

1. halvår 2019 Team High Five



De fleste der løber på holdet klarer 5 km på 21-24 min, 10 km på 45-50 min, Halvmarathon på 1:34 - 1:45 og et Marathon på 3:20 - 3:50

Forårets træning er planlagt i forhold til Telenor Copenhagen Marathon. Du kan selvfølgelig også bruge træningen til både 1/2 Marathon og kortere distancer. Du kan få hjælp til at tilpasse din træning til dine mål af trænerne.

Træningsplanen er faseopdelt. Fase 1: Basis- (grund-) og styrketræning. Fase 2: Iltoptagelse (Fokus på intervaltræning). Fase 3: Udholdenhed (Fokus på tærskelintervaltræning). Fase 4: Ned- og forberedelsestræning til konkurrence.

Paces: S-pace (Sprint): 3:15/3:25/3:40/3:55. I-pace (Interval): 3:55/4:15/4:35/4:48. 1/2M-pace (Halvmarathon): 4:31/4:40/4:48/5:15. M-pace (Marathon): 4:55/5:05/5:18/5:30. E-pace (Easy): 5:20/5:30/5:40/6:00. AT-pace (1 times løb): 4:21/4:30/4:42/4:54 (Tilpasses efter test)

Se mere på Sparta Motions hjemmeside (<http://motion.sparta.dk>) under 'Træning' eller på Facebook: (SPARTA TEAM HIGH 5).

