|  |  |
| --- | --- |
| **Dato** | **Tur**  |
| 27.1Basistrænings- uge 4 (B4) efter trænings-programmer | 46-73-87 km fra havnen kl. 9: Resenbro-Truust-Hinge-Hauge-Mausing-Kragelund-Bølling Sø-Gjessø-Virklund-Silkeborg46 km: Resenbro-Truust-Grønbæk-Hinge-Silkeborg <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=ogzyaymdzuwcstxr> 73 km: Resenbro-Truust-Grønbæk-Hinge-Hauge-Kragelund-Gjessø-Silkeborg <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=qrsfddisgopdjwno>87 km: Resenbro-Truust-Grønbæk-Hinge-Hauge-Mausing-Kragelund-Bølling Sø-Gjessø-Virklund-Silkeborg <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=yzhlkyvatpkxbkro> Evt. 120 Km Hou tur med Team Kona (gruppe 1 hastighed) |
| 3.2B5 | 46-68-84 km: Virklund, Paradiset, Gammel Ry, yding-østbirk voervadsbro Addit, Vrads, Gjessø, Silkeborg46 km: Virklund- Paradisvej-gl. rye-Ry-Laven- Sejs <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=xggsjezxzmcwrvkt>68 km: virklund-gl.rye, addit, Vrads, hjøllund, funder-øster bording- Silkeborg, <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=oqprdbjexkkpumuw> 84 km: Virklund, Paradiset, Gammel Ry, yding-østbirk voervadsbro Addit, Vrads, Gjessø, Silkeborg <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=mxybobjflicnkwvh>  |
| 10.2B6 | 45-68-92 km Dollerup bakker45 km: Gartnergården, øster bording, kragelund, klode mølle, skygge, engesvang, funder. <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=bbnbzgmddhtkbrux>68 km: kragelund-munklinde-knudstrup- hinge sø <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=uutyfrolwsweujbh> 92 km: kragelund-karup-dollerup- vium- hinge-grauballe-gødvad <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=zamyvnqdghhrplbi>  |
| 17.2B7 | 48-85-101 km: Voel-sorring-låsby-nr. vissing-javngyde- ry-ejer- bryrup-asklev med afstikker undervejs for de kortere ruter.48 km tur  [www.gpsies.com/map.do?fileId=jzlkotzpioqjpdin](https://exchangeserver.dk/owa/redir.aspx?C=326269bfceaf4edab4f77eadca6ca30d&URL=http%3a%2f%2fwww.gpsies.com%2fmap.do%3ffileId%3djzlkotzpioqjpdin) 85 km tur  [www.gpsies.com/map.do?fileId=kpllomomtqlnpijz](https://exchangeserver.dk/owa/redir.aspx?C=326269bfceaf4edab4f77eadca6ca30d&URL=http%3a%2f%2fwww.gpsies.com%2fmap.do%3ffileId%3dkpllomomtqlnpijz)101 km tur <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=cfeqbuhrmfafqvgi>  |
| 24.2 B8 | 45-75-105km: Silkeborg-Kragelund-Hauge-Vinderslev-Hinge-Grønbæk-Resenbro. 45 km: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=fvqalhdrnevjbqyf> 75 km:  [www.gpsies.com/map.do?fileId=kbjbpomhusdurmeu](http://www.gpsies.com/map.do?fileId=kbjbpomhusdurmeu)105 km er modsatte vej: resenbro-truust-grønbæk-hinge-knudstrup- munklinde-kragelund-asklev- virklund: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=vewtfegqgxxutdvg>  |
| 3.3B9  | 57-80-103 km: Hjøllund og rundstrækning ved Gludsted 57 km: 2X17 km Hjøllund: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=dhbuykryibeognxb> +-23 km rundstrækning ved Gludsted med rulleskift: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=vgcuisoyiukbmphp> : 80 km: Hjøllund + 2X rundstrækning103 km: Hjøllund + 3X rundstrækning |
| 10.3 B10 | 42-80-90 km: Gjessø, christianshede st, gludsted , hampen, bryrup, salten , glarbo , silkeborg.40 km tur: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=abztyvmsjeehcdvr> 80 km tur [www.gpsies.com/map.do?fileId=qducwcjahckqwruf](http://www.gpsies.com/map.do?fileId=qducwcjahckqwruf)90 km tur www.gpsies.com/map.do?fileId=nzhuiedaejgxtdgl |
