

# Løb med DGI

## Niveau 1

(Har aldrig løbet eller motioneret tidligere)

Dato	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	I alt	Løb	Gang	Gennemført
1. april	4	1	2	1	2	1	2	1	2	16	4	12	
8. april	4	2	2	2	2	2	2	2	2	20	8	12	
15. april	4	2	2	3	2	2	2	3	2	22	10	12	
22. april	4	2	2	3	2	3	2	3	2	23	11	12	
29. april	4	3	2	3	2	3	2	3	2	24	12	12	
6. maj	4	3	2	3	2	3	2	3	2	24	12	12	
13. maj	4	3	2	1	1	3	2	4	2	22	11	11	
20. maj	4	4	2	1	1	3	2	4	2	23	12	11	
27. maj	4	4	2	1	1	4	2	4	2	24	13	11	
3. juni	4	4	2	1	1	5	2	5	2	26	15	11	
10. juni	4	4	2	2	1	5	2	5	2	27	16	11	
17. juni	4	4	2	2	1	5	2	5	2	27	16	11	
24. juni	4	5	2	2	1	5	2	5	2	28	17	11	
1. juli	3	5	1	2	1	5	2	5	2	26	17	9	
8. juli	3	5	1	2	1	5	1	6	2	26	18	8	
15. juli	3	6	1	2	1	6	1	6	1	27	19	7	
22. juli	3	6	1	2	1	6	1	6	1	27	20	7	
29. juli	3	6	1	2	1	6	1	7	1	28	21	7	
5. august	3	7	1	3	1	5	1	7	1	29	22	7	
12. august	3	7	1	3	1	6	1	8	1	31	24	7	
19. august	3	7	1	3	1	6	1	8	1	31	24	7	
20. august	3	8	1	3	1	6	1	8	1	32	25	7	
26. august	3	8	1	3	1	6	1	9	1	33	26	7	
2. september	3	8	1	4	1	6	1	9	1	34	27	7	
9. september	3	9	1	4	1	7	1	9	1	36	29	7	
16. september	3	9	1	4	1	7	1	10	1	37	30	7	
23. september	3	9	1	5	1	8	1	10	1	39	32	7	
30. september	3	10	1	5	1	8	1	10	1	40	33	7	
7. oktober	3	10	1	5	1	9	1	11	1	42	35	7	
14. oktober	3	10	1	5	1	10	1	11	1	43	36	7	

Alle tal angivelser (ikke ugenumre) er udtryk for minutter, der henholdsvis gæses og løbes

Løbes en anelse hurtigere

