

Rammeplan for Berlin Marathon

28. september 2014

| | | | |
|-------------|---------|--|-----------------|
| | | Som udgangspunkt skal man kunne løbe 10 km uden pause. | |
| 2013 | | | Samlet antal km |
| 16/11 | 10 km | | 40 km |
| 23/11 | 10 km | | 40 km |
| 30/11 | 12 km | Julestjerneløb d. 1. december | 40 km |
| 7/12 | 12 km | | 40 km |
| 14/12 | 12 km | | 40 km |
| 21/12 | 15 km | | 40 km |
| 28/12 | 12 km | | 40 km |
| 2014 | | | 40 km |
| 4/1 | 12 km | | 40 km |
| 11/1 | 15 km | | 40 km |
| 18/1 | 12 km | | 40 km |
| 25/1 | 15 km | Evt. spisning i klublokalet | 40 km |
| 1/2 | 18 km | | 40 km |
| 8/2 | 12 km | Valentinmilen d. 10. februar | 40 km |
| 15/2 | 15 km | | 40 km |
| 22/2 | 18 km | | 40 km |
| 1/3 | 12 km | | 40 km |
| 8/3 | 15 km | | 40 km |
| 15/3 | 18 km | | 40 km |
| 22/3 | 12 km | | 35 km |
| 29/3 | 12 km | VM halvmarathon i Kbh. | 35 km |
| 5/4 | 15 km | | 35 km |
| 12/4 | 18 km | | 40 km |
| 19/4 | 15 km | Påske | 35 km |
| 27/4 | 21,1 km | BT-halvmarathon i Lyngby | 35 km |
| 3/5 | 12 km | | 35 km |

| | | | |
|------|-----------|---|-------|
| 10/5 | 15 km | | 40 km |
| 17/5 | 18 km | Evt. spising i klublokalet | 45 km |
| 24/5 | 20 km | | 50 km |
| 31/5 | 18 km | | 45 km |
| 7/6 | 20 km | Pinse, Super Best-løb i Allerød | 50 km |
| 14/6 | 20 km | | 50 km |
| 21/6 | 25 km | | 55 km |
| 28/6 | 18 km | | 50 km |
| 5/7 | 28 km | Amager Strandpark d. 2.juli | 55 km |
| 12/7 | 22 km | | 55 km |
| 19/7 | 25 km | | 55 km |
| 26/7 | 28 km | | 60 km |
| 2/8 | 30 km | Evt. rute 33 fra Gilleleje | 65 km |
| 9/8 | 28 km | | 65 km |
| 16/8 | 20 km | | 60 km |
| 23/8 | 25 km | Eller Esrum Sø rundt, 26,6 km | 70 km |
| 30/8 | 25 km | | 60 km |
| 6/9 | 30 km | Evt. rejseplanlægning/spising i klubben | 70 km |
| 13/9 | 18 km | | 50 km |
| 20/9 | 15 km | Evt. bruncharrangement efter løb | 40 km |
| 28/9 | 42,195 km | Berlin Marathon! | |
| | |  | |