| 17.3B11 | Afgang fra havnen kl. 9 mod Porskærvej 3, Resenbro: 30-60-90-120 km Åben x-træning med start kl. 9.30 I resenbro3 km løb-31 km cykling-3 km løb6-62-36-62-6-31-631 km cyk: [www.strava.com/segments/11609733](http://www.strava.com/segments/11609733) 14 km afkortnings-runde [www.strava.com/segments/9169365](http://www.strava.com/segments/9169365)Løb på naturstien til vendepunkt efter 1.5 km eller 3.0 km Lang cykeltur startende fra havnen kl. 9 forbi Resenbro, Kgs.bro, Fårvang, Pøt Mølle, Sorring, Silkeborg 81 km: <https://www.gpsies.com/mapOnly.do?fileId=yswrmytkqbgrmujm&isFullScreenLeave=true>  |
| 24.3B12 | 30-60-90 km: X-træning på Silkeborg Duathlon ruten. Vi mødes på havnen kl. 9 og kører til Gødvadskolen, Harsnablundvej 1-3 via Ege Alle og Poppelvej. Starttid 9.30 fra Gødvadskolen.90cyk-12,5 km løb: 5 km løb-30 km cyk-2,5km løb-30km-2,5-30km-2,5km60/10 km: 5-30-2,5-30-2,5 30 cyk- 7,5 km løb: 2,5-15-2,5-15-2,515 km cykelrute:  [ruteplanner.iform.dk/rute/silkeborg/duathlon-silkeborg-2016/map](http://ruteplanner.iform.dk/rute/silkeborg/duathlon-silkeborg-2016/map)2.5 km løberute:  [ruteplanner.iform.dk/rute/silkeborg/duathlon-silkeborg-2016-loberute/map](http://ruteplanner.iform.dk/rute/silkeborg/duathlon-silkeborg-2016-loberute/map%202%2C5) Lang cykeltur startende fra havnen kl. 9 forbi Gødvadskolen-Svostrup-Sjelle-Stjær-Laven-Silkeborg 80 km: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=opnyjdnwfepfilut>  |
| 31.3Speciali-seringsuge 1 | 42-61-120 km Christianshede kirke og rundstrækning her.42 km Tur til Christianshede Kirke og retur: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=kdqeimfofeopvmfb>61 km: + rundstrækning på 3X 7 km. [www.gpsies.com/map.do?fileId=nzkhmuymxdzrufch](http://www.gpsies.com/map.do?fileId=nzkhmuymxdzrufch) 120 km med 5X 7 km rundstrækning og ekstra tur over Gludsted- Vrads-Addit og Gl.Rye:  [www.gpsies.com/map.do?fileId=kvxsizjqitabvurt](http://www.gpsies.com/map.do?fileId=kvxsizjqitabvurt) |
| 7.4S2 | 30-60-90 km: X-træning på Silkeborg Duathlon ruten. Vi mødes på havnen kl. 9 og kører til Gødvadskolen, Harsnablundvej 1-3 via Ege Alle og Poppelvej. Starttid 9.30 fra Gødvadskolen.90cyk-12,5 km løb: 5 km løb-30 km cyk-2,5km løb-30km-2,5-30km-2,5km60/10 km: 5-30-2,5-30-2,5 30 cyk- 7,5 km løb: 2,5-15-2,5-15-2,515 km cykelrute:  [ruteplanner.iform.dk/rute/silkeborg/duathlon-silkeborg-2016/map](http://ruteplanner.iform.dk/rute/silkeborg/duathlon-silkeborg-2016/map)2.5 km løberute:  [ruteplanner.iform.dk/rute/silkeborg/duathlon-silkeborg-2016-loberute/map](http://ruteplanner.iform.dk/rute/silkeborg/duathlon-silkeborg-2016-loberute/map%202%2C5) Lang cykeltur 88km: havn-låsby- adslev- Hørning-stjær-ry- laven: https://www.gpsies.com/map.do?fileId=ogdkcmxacarietao |
| 14.4S3 | 51-70-102 km: Them-Alken- Ry-Låsby-Grønbæk-Havn 51 km: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=mrpqsjbywrmvlvvi> 74 km: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=hnotgunhtfekdlnx> 102 km: [www.gpsies.com/map.do?fileId=rvxxwavgwqdglcrh](http://www.gpsies.com/map.do?fileId=rvxxwavgwqdglcrh) |
