**Æfingaáætlun vikuna 9.-15.apríl**

**Þriðjudagurinn 10.apríl**

**Styttra komnir**

**Vallaræfing:** Hlaupið rólega upp á völl(sömu leið og alltaf). 10 hringir, einn rólegur hringur og annar hraðari hringur til skiptis(ekki alltof hraður samt).

**Niðurlag:** Að lokum skokkað rólega að sundhöll og teygt vel á☺

Samtals sirka 6km

**Lengra komnir**

**Æfing á velli. 6-8 hringir með 45sek hvíld á milli. Tempóhlaup, byrjað hvern hring rólega en endað á hröðu tempói.**

**Upphitun:** Hlaupið Austurveg, Eyrarveg og Engjaveg að velli

**Niðurlag:** Hlaupið Engjaveg, Langholt og Austurveg að sundhöll

**Fimmtudagurinn 12. apríl**

**Styttra komnir**

**5km hlaup innanbæjar**

**Upphitun:** Hlaupið rólega að Austurvegi

**Leiðin:** Sundhöll-Bankavegur-Austurvegur-Langholt-Erlurimi-Suðurhólar-Tryggvagata-Sundhöll

**Niðurlag:** Teygjur við sundhöll á eftir☺

**Lengra komnir**

**Litli voti, sirka 9km. Mjög rólegt hlaup- keppni tveimur dögum seinna.**

**Upphitun:** Hlaupið rólega að Austurvegi

**Leiðin:** Sundhöll-Austurvegur-Gaulverjarbæjarvegur-Votmúlavegur-Erlurimi-Langholt-Tryggvagata.

**Niðurlag:** Gengið hring í kringum sundhöll og teygt vel á☺

**Laugardagurinn 14.apríl**

**34. Flóahlaup UMF Samhygðar hefst kl. 14:00 við Félagslund, Gaulverjarbæjarhreppi, laugardaginn 14. apríl. Hvet alla til þess að mæta og gera sér glaðan dag☺**

**Vegalengdir**Í boði eru þrjár vegalengdir:

* 3 km með tímatöku
* 5 km með tímatöku
* 10 km með tímatöku

**Skráning**  
Skráningargjald 1.000 kr fyrir 14 ára og yngri og 2.000 kr fyrir 15 ára og eldri. Einungis skráð á staðnum. Ath. að greiða verður með peningum, enginn POSI á staðnum.

Innifalið í skráningargjaldinu er hið víðfræga og glæsilega hlaðborð þeirra Flóamanna sem enginn verður svikinn af eftir hlaupið.

**Þeir sem ekki ætla að mæta taka langt hlaup í staðinn, styttra komnir hlaupa 6,5km og lengra komnir 12km. Vegalengdin er ykkar val.**