



MAJ 2022

UGE	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
17	25	26	27	28	29	30	1
18	2	3 Løb & Walk kl. 18.00 opvarmning + løb efterfølgende kaffe og kage. Møde MU kl: 19:30	4	5 Træmermøde kl: 17:30 Interval træning lige uger eller Long Slow træning til løbe event	6	7 Løb event, Lillebælt Lillebælt halv + 10 km + Halvmarathon Walk. Ikke tilskud fra MU	8
19	9 DGI Walk EAM & DGI afholder walk event, nærmere infor følger	10 Løb & Walk kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, samme rute med opsamling.	11 DGI Walk EAM & DGI afholder walk event, nærmere infor følger	12 Løb & Walk Interval træning lige uger eller Long Slow træning til løbe event	13 Store Bededag	14 Socialløb kl. 10:00 fra Mågeparken Gl.Vardevej	15
20	16 DGI Walk EAM & DGI afholder walk event, nærmere infor følger	17 Løb & Walk kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, samme rute med opsamling.	18 DGI Walk EAM & DGI afholder walk event, nærmere infor følger	19 Løb & Walk Interval træning lige uger eller Long Slow træning til løbe event	20	21 Socialløb kl. 10:00 fra Mågeparken Gl.Vardevej	22
21	23	24 Løb & Walk kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, samme rute med opsamling.	25	26 Kristi Himmelfart Interval træning lige uger eller Long Slow træning til løbe event	27	28 Socialløb kl. 10:00 fra Mågeparken Gl.Vardevej	29
22	30	31 Løb & Walk kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, samme rute med opsamling.					



JUNI 2022

UGE	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
22	30	31	1	2 Træmermøde kl: 17:30 kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, eller Long Slow træning til Esbjerg City halv, 12 ugers program	3	4 Socialløb kl. 10:00 fra Mågeparken Gl.Vardevej	5 Grundlovsdag
23	6 2. Pinsedag	7 Løb & Walk kl. 18.00 opvarmning + løb efterfølgende kaffe og kage. Møde MU kl: 19:30	8	9 Løb & Walk kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, eller Long Slow træning til Esbjerg City halv, 12 ugers program	10	11 Socialløb kl. 10:00 fra Mågeparken Gl.Vardevej	12 Løbe event x 2 Bestseller Aarhus halv + 11,5 km, ikke tilskud fra MU. Samme dag : Vestkystløbet i Esbjerg
24	13 Havbundsløbet 11 km Mandø til Vester Vedsted. Ikke tilskud fra MU (husk gamle sko :)) Evt. arrangerer fælles kørsel	14 EAM Grill kl: 19:00 kl. 19.00 Klubben afholder grillaften, efter træning. Sommerferie :)	15	16 Løb & Walk kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, eller Long Slow træning til Esbjerg City halv, 12 ugers program	17	18 Socialløb kl. 10:00 fra Mågeparken Gl.Vardevej	19
25	20	21 Løb & Walk kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, samme rute med opsamling.	22	23 Løb & Walk kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, eller Long Slow træning til Esbjerg City halv, 12 ugers program	24	25 Socialløb kl. 10:00 fra Mågeparken Gl.Vardevej	26
26	27	28 Løb & Walk kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, eller Long Slow træning til Esbjerg City halv, 12 ugers program	29	30 Klubtur- Hovborg 5 km & 10 km løb samt 5 km walk.			



JULI 2022

UGE	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
26	27	28	29	30	1	2 Socialløb kl. 10:00 fra Mågeparken Gl.Vardevej	3
27	4	5 Løb & Walk kl. 18.00 opvarmning + løb efterfølgende kaffe og kage. Møde MU kl: 19:30	6	7 Træmermøde kl: 17:30 kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, eller Long Slow træning til Esbjerg City halv, 12 ugers program	8	9 Socialløb kl. 10:00 fra Mågeparken Gl.Vardevej	10
28	11	12 Løb & Walk kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, samme rute med opsamling.	13	14 Løb & Walk kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, eller Long Slow træning til Esbjerg City halv, 12 ugers program	15	16 Socialløb kl. 10:00 fra Mågeparken Gl.Vardevej	17
29	18	19 Løb & Walk kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, samme rute med opsamling.	20	21 Løb & Walk kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, eller Long Slow træning til Esbjerg City halv, 12 ugers program	22	23 Socialløb kl. 10:00 fra Mågeparken Gl.Vardevej	24
30	25	26 Løb & Walk kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, samme rute med opsamling.	27	28 Løb & Walk kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, eller Long Slow træning til Esbjerg City halv, 12 ugers program	29	30 Socialløb kl. 10:00 fra Mågeparken Gl.Vardevej	31



