**Bakketræning vinter 20/21**

uge 42 - Gjessøvej, Mindestenen - Gert

uge 43 - Den grønne plads, Vrads/Bryrup - Gert

uge 44 - Alminde sø rundt1,2 eller 3 gange(måske lidt leg/gæt) - Gert

uge 45 - Gjessøvej, Mindestenen - Jan

uge 46 - Pirat tur

uge 47 - Dollerup bakker, baglæns - Renny

uge 48 - Julefrokost

uge 49 - Gjessøvej 49 5 kløveren baglæns - Lars

uge 50 - Rundt om Vrads - Gert

uge 51 - Gjessøvej, Mindestenen - Gert

uge 52 - Hytten Skelhøje - Gert

uge 53 - Alminde sø - Himmelbjerget og retur - Gert

uge 1 - Gjessøvej mindestenen - Lars

uge 2 - De små fisk - Sindbjerg og Stoubjerg rundt. 2km pr. omgang - Jonas

uge 3 - De små fisk - 7km + 7km - Jan

uge 4 - Vrads kirke - Velling kalv og gavl - Gert

uge 5 - Linåvej - Sindbjerg og Stoubjerg oa. - Gert

uge 6 - P13 - Dele af Midtjysk bjerg rute - Jan

uge 7 - Silkeborg/Hjejlen - Sindbjerg tur/retur via gul rute - Gert

uge 8 - Silkeborgbad p-plads 20km - Lars

uge 9 - Stendal plantage - Renny

uge 10 - Alminde sø - Himmelbjerget og retur - Gert

uge 11 - Virklund kirke - Thorsø rundt - Gert

uge 12 - Virklund kirke - Bjergbaskeren helt klassisk - Gert

Holdet bag bakketræningen vil i år kategoriserer de enkelte ruter.

Bakketræningerne er kategoriseret ud fra forholdet mellem højdeforøgelse (opadgående højdemeter) og distance (højdemeter/kilometer).

En rute på 10 km med en højdeforøgelse på 250 m vil således have en score på 250/10 = 25.

Derudover vil der lægges 5% på i sværhed for hver 10KM. mellem 10km-20km + 5%, og mellem 20km -30km + 10% osv.

Kategorier (Antal højdemeter divideret med kilometer):

Flad: <10

Let: 10-20

Medium: 20-30

Hård: 30-40