Sparta Team Øbro
2. halvår 2021

Team Øbro er for løbere, der løber 5 km på 35 minutter eller langsommere. Holdet træner mandage og onsdage 17:30. Holdets løber i tempo er 7:00, 7:30 og så løber vi mange dage "Op-På-Hesten" lidt kortere og langsommere.

Team Øbro tager imod løbere fra Begynderholdet, da vi er et indslusningshold. Team Øbro er et tilbud til løbere, hvor såvel træning som socialt samvær er i fokus.

Vi tilbyder distancer på mellem 5 og 10 km. Mandage løber vi fartleg og intervaller, mens onsdage er til distancetræning. Check Team Øbros Facebookside for om der er "Op-På-Hesten".

Efter de 5 km vil der være mulighed for at vælge at løbe forlængelse, hvis man gerne vil have lidt flere kilometer i benene.

Team Øbro tilbyder sociale arrangementer for at understrege løb som en holdsport med en stærk social profil. Se mere på Sparta Motions hjemmeside (http://motion.sparta.dk) under 'Træning' eller på Facebook: (Sparta Team Øbro).

Trænere på Team Øbro er: Bente Frøkjær, Mette Søgaard, Asger von Wenck & Morten Steen.

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træninstype:	Distance:	Uge km.	CPH Half	Royal Run	Ansvarshavende træner	Bemærkning:
Mandag	28.	jun			5,5					
Tirsdag	29.	jun								
Onsdag	**30.**	**jun**	**Strandparkløbet**	**Løbsarrangement**	**5-10 km**					
Torsdag	1.	jul				10,5/15,5				
Fredag	2.	jul								
Lørdag	3.	jul								
Søndag	4.	jul								
Mandag	5.	jul	Strødamvej		5,5				**AW**	
Tirsdag	6.	jul								
Onsdag	7.	jul	Kastellet		5,5				**ME**	Generalforsamling i klubhuset kl 18:30
Torsdag	8.	jul				11				
Fredag	9.	jul								
Lørdag	10.	jul								
Søndag	11.	jul								
Mandag	12.	jul	Kildevældsparken		5,5		+2,5	+1	**AW**	
Tirsdag	13.	jul								
Onsdag	14.	jul	Svaneknoppen		5,5		+4,5	+1	**MO**	
Torsdag	15.	jul				11/24/18				
Fredag	16.	jul								
Lørdag	17.	jul	Træning mod RR/CPH 1/2				+6	+5		
Søndag	18.	jul								
Mandag	19.	jul	Bispebjerg		5,5		+4,5	+1	**BE**	
Tirsdag	20.	jul								
Onsdag	21.	jul	Langelinie		5,5		+3,5	+1	**AW**	
Torsdag	22.	jul				11/27/18				
Fredag	23.	jul								
Lørdag	24.	jul	Træning mod RR/CPH 1/2				+8	+5		
Søndag	25.	jul								
Mandag	26.	jul	Strødamvej		5,5		+6,5	+2,5	**BE**	
Tirsdag	27.	jul								
Onsdag	28.	jul	Østre Anlæg		5,5		+8	+1	**MO**	
Torsdag	29.	jul				11/32,5/20				
Fredag	30.	jul								
Lørdag	31.	jul	Træning mod RR/CPH 1/2				+7	+5,5		
Søndag	1.	aug								
Mandag	2.	aug	Nordhavn		5,5		+6,5	+2,5	**ME**	