Trænere: Henrik Rentoft Larsen og Michael Mariendal. Hjælpetræner: Signe Holm

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Mandag	24.	dec		Restitution		60				FASE 2 fortsat - Iltoptagelsestræning
Tirsdag	25.	dec	Østerbro Rundt	Sprint	10 km		10x	100 m	S-Pace	Fokus på teknik og løbeøkonomi
Onsdag	26.	dec	Fedforbrændingsløb	Distance	18 km				Roligt løb	Start Vedbæk Station kl.10:30
Torsdag	27.	dec	Tuborg Havn	Tempotur	10 km		3x	7 min	Differentieret	3x7 min AT-pace / 2min jog mellem tempopas
Fredag	28.	dec		Restitution						
Lørdag	29.	dec	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	30.	dec	Selvtræning	LSD	12 km				E-Pace	
Mandag	31.	dec	Ånglamark nytårsløbet	Konkurrence	5/10/21,1 km	67				Kl. 9:30 & kl. 11:00.
Tirsdag	1.	jan	Tømmermændsløb	Restitution	5 km				Roligt løb	Kl. 14:00 fra Sparta
Onsdag	2.	jan		Restitutionsløb	5 km				E-Pace	
Torsdag	3.	jan	Dybbølsbro	Distance	13 km		3x	7 min	Differentieret	3x7 min AT-pace / 2min jog mellem tempopas
Fredag	4.	jan		Restitution						
Lørdag	5.	jan	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	6.	jan	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	13 km				E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Utterslev Mose
Mandag	7.	jan		Restitution		55				
Tirsdag	8.	jan	Akvarieturen	Interval	13 km		4x	Differentieret	Højintens træning	4x (2min T-pace/2min AT-pace/2min 10km-pace/2min E-pace)
Onsdag	9.	jan		Restitutionsløb	5 km				E-Pace	
Torsdag	10.	jan	Valg Fri Tur	Socialløb	12 km				Almindelig tempo	
Fredag	11.	jan		Restitution						
Lørdag	12.	jan	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	13.	jan	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	15 km				E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion
Mandag	14.	jan		Restitution		58				
Tirsdag	15.	jan	Bellahøj	Interval	14 km		8x	Differentieret	Højintens træning	3x(3min AT-pace/1min jog)+5x(2min I-pace/1min jog)
Onsdag	16.	jan		Restitutionsløb	5 km				E-Pace	Early run
Torsdag	17.	jan	Bispebjerg Lersøparken	Interval	13 km				Højintens træning	4x(3min 1/2M-pace - 2min AT-pace - 1min I-pace - 2min E-pace)
Fredag	18.	jan		Restitution						
Lørdag	19.	jan	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	20.	jan	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	16 km				E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Mandag	21.	jan		Restitution		60				
Tirsdag	22.	jan	Stadion	Test	12 km		1x	3000 m	I-Pace	Coopers test - Oversigt løbetider for alle deltagere
Onsdag	23.	jan		Restitutionsløb	5 km				E-Pace	Early run
Torsdag	24.	jan	Dyssegård	Bakke træning	13 km		Differentieret	Differentieret	T-Pace	
Fredag	25.	jan		Restitution						
Lørdag	26.	jan	Sparta Bakke træning	Bakke træning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	27.	jan	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	20 km				E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Ryparken-Skovshoved
Mandag	28.	jan		Restitution		49				FASE 3 - Udholdenhed
Tirsdag	29.	jan	Stadion	Banetræning	12 km		5x	1200 m	Differentieret	Racespecifik int. (3x400m - 10km pace/M-pace/10km pace)
Onsdag	30.	jan		Restitutionsløb	5 km				E-Pace	Early run
Torsdag	31.	feb	Hellerup	Tempotur	12 km			Differentieret	T-Pace	3km M-pace - 2km 1/2M-pace - 1km AT pace
Fredag	1.	feb		Restitution						
Lørdag	2.	feb	Sparta Bakke træning	Bakke træning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00. Klampenborg Station./Dyrehaven
Søndag	3.	feb	Nike Marathontest 1	Konkurrence	10 km					Kl. 9:30 fra Gunnar Nu Hansens Plads
Mandag	4.	feb		Restitution		62				
Tirsdag	5.	feb	Skovshoved	Tempotur	15 km		2x	5000 m	Differentieret	2x (2000m T-pace/2000m 1/2M-pace/1000m 10km pace)
Onsdag	6.	feb		Restitutionsløb	5 km				E-Pace	Early run
Torsdag	7.	feb	Emdrup	Interval	11 km		Differentieret	Differentieret	Højintens træning	6x(1min T-pace/1min E-pace)+10x(1min I-pace/1min E-pace)
Fredag	8.	feb		Restitution						
Lørdag	9.	feb	Sparta Bakke træning	Bakke træning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	10.	feb	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	21 km				E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Klampenborgvej
Mandag	11.	feb		Restitution		65				
Tirsdag	12.	feb	Utterslev mose	Interval	14 km		Differentieret	Differentieret	I-Pace	6x(2min AT/30sek P)+4x(30sek S-pace)+4x(1min I-pace/1min P)
Onsdag	13.	feb		Restitutionsløb	5 km				E-Pace	Early run
Torsdag	14.	feb	Gentofte	Tempotur	13 km				Højintens træning	10min T-pace - 10min 1/2M-pace - 10min AT pace
Fredag	15.	feb		Restitution						
Lørdag	16.	feb	Sparta Bakke træning	Bakke træning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00. Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	17.	feb	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	23 km				E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Damhussøen
Mandag	18.	feb		Restitution		65				
Tirsdag	19.	feb	Islands Brygge	Tempotur	14 km		2x	20 min	T-Pace	
Onsdag	20.	feb		Restitutionsløb	5 km				E-Pace	Early run
Torsdag	21.	feb	Elefantturen	Tempotur	14 km		Differentieret	Differentieret	T-Pace	
Fredag	22.	feb		Restitution						
Lørdag	23.	feb	Sparta Bakke træning	Bakke træning	10 km			Differentieret	Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	24.	feb	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	22 km				E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Dyrehaven
Mandag	25.	feb		Restitution						
Tirsdag	26.	feb	Bispebjerg Lersøparken	Fartleg	12 km			I-Pace		
Onsdag	27.	feb		Restitutionsløb	5 km			E-Pace	Early run	