AUGUST 2022

UGE	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
31	1	2 Løb & Walk kl. 18.00 opvarmning + løb efterfølgende kaffe og kage. Møde MU kl: 19:30	3	4 Trænermøde kl: 17:30 kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, eller Long Slow træning til Esbjerg City halv, 12 ugers program	5	6 Socialløb kl. 10:00 fra Mågeparken Gl.Vardevej	7
32	8	9 Løb & Walk kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, samme rute med opsamling.	10	11 Løb & Walk kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, eller Long Slow træning til Esbjerg City halv, 12 ugers program	12	13 Socialløb kl. 10:00 fra Mågeparken Gl.Vardevej	14
33	15	16 Løb & Walk kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, samme rute med opsamling.	17	18 Løb & Walk kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, eller Long Slow træning til Esbjerg City halv, 12 ugers program	19	20 Socialløb kl. 10:00 fra Mågeparken Gl.Vardevej	21 Løbe event, Esbjerg Esbjerg city halv + 10 km, ikke tilskud fra MU
34	22	23 Løb & Walk kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, samme rute med opsamling.	24	25 Løb & Walk Interval træning lige uger eller Long Slow træning til løbe event	26	27 Socialløb kl. 10:00 fra Mågeparken Gl.Vardevej	28
35	29	30 Løb & Walk kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, samme rute med opsamling.	31				



SEPTEMBER 2022

UGE	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
35	29	30	31	1 Trænermøde kl: 17:30 kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, eller Long Slow træning	2	3	4
36	5	6 Løb & Walk kl. 18.00 opvarmning + løb efterfølgende kaffe og kage. Møde MU kl: 19:30	7	8 Løb & Walk Interval træning lige uger eller Long Slow træning til løbe event	9	10 Socialløb kl. 10:00 fra Mågeparken Gl.Vardevej	11
37	12	13 Løb & Walk kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, samme rute med opsamling.	14	15 Løb & Walk kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, eller Long Slow træning	16	17 Socialløb kl. 10:00 fra Mågeparken Gl.Vardevej	18
38	19	20 Løb & Walk kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, samme rute med opsamling.	21	22 Løb & Walk Interval træning lige uger eller Long Slow træning til løbe event	23	24 Socialløb kl. 10:00 fra Mågeparken Gl.Vardevej	25 Løbe event, Odense HCA marathon + halv + 10 km. Ikke tilskud fra MU
39	26	27 Løb & Walk kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, samme rute med opsamling.	28	29 Løb & Walk kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, eller Long Slow træning	30		



OKTOBER 2022

UGE	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
39	26	27	28	29	30	1 Socialløb kl. 10:00 fra Mågeparken Gl.Vardevej	2
40	3	4 Løb & Walk kl. 18.00 opvarmning + løb efterfølgende kaffe og kage. Møde MU kl: 19:30	5	6 Træmøde kl: 17:30 Interval træning lige uger eller Long Slow træning til løbe event	7	8 Socialløb kl. 10:00 fra Mågeparken Gl.Vardevej	9
41	10	11 kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, samme rute med opsamling.	12	13 kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, samme rute med opsamling.	14 EAM Amsterdam tur klub tur, under planlægning, hvis der er tilslutning	15 EAM Amsterdam tur klub tur, under planlægning, hvis der er tilslutning	16 EAM Amsterdam tur klub tur, under planlægning, hvis der er tilslutning
42	17 EAM Amsterdam tur klub tur, under planlægning, hvis der er tilslutning	18 kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, samme rute med opsamling.	19	20 kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, samme rute med opsamling.	21	22 Socialløb kl. 10:00 fra Mågeparken Gl.Vardevej	23
43	24	25 kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, samme rute med opsamling.	26	27 kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, samme rute med opsamling.	28	29 Socialløb kl. 10:00 fra Mågeparken Gl.Vardevej	30
31							

44	Halloween						
----	-----------	--	--	--	--	--	--



NOVEMBER 2022

UGE	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
44	31 Halloween	1 Løb & Walk kl. 18.00 opvarmning + løb efterfølgende kaffe og kage. Møde MU kl: 19:30	2	3 Trænermøde kl: 17:30 kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, samme rute med opsamling.	4	5 Socialløb kl. 10:00 fra Mågeparken Gl.Vardevej	6
45	7	8 kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, samme rute med opsamling.	9	10 kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, samme rute med opsamling.	11	12 Socialløb kl. 10:00 fra Mågeparken Gl.Vardevej	13
46	14	15 Event EAM Afslutnings løb, tak for i år, træningen forsætter dog hele året, blot uden trænere	16	17 alm løb & walk, uden trænere	18	19 Socialløb kl. 10:00 fra Mågeparken Gl.Vardevej	20
47	21	22 alm løb & walk, uden trænere	23	24 alm løb & walk, uden trænere	25	26 Socialløb kl. 10:00 fra Mågeparken Gl.Vardevej	27
48	28	29 alm løb & walk, uden trænere	30				



DECEMBER 2022

UGE	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
48	28	29	30	1 alm løb & walk, uden trænere	2	3 Socialløb kl. 10:00 fra Mågeparken Gl.Vardevej	4
49	5	6 MU møde kl. 19:30 ? alm løb & walk, uden trænere	7	8 alm løb & walk, uden trænere	9	10 Socialløb kl. 10:00 fra Mågeparken Gl.Vardevej	11
50	12	13 alm løb & walk, uden trænere	14	15 alm løb & walk, uden trænere	16	17 Socialløb kl. 10:00 fra Mågeparken Gl.Vardevej	18
51	19	20 alm løb & walk, uden trænere	21	22 alm løb & walk, uden trænere	23	24 Juleaften	25 Juledag
52	26 2. Juledag	27 alm løb & walk, uden trænere	28	29 alm løb & walk, uden trænere	30	31 Nytårsaften	1
	2	3	4	5	6	7	8

1

