

# SOCIAL SUMMER RUN

Vi mødes i Hotel Kong Arthurs gårdhave ud mod Vendersgade kl. 8.30.  
Tempoet vil være omkring 5.30-6.00 minutter pr. kilometer.

## **MANDAG – Kødbyen + havnen – 7,5 km**

Løb langs søerne mod Vesterbro og Kødbyen, derefter videre til havnen, før vi løber hjem gennem byens centrum.

## **TIRSDAG – Gennem centrum – 5,5 km**

Løb gennem den nærliggende park til rådhuset, forbi Nationalmuseet, Christiansborg Slot, kanalerne og langs Nyhavn, før vi passerer Kongens Have og Botanisk Have på vej hjem.

## **ONSDAG – Mød Den Lille Havfrue – 6,5 km**

Løb langs søerne og gennem Østre Anlæg til Kastellet, før vi besøger Den Lille Havfrue. Vi løber rundt om Kastellet og mod Kongens Have, før vi løber hjem.

## **TORS DAG – Tre parker på samme løbetur – 6,5 km**

Løb til Kongens Have og langs Østre Anlæg og Botanisk Have, før vi løber til H.C. Ørstedsparken på vej hjem.

## **FREDAG – Havnebroløb – 7 km**

Løb gennem H.C. Ørstedsparken og centrum til havnen, derefter over broen til Christianshavn, før vi løber langs havnen og krydser broen til Nyhavn og hjem gennem byens centrum.

## **LØRDAG OG SØNDAG – I weekenden hviler vi**