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:				
Torsdag	28.	feb	Parkovsvej	Tempotur	15 km	66	3x	3000 m	T-Pace	5 min jog mellem tempopas				
Fredag	1.	mar		Restitution										
Lørdag	2.	mar	Sparta Bakke træning	Bakke træning	10 km						Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven		
Søndag	3.	mar	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	24 km						E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Dyrehavsbakken.		
Mandag	4.	mar		Restitution		62								
Tirsdag	5.	mar	Jægersborg Allé	Tempotur	15 km						3x	15 min	T-Pace	
Onsdag	6.	mar		Restitutionsløb	5 km								E-Pace	Early run
Torsdag	7.	mar	Nordhavnen	Interval	12 km						5x	4 min	I-Pace	Intervaller løbes progressivt
Fredag	8.	mar		Restitution										
Lørdag	9.	mar	Sparta Bakke træning	Bakke træning	10 km								Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	10.	mar	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	20 km								E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Revykvarteret
Mandag	11.	mar		Restitution		55								
Tirsdag	12.	mar	Dybbølsbro	Tempotur	13 km						3x	3000 m	Differentieret	3x(1km 1/2M-pace/1km M-pace/1km 1/2M-pace)
Onsdag	13.	mar		Restitutionsløb	5 km								E-Pace	Early run
Torsdag	14.	mar	Henningsens Allé	Interval	12 km						3x4x	30/20/10	Differentieret	4x(30sek E-pace/20sek T-pace/10sek S-pace) 3 gentagelser
Fredag	15.	mar		Restitution										
Lørdag	16.	mar	Sparta Bakke træning	Bakke træning	10 km								Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	17.	mar	Nike Maraton Test 2	Konkurrence	15 km									Kl. 9:30 fra Gunnar Nu Hansens Plads
Mandag	18.	mar		Restitution		66								
Tirsdag	19.	mar	Ørstedsparken	Fartleg	11 km						Differentieret	Differentieret	Differentieret	Interval, bakesprint og trappesprint
Onsdag	20.	mar		Restitutionsløb	5 km								E-Pace	Early run
Torsdag	21.	mar	Surprice	Distance	13 km								Differentieret	Temposkift
Fredag	22.	mar		Restitution										
Lørdag	23.	mar	Sparta Bakke træning	Bakke træning	10 km								Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	24.	mar	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	27 km								E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Eremitagen
Mandag	25.	mar		Restitution		67								
Tirsdag	26.	mar	Dyssegård	Interval	13 km						5x	Differentieret	I-Pace	
Onsdag	27.	mar		Restitutionsløb	5 km								E-Pace	Early run
Torsdag	28.	mar	Stadsgraven	Distance	14 km								Differentieret	3km E-pace - 3km T-pace - 2km AT pace - 3km T-pace - afjog
Fredag	29.	mar		Restitution										
Lørdag	30.	mar	Sparta Bakke træning	Bakke træning	10 km								Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	31.	apr	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	25 km								E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/3 moser.
Mandag	1.	apr		Restitution		67								
Tirsdag	2.	apr	Utterslev mose	Tempotur	15 km						1x	Differentieret	Differentieret	1x (4km T-pace / 2km 1/2M-pace / 2km AT-pace)
Onsdag	3.	apr		Restitutionsløb	5 km								E-Pace	Early run
Torsdag	4.	apr	Hellerup	Interval	12 km						4x	1200 m	I-Pace	
Fredag	5.	apr		Restitution										
Lørdag	6.	apr	Sparta Bakke træning	Bakke træning	10 km								Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	7.	apr	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	25 km								E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Fortunen.

