

## Göteborgsvarvets Löparkvällar Hösten 2018

|    |             |       |                                  |                               |
|----|-------------|-------|----------------------------------|-------------------------------|
| 1  | Umeå        | kl 18 | 27 aug, 3,10,17,24 sep och 1 okt | Friidrottshallen Nolia        |
| 2  | Skövde      | kl:18 | 3,10,17,24 sep 1 och 8 okt       | Skidstadion på Billingen      |
| 3  | Arvika      | kl:18 | 3,10,17,25 sep 1 och 8 okt       | Agnetebergsskolan Arvika      |
| 4  | Västervik   | kl 18 | 3,10,17,25 sep 1 och 8 okt       | Tjust BRC lokal Karstorps MC  |
| 5  | Lidköping   | kl:18 | 3,10,17,25 sep 1 och 8 okt       | Rådåsgården                   |
| 6  | Lysekil     | kl:18 | 3,10,17,25 sep 1 och 8 okt       | Kronbergshallen               |
| 7  | Linköping   | kl:18 | 3,10,17,25 sep 1 och 8 okt       | Ryds Motionscentrum           |
| 8  | Malmö       | kl:18 | 3,10,17,25 sep 1 och 8 okt       | Heleneholms IP                |
| 9  | Mellerud    | kl:18 | 4,11,18,25 sep 2 och 9 okt       | OK- stugan Dals-Rostock       |
| 10 | Hässleholm  | kl:18 | 4,11,18,25 sep 2 och 9 okt       | Hässleholmgården              |
| 11 | Borås       | kl:18 | 4,11,18,25 sep 2 och 9 okt       | Borås Arena, Ryavallen        |
| 12 | Halmstad    | kl:18 | 4,11,18,25 sep 2 och 9 okt       | Sannarsp IP                   |
| 13 | Jönköping   | kl:18 | 4,11,18,25 sep 2 och 9 okt       | IKHP Stugan NKlevaliden       |
| 14 | Lerum       | kl:18 | 4,11,18,25 sep 2 och 9 okt       | Riddarstens parkering         |
| 15 | Trollhättan | kl:18 | 4,11,18,25 sep 2 och 9 okt       | Folkets Park entre            |
| 16 | Mölnadal    | kl:18 | 4,11,18,25 sep 2 och 9 okt       | Åby Friidrotts plats.         |
| 17 | Helsingborg | kl:18 | 4,11,18,25 sep 2 och 9 okt       | Götatorpet i Fredriksdal      |
| 18 | Karlskrona  | kl 18 | 4,11,18,25 sep 2 och 9 okt       | Bastasjöstugan                |
| 19 | Örebro      | kl 18 | 4,11,18,25 sep 2 och 9 okt       | Karlslunds Motionscentral     |
| 20 | Uddevalla   | kl:18 | 5,12,19,26 sep 3 och 10 okt      | Bjursjöns sportstuga          |
| 21 | Södertälje  | kl:18 | 5,12,19,26 sep 3 och 10 okt      | Södertälje IP                 |
| 22 | Göteborg    | kl:18 | 5,12,19,26 sep 3 och 10 okt      | Skatås motionscentral         |
| 23 | Kungälv     | kl:18 | 5,12,19,26 sep 3 och 10 okt      | Fontins Motionscuntrum        |
| 24 | Eskilstuna  | kl:18 | 5,12,19,26 sep 3 och 10 okt      | Munktell Arena                |
| 25 | Växjö       | kl 18 | 5,12,19,26 sep 3 och 10 okt      | Skogsudden vid Växjösjön      |
| 26 | Bromölla    | kl 18 | 5,12,19,26 sep 3 och 10 okt      | RIK-Huset, Kyrkvägen 1        |
| 27 | Göteborg C  | kl:18 | 5,12,19,26 sep 3 och 10 okt      | Friidrottenshus Entre         |
| 28 | Angered     | kl:19 | 5,12,19,26 sep 3 och 10 okt      | Angeredsvallen                |
| 29 | Lund        | kl.18 | 6,13,20,27 sep 4 och 11 okt      | Centrala Idrottsplatsen Lund  |
| 30 | Danderyd    | kl:19 | 6,13,20,27 sep 4 och 11 okt      | Enebybergs IP                 |
| 31 | Kungsbacka  | kl:18 | 6,11,18,25 sep 2 och 9 okt       | Tingbergsvallen               |
| 32 | Ystad       | kl:18 | 6,13,20,27 sep 4 och 11 okt      | Sandskogens IP                |
| 33 | Nödinge     | kl:18 | 6,13,20,27 sep 4 och 11 okt      | OK Alehof stugan Dammekärr    |
| 34 | Hisingen    | kl:18 | 6,13,20,27 sep 4 och 11 okt      | Kville stuga Tuve MC          |
| 35 | Uppsala     | kl:18 | 6,13,20,27 sep 4 och 11 okt      | IFU Arena Entrén              |
| 36 | Västerås    | kl:18 | 6,13,20,27 sep 4 och 11 okt      | Klubbstugan, Skultunavägen 68 |
| 37 | Alingsås    | kl:18 | 6,13,20,27 sep 4 och 11 okt      | Mjörnvallen                   |
| 38 | Norrköping  | kl:18 | 6,13,20,27 sep 4 och 11 okt      | Tjalvegården                  |

| Veckor | Tema                    |
|--------|-------------------------|
| 36     | Fartlek                 |
| 37     | Långa intervaller       |
| 38     | Backträning             |
| 39     | Mixade intervaller      |
| 40     | Korta intervaller       |
| 41     | Hitta "ditt" varvstempo |