| 21.4S4 | 30-60-90-120 km: Åben X-træning i Resenbro kl. 9, ved Porskærvej 3, Det hemmelige hegn:3 km løb-31 km cykling-3 km løb eller 6-93-6-31-6 **Kage kl. 11.30-13.00 ved det hemmelige hegn**31 km runde [www.strava.com/segments/11609733](http://www.strava.com/segments/11609733) 14 km runde [www.strava.com/segments/9169365](http://www.strava.com/segments/9169365) Løb på naturstien til vendepunkt efter 1.5 km eller 3.0 km |
| 28.4S5 | **Big Day 1- 28.4** og lang cykeltur 29.4½IM: 84 km inkl. 3 runder ved Lemming. Hele ruten inkl. En runde i alt 41.3 km: Kun runde ved Lemming-Nørskovlund-Serup 21,5 km:<https://www.gpsies.com/map.do?fileId=cwydwdjamsstglma> Hel jernmand: 149 km inkl. 6 runder ved LemmingLøb 1 time for ½ IM og 2 timer for hel jernmandLøberuten er ud på naturstien og retur som det passer ind i din løbevarighed: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=ebnaimrtjdrmtgth> Det vil være stor hjælp til bl.a. svømmeplanlægning lørdag, hvis man kommenterer med sit navn og evt. distance man ønsker at lave i forlængelse af dette opslag44-66 km-118 km: Søndag er der langtur mod Dollerup Bakker:44 km: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=rakxhlfdaqlppdan> 66 km: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=weookvcawimmfdhs> 118 km: Kragelund- Karup- grønhøj-finderup-hald ege- dollerup- katballe- vium-kjellerup-vinderslev- serup-sejling- balle [www.gpsies.com/map.do?fileId=eciwloraebgqaljn](http://www.gpsies.com/map.do?fileId=eciwloraebgqaljn) |
| 5.5S6 | **Silkeborg Duathlon:** [**www.sportstiming.dk/event/4399**](http://www.sportstiming.dk/event/4399)Eller cykeltur: 75 km-150 kmSminge-Kongensbro-Bjerringbro-Tange-Ans-Hinge Sø 75 km[www.gpsies.com/map.do?fileId=uiyzqoojopkuntqm](http://www.gpsies.com/map.do?fileId=uiyzqoojopkuntqm     ) 150 km = 2 gentagelser ☺ |
| 12.5S7 | 40-86-90-176 km: Træningstur til Challenge Herning cykelruten. <http://challengedenmark.dk/da/ruter/> 86 km: afgang til Herning og retur igen **afgang kl. 8:** [**https://www.gpsies.com/map.do?fileId=clrxdenigxwtogdl**](https://www.gpsies.com/map.do?fileId=clrxdenigxwtogdl)176 km: **afgang kl. 8.00 fra havn** og 43 km til Fuglsang Sø, Herning og 90 km cykelrunde og retur Silkeborg90 km: ½ jernmandsrunde med start ved Fuglsang Sø kl. 9.30, vi organiserer fælleskørsel derud40 km: **afgang kl. 9.** Cykeltur rundt om de smukke silkeborgsøer, starter med Sejs.<https://www.gpsies.com/map.do?fileId=xqjplbhmtkiychqa>  |
| 19.5S8 | Både cykeltur og tritræning fra uge 20 til uge 33**Big Day 2- Silkeborg Tri rute**½IM: 2½ times cyk, 2 runder á 45 km [www.strava.com/segments/7309815](http://www.strava.com/segments/7309815) 1/1 IM: 5 times cyk, 3-4 runder á 45 km Evt. afkortning 17 km runde: [www.strava.com/segments/5078604](http://www.strava.com/segments/5078604) Løb: ½IM: 1 time i racepace1/1 IM: 2 timer I racepace <https://www.strava.com/segments/10135656> 44-92-106km: Gjessø, Hjøllund, Gludsted, Ejstrupholm, Nørre Snede, Vrads, Bryrup, Gl. Rye, Øm Kloster, Boes og Ry-Laven44 km: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=zlnbkqnddlscijkt> 92 km: Gjessø, Hjøllund, Gludsted, Ejstrupholm, Nørre Snede, Vrads, Bryrup, Gl. Rye, Silkeborg [www.gpsies.com/map.do?fileId=agcsxobfmvafasql](http://www.gpsies.com/map.do?fileId=agcsxobfmvafasql) 106 km: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=nldkzmumzwsqcinf>  |