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Mandag	8.	apr		Restitution		57				
Tirsdag	9.	apr	Fælledparken	Interval	10 km		5x	1000 m	I-Pace	Progressivt
Onsdag	10.	apr		Restitutionsløb	5 km				E-Pace	Early run
Torsdag	11.	apr	Ørstedsparken	Fartleg	11 km				Differentieret	Roligt løb med fartleg, teknik og styrke
Fredag	12.	apr		Restitution						
Lørdag	13.	apr	Sparta Bakkestræning	Bakkestræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	14.	apr	Nike Maraton Test 3	Konkurrence	21,1 km				E-Pace	Kl. 9:30 fra Gunnar Nu Hansens Plads
Mandag	15.	apr		Restitution		69				
Tirsdag	16.	apr	Gentofte Sø	Tempotur	14 km		3x	12 min	T-Pace	3x(12min T-pace/4min E-pace)
Onsdag	17.	apr		Restitutionsløb	5 km				E-Pace	Early run
Torsdag	18.	apr	Selvtræning	Distance	10 km		2x	12 min	T-Pace	(Skærtorsdag)
Fredag	19.	apr		Restitution						
Lørdag	20.	apr	Sparta Bakkestræning	Bakkestræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven.
Søndag	21.	apr	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	30 km				E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Dyrehaven/Kongeetapen.
Mandag	22.	apr	Påskeløb (2. påskedag)	Distance	12/14/16 km	70			Roligt løb	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven.
Tirsdag	23.	apr	Kastellet	Restitutionsløb	10 km		Differentieret	Differentieret	I-Pace	FASE 4 - Nedtræning
Onsdag	24.	apr		Restitution	5 km					Sparta Early run
Torsdag	25.	apr	Bispebjerg kirkegård	Tempotur	11 km		2x	8 min	T-Pace	
Fredag	26.	apr		Restitution						
Lørdag	27.	apr	Sparta Bakkestræning	Bakkestræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven.
Søndag	28.	apr	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	20 km				E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Skovshoved
Mandag	29.	apr		Restitution		58				
Tirsdag	30.	maj	Utterslev mose	Distance	12 km				M-Pace	
Onsdag	1.	maj		Restitutionsløb	5 km				E-Pace	Sparta Early run
Torsdag	2.	maj	Gentofte Sø	Tempotur	13 km		3x	1500 m	T-Pace	
Fredag	3.	maj		Restitution						
Lørdag	4.	maj	Sparta Bakkestræning	Bakkestræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	5.	maj	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	18 km				E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Parkovsvej
Mandag	6.	maj		Restitution		54				
Tirsdag	7.	maj	Ermelunden	Interval	12 km		4x	900 m	I-Pace	
Onsdag	8.	maj		Restitutionsløb	5 km				E-Pace	Sparta Early run
Torsdag	9.	maj	Charlottenlund Slot	Distance	12 km				M-Pace	
Fredag	10.	maj		Restitution						
Lørdag	11.	maj	Sparta Bakkestræning	Bakkestræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven.
Søndag	12.	maj	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	15 km				E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Utterslev Mose
Mandag	13.	maj		Restitution		57				
Tirsdag	14.	maj	Østerbro Rundt	Fartleg	10 km					Marathonløbere 7 km (Fartleg på 200m banen)
Onsdag	15.	maj		Restitutionsløb	5 km				E-Pace	Marathonløbere holder fri
Torsdag	16.	maj	Akvareturen	Tempotur	12 km		4x	1500 m	T-Pace	Marathonløbere holder fri eller selvtræner E-pace
Fredag	17.	maj		Restitution						

