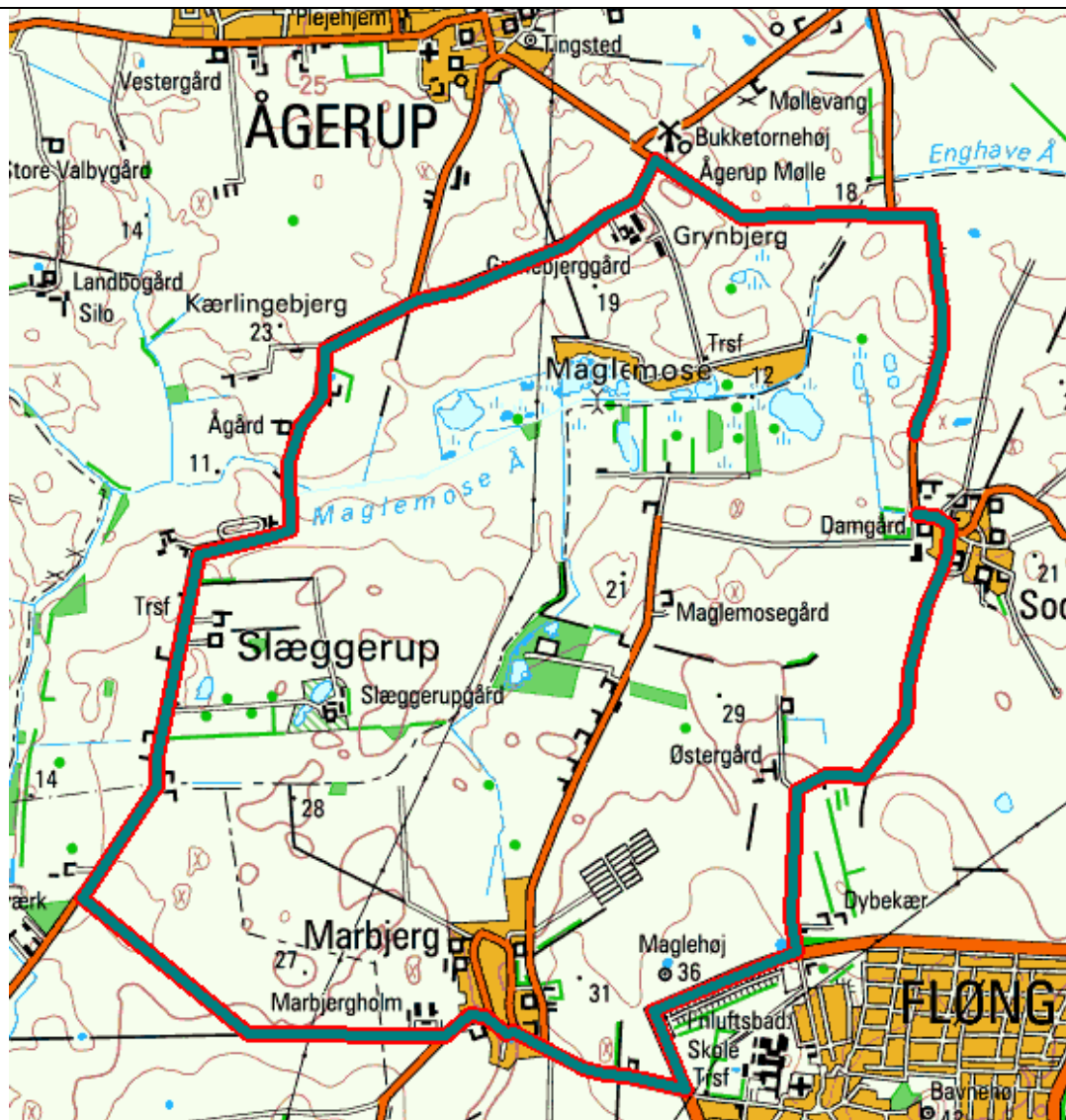


10 km rundstrækning ved Fløng/Hedehusene med 3 forskellige til- og frakørsler og træningsmetoder.

Tilkørsler er som regel opvarmning, rundstrækning er som regel holdkørsel og endelig hjemkørsel er forskellige former for korte interval i form af skiltespurt, haren efter musen o.s.v.