Tirsdag	3.	aug								
Onsdag	4.	aug	Kongens Have		5,5		+2,5	+1	**MO**	
Torsdag	5.	aug				11/28/20				
Fredag	6.	aug								
Lørdag	7.	aug	Træning mod RR/CPH 1/2				+8	+5,5		
Søndag	8.	aug								
Mandag	9.	aug	Kastellet		5,5		+6,5	+2,5	**BE**	
Tirsdag	10.	aug								
Onsdag	11.	aug	Kildevældsparken		5,5		+2,5	+2,5	**ME**	
Torsdag	12.	aug				11/28/22				
Fredag	13.	aug								
Lørdag	14.	aug	Træning mod RR/CPH 1/2				+8	+6		
Søndag	15.	aug								
Mandag	16.	aug	Svaneknoppen		5,5		+2,5	+2,5	**MO**	Socialt hygge efter træning med mulighed for at købe øl og vand efter træning
Tirsdag	17.	aug								
Onsdag	18.	aug	Bispebjerg		5,5		+3,5	+2,5	**AW**	
Torsdag	19.	aug				11/29/22				
Fredag	20.	aug								
Lørdag	21.	aug	Træning mod RR/CPH 1/2				+12	+6	**ME el/og MO el/og AW**	
Søndag	22.	aug								
Mandag	23.	aug	Langelinie		5,5		+2,5	+2,5	**ME**	
Tirsdag	24.	aug								
Onsdag	25.	aug	Østre Anlæg		5,5		+3,5	+2,5	**MO**	
Torsdag	26.	aug				11/32/24				
Fredag	27.	aug								
Lørdag	28.	aug	Træning mod RR/CPH 1/2				+15	+8	**ME el/og MO el/og AW**	
Søndag	29.	aug								
Mandag	30.	aug	One-Way-Run - Chr. havn		5,5		+2,5	+4	**BE**	Social hygge efter træning. Husk Rejsekort, penge og mundbind
Tirsdag	31.	aug								
Onsdag	1.	aug	Nordhavn		5,5		+4,5	+2,5	**ME**	
Torsdag	2.	sep				16/35/31				
Fredag	3.	sep	**DHL stafetten**	**Løbsarrangement**	**5 km**					
Lørdag	4.	sep	Træning mod RR/CPH 1/2				+12	+8,5	**ME el/og MO el/og AW**	
Søndag	5.	sep								Fælles spisning efter løbet
Mandag	6.	sep	Kongens Have		5,5		+0,5	0	**MO**	
Tirsdag	**7.**	**sep**								
Onsdag	8.	sep	Kastellet		5,5		+2,5	0	**AW**	
Torsdag	9.	sep				11/31/16-21				
Fredag	10.	sep								
Lørdag	11.	sep	Træning mod RR/CPH 1/2				+17		**ME el/og MO el/og AW**	
Søndag	12.	sep	**Royal Run**	**Løbsarrangement**	**5 - 10 km**					Heppevognen kører. Social hygge mulighed for at købe øl og vand efter løbet
Mandag	13.	sep	Kildevældsparken		5,5		0		**ME**	
Tirsdag	14.	sep								
Onsdag	15.	sep	Svaneknoppen		5,5		0		**MO**	
Torsdag	16.	sep				11/32,1				
Fredag	17.	sep								

Lørdag	18.	sep								
Søndag	**19.**	**sep**	**CPH 1/2 Maraton m. trænes**	**Løbsarrangement**	**21,1 km**				**ME el/og MO el/og AW**	Heppevognen kører. Socialt hygge mulighed for køb af øl og vand efter løbet
Mandag	20.	sep	Bispebjerg		5,5				**BE**	
Tirsdag	21.	sep								
Onsdag	22.	sep	Langelinie		5,5				**ME**	
Torsdag	23.	sep				11				
Fredag	24.	sep								
Lørdag	25.	sep								
Søndag	26.	sep								
Mandag	27.	sep	One-Way-Run - Forstbot. have		5,5				**MO**	Socialt hygge efter træning. Husk Rejsekort, penge og mundbind
Tirsdag	28.	sep								
Onsdag	29.	sep	Østre Anlæg		5,5				**AW**	
Torsdag	30.	sep				11				
Fredag	1.	okt								
Lørdag	2.	okt								
Søndag	3.	okt								
Mandag	4.	okt	Nordhavn		5,5				**BE**	
Tirsdag	5.	okt								
Onsdag	6.	okt	Kongens Have		5,5				**MO**	
Torsdag	7.	okt				11				
Fredag	8.	okt								
Lørdag	9.	okt								
Søndag	10.	okt								
Mandag	11.	okt	Kastellet		5,5				**AW**	
Tirsdag	12.	okt								
Onsdag	13.	okt	Kildevældsparken		5,5				**ME**	
Torsdag	14.	okt				11				
Fredag	15.	okt								
Lørdag	16.	okt								
Søndag	17.	okt								
Mandag	18.	okt	Svaneknoppen		5,5				**BE**	
Tirsdag	19.	okt								
Onsdag	20.	okt	Bispebjerg		5,5				**AW**	
Torsdag	21.	okt				11				
Fredag	22.	okt								
Lørdag	23.	okt								
Søndag	24.	okt								
Mandag	25.	okt	One-Way-Run - Søerne		5,5				**ME**	Socialt hygge efter træning. Husk Rejsekort, penge og mundbind
Tirsdag	26.	okt								
Onsdag	27.	okt	Langelinie		5,5				**MO**	
Torsdag	28.	okt				11				
Fredag	29.	okt								
Lørdag	30.	okt								
Søndag	31.	okt								
Mandag	1.	nov	Hellerup		5,5				**AW**	
Tirsdag	2.	nov								