| 26.5Formtop 1 | Krydstræning Resenbro kl. 9**Kage kl. 11.30-13.00 ved det hemmelige hegn**Eller 51-100-136 km: km Gjessø-vrads-bryrup-Tønning-yding skovhøj-tåning-boes-ry-låsby-mollerup-linå-resenbro-gødvad-silkeborg51 km: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=nsioecxmycrusxlj> 100km: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=hrplnnwpwuobdlbf> 136 km Gjessø-vrads-bryrup-sdr.vissing-Tønning-yding skovhøj-tåning-alken-boes-ry-låsby-mollerup-linå-resenbro-gødvad-silkeborg:  [www.gpsies.com/map.do?fileId=qtngexxefjvjpdnm](http://www.gpsies.com/map.do?fileId=qtngexxefjvjpdnm) |
| 2.6F2 | Krydstræning Resenbro kl. 9 eller:40 km- 88 km og 113 km Låsby-Moesgaard-Mårslet40 km: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=skvvmfusjworcvpq> 88 km: [www.gpsies.com/map.do?fileId=ogdkcmxacarietao](http://www.gpsies.com/map.do?fileId=ogdkcmxacarietao) 113 km: [www.gpsies.com/map.do?fileId=mtoerpxfdqezticf](http://www.gpsies.com/map.do?fileId=mtoerpxfdqezticf)  |
| 9.6S1 | Krydstræning Resenbro kl. 9 eller:55-96-132 km Vrads-Løve-Brædstrup-Tønning-Vestbirk-Yding-Svejstrup-Ry-Silkeborg. 55 km: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=kkdxyadaqubiqsec>96 km:  [www.gpsies.com/map.do?fileId=ylcbhlykuxirrduk](http://www.gpsies.com/map.do?fileId=ylcbhlykuxirrduk) 132 km: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=cslfekgjilatgkhf> |
| 16.6S2 | Krydstræning i Them, <http://www.gpsies.com/map.do?fileId=feqxyxnsaardosij> eller:55-97-132km Rundt om Tange Sø55 km: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=uuvxuyirmdebwckz> 97 km: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=rajvayrszkqybcrq> 132 km:  [www.gpsies.com/map.do?fileId=nunkoxyqmzspmngq](http://www.gpsies.com/map.do?fileId=nunkoxyqmzspmngq) |
| 23.6S3 | Krydstræning Resenbro kl. 9 eller:51-83-102 km Pøt Mølle turSvostrup-gjern-sall-Haurum-Skjød-Pøt Mølle-Voldby-Sjelle-Skovby-Galten-Høver-Jaungyde-Tulstrup-Alling-Laven-Linå-Resenbro51 km: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=zdsiunkvwbadqqei> 83 km: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=apjhuyvyalhvnygh> 102 km  [www.gpsies.com/map.do?fileId=rsjmilyzylfkkhfj](http://www.gpsies.com/map.do?fileId=rsjmilyzylfkkhfj) |
| 30.6 | **Big Day 3- Silkeborg Tri rute**½IM: 2½ times cyk, 2 runder á 45 km [www.strava.com/segments/7309815](http://www.strava.com/segments/7309815) 1/1 IM: 5 times cyk, 3-4 runder á 45 km Evt. afkortning 17 km runde: [www.strava.com/segments/5078604](http://www.strava.com/segments/5078604) Løb: ½IM: 1 time i racepace1/1 IM: 2 timer I racepace <https://www.strava.com/segments/10135656> 45-68-92 km Dollerup bakker45 km: kragelund, klode mølle, skygge, engesvang, funder. <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=bbnbzgmddhtkbrux>68 km: kragelund-munklinde-knudstrup- hinge sø <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=uutyfrolwsweujbh> 92 km: kragelund-karup-dollerup- vium- hinge-grauballe-gødvad <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=zamyvnqdghhrplbi>  |
| 7.7 | Krydstræning Resenbro kl. 9 eller:58-92-127 km: Gjessø, Hjøllund, Gludsted, Ejstrupholm, Nørre Snede, Vrads, Bryrup, Gl. Rye, silkeborgSMT 58 km: gjessø, vrads, bryrup, Gl.rye, silkeborg.<https://www.gpsies.com/map.do?fileId=hwntpgydteeljshp>SMT 92 km: [www.gpsies.com/map.do?fileId=agcsxobfmvafasql](http://www.gpsies.com/map.do?fileId=agcsxobfmvafasql) 127 km: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=qxmtwktrhsgsbkym>  |