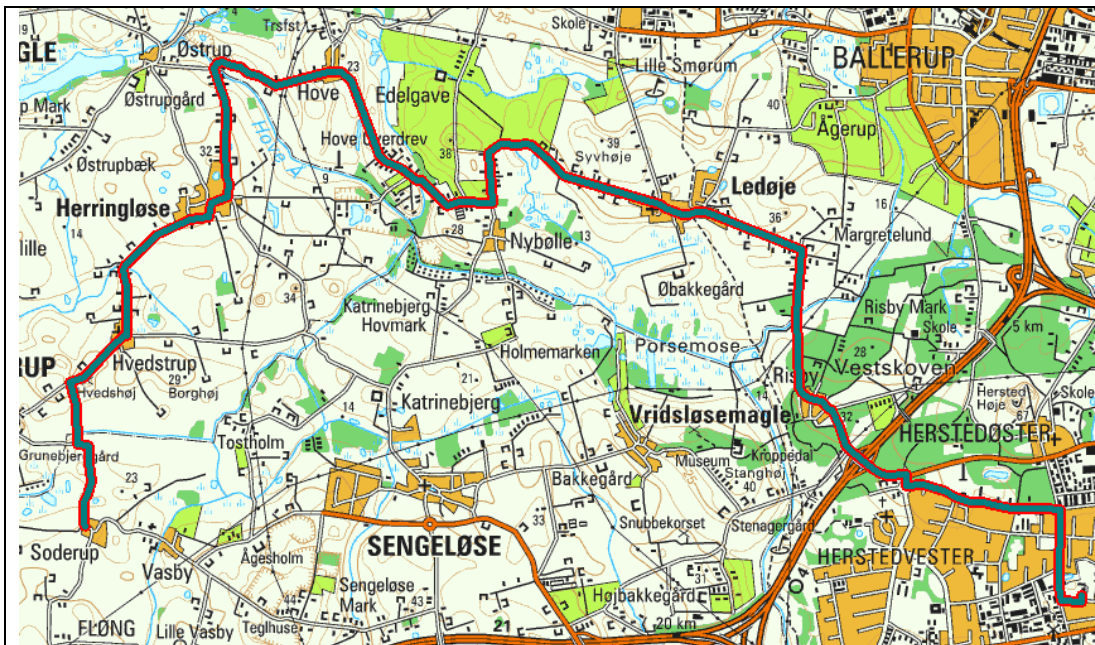
Nedenstående er skitseret nogle ruter, men de kan sættes sammen på flere måder og andre afstande.



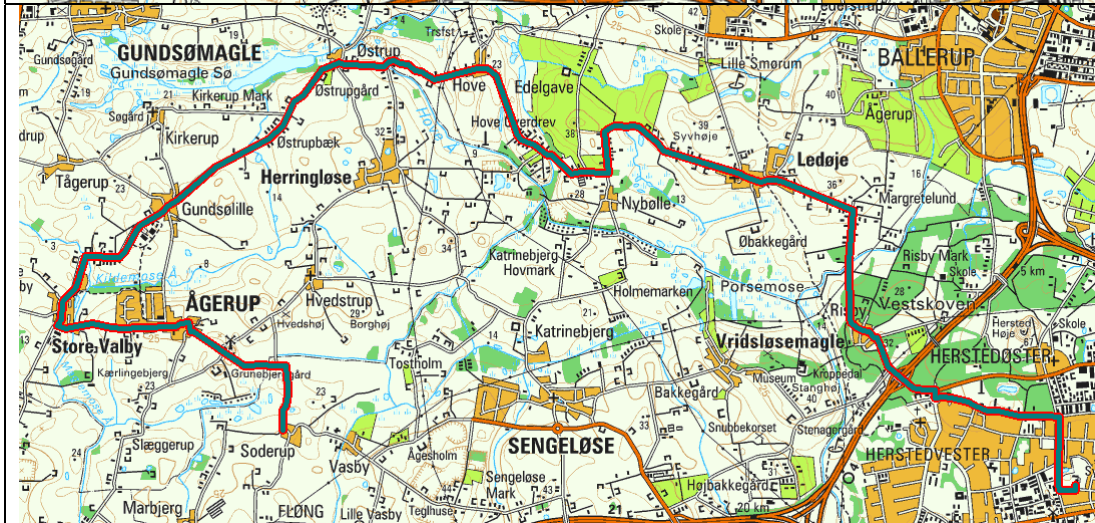
10,1 km rundstrækning ved Soderup/Fløng



Nr. 1 tilkørsel via Sengeløse til P-pladsen i Soderup 16,1 km



Nr. 2 tilkørsel til 10 km ruten ved Fløng. Over Hove Hvedstrup til p-pladsen i Soderup 22,6 km



Nr. 3 tilkørsel over Hove, Østrup, St. Valby, Ågerup til P-pladsen i Soderup 27,5 km

Rute 1 distance:

Ud rute 1, 2 omgange, hjem rute 1

52,4 km

Rute 2 distance:

Ud rute 2, 2 omgange, hjem rute 2

65,4 km

Rute 3 distance:

Ude rute 2, 2 omgange, hjem rute 3

70,3 km

Rute 4 distance:

Ud rute 1, 2 omgange, hjem rute 3

63,8 km

Rute 5 distance:

Ud rute 3, 2 omgange, hjem rute 3

75,2 km