Onsdag	3.	nov	Nyboder		5,5				**ME**	
Torsdag	4.	nov				11				
Fredag	5.	nov								
Lørdag	6.	nov								
Søndag	7.	nov								
Mandag	8.	nov	Nørrebros Runddel		5,5				**BE**	
Tirsdag	9.	nov								
Onsdag	10.	nov	Ryvangen		5,5				**AW**	
Torsdag	11.	nov				11				
Fredag	12.	nov								
Lørdag	13.	nov								
Søndag	14.	nov								
Mandag	15.	nov	Mamorkirken		5,5				**ME**	
Tirsdag	16.	nov								
Onsdag	17.	nov	Dr. Louises Bro		5,5				**MO**	
Torsdag	18.	nov				11				
Fredag	19.	nov								
Lørdag	20.	nov								
Søndag	21.	nov								
Mandag	22.	nov	Voldgade		5,5				**BE**	
Tirsdag	23.	nov								
Onsdag	24.	nov	Thers Passage		5,5				**ME**	
Torsdag	25.	nov				11				
Fredag	26.	nov								
Lørdag	27.	nov								
Søndag	28.	nov								
Mandag	29.	nov	One-Way Glögg - Rådhuspl.		5,5				**MO**	Socialt hygge med gløgg. Husk rejsekort, penge, mundbind
Tirsdag	30.	nov								
Onsdag	1.	dec	Hellerup		5,5				**AW**	
Torsdag	2.	dec				11				
Fredag	3.	dec								
Lørdag	4.	dec								
Søndag	5.	dec								
Mandag	6.	dec	Nyboder		5,5				**BE**	
Tirsdag	7.	dec								
Onsdag	8.	dec	Nørrebros Runddel		5,5				**MO**	
Torsdag	9.	dec				11				
Fredag	10.	dec								
Lørdag	11.	dec								
Søndag	12.	dec								
Mandag	13.	dec	Ryvangen		5,5				**AW**	
Tirsdag	14.	dec								
Onsdag	15.	dec	Mamorkirken		5,5				**ME**	
Torsdag	16.	dec				11				
Fredag	17.	dec								
Lørdag	18.	dec								

Søndag	19.	dec								
Mandag	20.	dec	Nissehueløb		5,5				**BE**	Socialt hygge efter løbet.. Æbleskiver og gløgg i klubhuset. Husk Nissehue
Tirsdag	21.	dec								
Onsdag	22.	dec	Voldgade		5,5				**AW**	
Torsdag	23.	dec				11				
Fredag	24.	dec								
Lørdag	25.	dec								
Søndag	26.	dec	Fedtforbrændingsløb							
Mandag	27.	dec	Thers Passage		5,5				**ME**	
Tirsdag	28.	dec								
Onsdag	29.	dec	Hellerup		5,5				**MO**	
Torsdag	30.	dec				11/16/21/26				
Fredag	31.	dec	**Änglamark Nytårsløb**	**Løbsarrangement**	**5/10/15**					9:30 & 11:00 Champagne og kransekage i Sparta hallen m. Godt Nytår
Lørdag	1.	dec	Tømmermandsløb							
Søndag	2.	dec								