| 14.7 | Fælles fortræning Silkeborg Tri Ruten med svømning kl. 8 ved Østre Bad, Almindsø og Cykling kl. 9 på Silkeborg tri rute 45 km : [www.strava.com/segments/7309815](http://www.strava.com/segments/7309815)1-4 runder alt efter racedistance. Evt. afkortning 17 km smt minitri-runde: [www.strava.com/segments/5078604](http://www.strava.com/segments/5078604)Løb på Silkeborg tri ruten efterfølgendeEller:51-74-102 km: Them-Alken- Ry-Låsby-Grønbæk-Havn 51 km: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=mrpqsjbywrmvlvvi> 74 km: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=hnotgunhtfekdlnx> 102 km: [www.gpsies.com/map.do?fileId=rvxxwavgwqdglcrh](http://www.gpsies.com/map.do?fileId=rvxxwavgwqdglcrh) |
| 21.7 | **Big Day 4- Silkeborg Tri rute**½IM: 2½ times cyk, 2 runder á 45 km [www.strava.com/segments/7309815](http://www.strava.com/segments/7309815) 1/1 IM: 5 times cyk, 3-4 runder á 45 km Evt. afkortning 17 km runde: [www.strava.com/segments/5078604](http://www.strava.com/segments/5078604) Løb: ½IM: 1 time i racepace1/1 IM: 2 timer I racepace <https://www.strava.com/segments/10135656> eller:46-73-87 km: Resenbro-Truust-Grønbæk-Hinge-Hauge-Mausing-Kragelund-Bølling Sø-Gjessø-Virklund-Silkeborg46 km: Resenbro-Truust-Grønbæk-Hinge-Silkeborg <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=ogzyaymdzuwcstxr>73 km: Resenbro-Truust-Hauge-Kragelund-Gjessø-Silkeborg: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=qrsfddisgopdjwno> 87 km: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=yzhlkyvatpkxbkro>  |
| 28.7 | Fælles fortræning Silkeborg Tri Ruten med svømning kl. 8 ved Østre Bad, Almindsø og Cykling kl. 9 på Silkeborg tri rute 45 km : [www.strava.com/segments/7309815](http://www.strava.com/segments/7309815)1-4 runder alt efter racedistance. Evt. afkortning 17 km smt minitri-runde: [www.strava.com/segments/5078604](http://www.strava.com/segments/5078604)Løb på Silkeborg tri ruten efterfølgendeEller:40-73-92 km: Gjessø, Hjøllund, Gludsted, Ejstrupholm, Nørre Snede, Vrads, Bryrup, Gl. Rye, Silkeborg40 km: gjessø, Salten, Gl.rye, Silkeborg: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=iaglhjtyirftdyye>73 km: Gjessø, gludsted, hampen, vrads, Bryrup, gl.rye, silkeborg: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=zdyyqljcuzcjacxp> 92 km: [www.gpsies.com/map.do?fileId=agcsxobfmvafasql](http://www.gpsies.com/map.do?fileId=agcsxobfmvafasql) |
| 4.8 | Krydstræning Resenbro kl. 9 **Kage kl. 11.30-13.00 ved det hemmelige hegn**eller:48-85-101 km: Voel-sorring-låsby-nr. vissing-javngyde- ry-ejer- bryrup-asklev med afstikker undervejs for de kortere ruter.48 km tur  [www.gpsies.com/map.do?fileId=jzlkotzpioqjpdin](https://exchangeserver.dk/owa/redir.aspx?C=326269bfceaf4edab4f77eadca6ca30d&URL=http%3a%2f%2fwww.gpsies.com%2fmap.do%3ffileId%3djzlkotzpioqjpdin) 85 km tur  [www.gpsies.com/map.do?fileId=kpllomomtqlnpijz](https://exchangeserver.dk/owa/redir.aspx?C=326269bfceaf4edab4f77eadca6ca30d&URL=http%3a%2f%2fwww.gpsies.com%2fmap.do%3ffileId%3dkpllomomtqlnpijz) 101 km tur <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=cfeqbuhrmfafqvgi> |