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:	
Lørdag	18.	maj	Sparta Bakkestrækning	Bakkestrækning	10 km	52			Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven / Marathonløbere fri	
Søndag	19.	maj	Telenor Copenhagen Marathon	Konkurrence	42,2 km						Kl. 9:30 fra Islands Brygge
Mandag	20.	maj		Restitution							FASE 1 - Basistrækning (Styrke, teknik m.v.)
Tirsdag	21.	maj	Christianshavn	Distance	12 km		Differentieret	Differentieret	Differentieret		Marathonløbere holder fri (M-pace/E-pace/M-pace/AT pace)
Onsdag	22.	maj		Restitutionsløb	5 km						Marathonløbere holder fri
Torsdag	23.	maj	Ermelunden	Fartleg	10 km		Differentieret	Differentieret	Differentieret		Marathonløbere holder fri
Fredag	24.	maj		Restitution							
Lørdag	25.	maj	Sparta Bakkestrækning	Bakkestrækning	10 km					Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven	
Søndag	26.	maj	Maraton Fællestrækning Søndag	Distance	15 km					Kl. 9:30 Østerbro Stadion	
Mandag	27.	maj		Restitution		51					
Tirsdag	28.	maj	Nordhavnen	Interval	11 km		3x	900 m	I-Pace		Interval + konditaget/trappeløb
Onsdag	29.	maj		Restitutionsløb	5 km				E-Pace		Sparta Early run
Torsdag	30.	maj	Selvtrækning	Distance	10 km				M-Pace		(Kristihimmelfartsdag)
Fredag	31.	jun		Restitution							
Lørdag	1.	jun	Sparta Bakkestrækning	Bakkestrækning	10 km						Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	2.	jun	Maraton Fællestrækning Søndag	Distance	15 km						Kl. 9:30 Østerbro Stadion
Mandag	3.	jun		Restitution		55					
Tirsdag	4.	jun	Stjerneløb	Konkurrence	12 km						Kl. 17:30 Fra Idrætshuset Østerbro
Onsdag	5.	jun		Restitutionsløb	5 km				E-Pace		Sparta Early run
Torsdag	6.	jun	Frihavnen	Fartleg	11 km		Differentieret	Differentieret	I-Pace		
Fredag	7.	jun		Restitution							
Lørdag	8.	jun	Sparta Bakkestrækning	Bakkestrækning	10 km					Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	9.	jun	Maraton Fællestrækning Søndag	Distance	17 km						Kl. 9:30 Østerbro Stadion (1. Pinsedag)
Mandag	10.	jun		Restitution						(2. Pinsedag)	
Tirsdag	11.	jun	Østre Anlæg	Interval	12 km	7x	800 m	I-Pace			
Onsdag	12.	jun		Restitutionsløb	5 km			E-Pace		Sparta Early run	
Torsdag	13.	jun	Stadion	Interval	10 km	5x	1200 m	Differentieret		5x(400m AT pace - 400m M-pace - 400m AT pace)	
Fredag	14.	jun		Restitution							
Lørdag	15.	jun	Sparta Bakkestrækning	Bakkestrækning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven	
Søndag	16.	jun	Maraton Fællestrækning Søndag	Distance	19 km			E-Pace		Kl. 9:30 Østerbro Stadion	
Mandag	17.	jun		Restitution		53					
Tirsdag	18.	jun	CAG GAMES/Mikkeller Aftenløb	Konkurrence	5 km				T-Pace		Kl. 21:00 fra Østerbro Stadion
Onsdag	19.	jun		Restitutionsløb	5 km				E-Pace		Sparta Early run
Torsdag	20.	jun	Christianshavn	Distance	13 km				E-Pace		Lidt fartleg
Fredag	21.	jun		Restitution							
Lørdag	22.	jun	CPH WO/MENS Race	Konkurrence	5/10 km						Kl. 17:00 og Kl. 18:15 fra Østerbro.
Søndag	23.	jun	Maraton Fællestrækning Søndag	Distance	20 km				E-Pace		Kl. 9:30 Østerbro Stadion
Mandag	24.	jun		Restitution							
Tirsdag	25.	jun	Øster Allé	Interval	10 km	10x	30 sek	S-Pace		Fokus på teknik og løbeøkonomi	

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Onsdag	26.	jun		Restitutionsløb	5 km	58			E-Pace	Sparta Early run
Torsdag	27.	jun	Surprice	Socialløb	12 km				E-Pace	
Fredag	28.	jun		Restitution						
Lørdag	29.	jun	Sparta Bakkestræning	Bakkestræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	30.	jun	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	21 km				E-Pace	Kl. 9:30 Østerbro Stadion
Mandag	1.	jul		Restitution		58				
Tirsdag	2.	jul	BMW Strandparkløbet	Konkurrence	5/10 km					Kl. 18:30 & kl. 19:00 på Amager Strand
Onsdag	3.	jul		Restitutionsløb	5 km				E-Pace	Sparta Early run
Torsdag	4.	jul	Kildevældsparken	Fartleg	11 km		5x	500 m	I-Pace	Stafet (2 løbere pr hold - skiftes til at løbe)
Fredag	5.	jul		Restitution						
Lørdag	6.	jul	Sparta Bakkestræning	Bakkestræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	7.	jul	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	22 km				E-Pace	Kl. 9:30 Østerbro Stadion