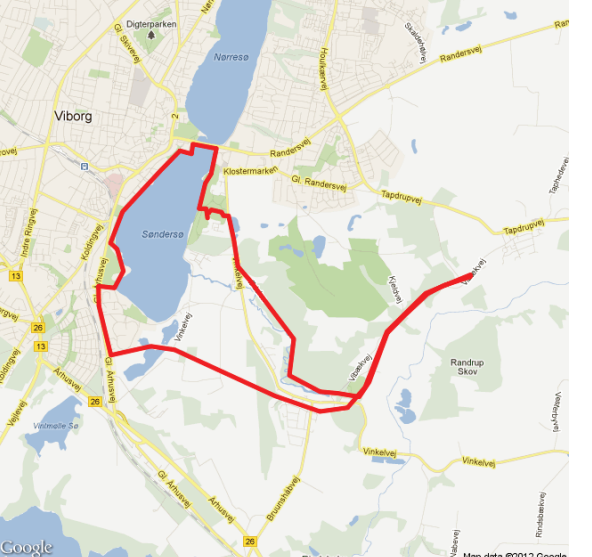
1 delmål

**Søndag d. 17 marts 10 KM. TESTLØB** - Følg nærmere information på hjemmesiden

<p>12</p>	<p><b>Torsdag d. 21. marts</b>  <b>9 km (8,9 km)</b>          Ud af stadion, til venstre af vinkelvej, op af Klostermarken, over fodgængerfeltet ved skolen, ad Skolevej og under Randersvej. Ad Randersvej til solcenteret. Til venstre ad sti systemet, ned til Nørresø. Rundt om Nørresø, Gl. Ålborgvej, Sct. Ibsgade langs Nørresø, under Randersvej og langs Søndersø til Atletikstadion.</p> <p>Det kan anbefales grupper med begynderløbere at sætte hastigheden ned og evt. gå det sidste stykke af Klostermarken. De forreste laver opsamling og der holdes en gå pause på toppen af Klostermarken.</p>	
<p>13</p>	<p><b>Torsdag d. 28. marts</b>  <b>11 km (10,9 km)</b></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 Søndersø</p> <p>(sommertid solnedgang 19.55)</p>	
<p>14</p>	<p><b>Torsdag d. 4. april</b>  <b>13 km (12,9)</b>          Ud af stadion - til højre ad Vinkelvej - til venstre før skoven - over Klostermarken - over Golfbanen - til 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>15</p>	<p><b>Torsdag d. 11. april</b>  <b>10 km (9,9 km)</b>          Ud af stadion, til højre ad Vinkelvej, Søndermølle, over Søndersøvej 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>16</p>	<p><b>Torsdag d. 18. april</b>  <b>11 km (11,2km)</b>          Ned til søen og til venstre til Søgårde, fortsæt lige over til banesti, fortsæt lige over til Bjergsnæs skole, ved tunnel til Gl. Århusvej drej til venstre op ad bakke, ved gårde - hold til højre og følg markvej til Bruunshåbvej, drej skarpt til venstre ad markvej til banestien, til højre ad banestien til Bruunshåb, gennem papfabrikken, og via Ødalen retur til Station.</p>	
<p>17</p>	<p><b>Torsdag d. 25. april</b>  <b>15 km (15,1 km)</b>          Ud af stadion - til højre ad Vinkelvej, Ødalen, videre af banestien til den krydser Vibækvej (efter Pramhusvej), tilbage ad Vibækvej, ind på banestien ved hestefolden. Banestien til Gl. Århusvej, ned ved B67 og venstre om søen, tilbage til Atletik stadion</p>	

<p>18</p>	<p><b>Torsdag d. 2. maj</b>  <b>11 km (10,9 km)</b></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 Søndersø</p>	
<p>19</p>	<p><b>Torsdag d. 9. maj</b>  <b>14 km (13,7km)</b></p> <p>Ud af stadion - til højre ad Vinkelvej - til venstre før skoven - over Klostermarken - over Golfbanen - til 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>20</p>	<p><b>Torsdag d. 16. maj</b>  <b>17 km (17,2 km)</b></p> <p>Søndersø venstre om, ved badebroen op til campingpladsen, Vinkelvej, Ødalen, videre af banestien til den krydser Vibækvej, op til Tapdrup, Tapdrupvej, Stationsvej og tilbage ad banestien til Bruunshåb, banestien til Gl. Århusvej, ned ved B67 og venstre om søen, tilbage til Atletik stadion</p>	

21	<p><b>Torsdag d. 23. maj</b>  <b>13 km (13,4 km)</b>  Ned til søen og til venstre til Søgårde, fortsæt lige over til banesti, fortsæt lige over til Bjergsnæs skole, igennem tunnel til Gl. Århusvej, ad Gl. Århusvej til Tegmarken tunnel, igennem tunnel og ligeud til "andesøer" hvor der drejes til venstre, Sti langs Århusvej og Søndre Ringvej, tag sti til søndre skole, under tunnel, Koldingvej til rideskolen, banestien indtil røde viadukt, ned til søen ved "Proshop", til golf hotellet, Randersvej, retur til Atletik stadion.</p>	
22	<p><b>Torsdag d. 30. maj</b>  <b>15 km (15,1 km)</b>  Ud af stadion - til højre ad Vinkelvej, Ødalen, videre af banestien til den krydser Vibækvej (efter Pramhusvej), tilbage ad Vibækvej, ind på banestien ved hestefolden. Banestien til Gl. Århusvej, ned ved B67 og venstre om søen, tilbage til Atletik stadion</p>	
23	<p>Torsdag d. 6. juni  6 km  Rundt om Søndersø.</p>	

2 delmål

**Søndag d. 9 Juni Viborg Halvmarathon** - Følg nærmere information på hjemmesiden