| 11.8 | Fælles fortræning Silkeborg Tri Ruten med svømning kl. 8 ved Østre Bad, Almindsø og Cykling kl. 9 på Silkeborg tri rute 45 km : [www.strava.com/segments/7309815](http://www.strava.com/segments/7309815)1-4 runder alt efter racedistance. Evt. afkortning 17 km smt minitri-runde: [www.strava.com/segments/5078604](http://www.strava.com/segments/5078604)Løb på Silkeborg tri ruten efterfølgendeEller:51-83-102 km Pøt Mølle tur: Svostrup-gjern-sall-Haurum-Skjød-Pøt Mølle-Voldby-Skovby-Høver-Jaungyde-Laven-Linå-Resenbro51 km: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=zdsiunkvwbadqqei> 83 km: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=apjhuyvyalhvnygh> 102 km  [www.gpsies.com/map.do?fileId=rsjmilyzylfkkhfj](http://www.gpsies.com/map.do?fileId=rsjmilyzylfkkhfj) |
| 18.8 | Krydstræning Resenbro kl. 9 eller:Rundt om Herning: 53-79-123 km 53 km: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=ssfadwsvcfkvhflv> 79 km: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=qmygyhyqusyjbwsg> 123 km: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=ytsdtgzaqjhdtwtj>  |
| 25.8 | Silkeborg TRI ☺  |
| 1.9 | 42-80-90 km: Gjessø, christianshede st, gludsted , hampen, bryrup, salten , glarbo , silkeborg.42 km tur: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=abztyvmsjeehcdvr> 80 km tur [www.gpsies.com/map.do?fileId=qducwcjahckqwruf](http://www.gpsies.com/map.do?fileId=qducwcjahckqwruf)90 km tur [www.gpsies.com/map.do?fileId=nzhuiedaejgxtdgl](http://www.gpsies.com/map.do?fileId=nzhuiedaejgxtdgl) |
| 8.9 | 45-68-92 km Dollerup bakker45 km: kragelund, klode mølle, skygge, engesvang, funder. <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=bbnbzgmddhtkbrux>68 km: kragelund-munklinde-knudstrup- hinge sø <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=uutyfrolwsweujbh> 92 km: kragelund-karup-dollerup- vium- hinge-grauballe-gødvad <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=zamyvnqdghhrplbi>  |
| 15.9 | 44-92-106km: Gjessø, Hjøllund, Gludsted, Ejstrupholm, Nørre Snede, Vrads, Bryrup, Gl. Rye, Silkeborg 44 km: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=zlnbkqnddlscijkt> 92 km: [www.gpsies.com/map.do?fileId=agcsxobfmvafasql](http://www.gpsies.com/map.do?fileId=agcsxobfmvafasql) 106 km: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=nldkzmumzwsqcinf>  |
| 22.9 | 55-96-132 km: Vrads-Løve-Brædstrup-Tønning-Vestbirk-Yding-Svejstrup-Ry-Silkeborg. 55 km: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=kkdxyadaqubiqsec>96 km:  [www.gpsies.com/map.do?fileId=ylcbhlykuxirrduk](http://www.gpsies.com/map.do?fileId=ylcbhlykuxirrduk) 132 km: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=cslfekgjilatgkhf>  |
| 29.9 | 48-85-101 km: Voel-sorring-låsby-nr. vissing-javngyde- ry-ejer- bryrup-asklev med afstikker undervejs for de kortere ruter.48 km tur  [www.gpsies.com/map.do?fileId=jzlkotzpioqjpdin](https://exchangeserver.dk/owa/redir.aspx?C=326269bfceaf4edab4f77eadca6ca30d&URL=http%3a%2f%2fwww.gpsies.com%2fmap.do%3ffileId%3djzlkotzpioqjpdin) 85 km tur  [www.gpsies.com/map.do?fileId=kpllomomtqlnpijz](https://exchangeserver.dk/owa/redir.aspx?C=326269bfceaf4edab4f77eadca6ca30d&URL=http%3a%2f%2fwww.gpsies.com%2fmap.do%3ffileId%3dkpllomomtqlnpijz)101 km tur <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=cfeqbuhrmfafqvgi>**Vi slutter cykelsæsonen af med kaffe og kakao mellem 11-12.30 i klublokaler ☺** |
| I oktober  | Aftaler man ved fremmøde hvilken tur der køres. |