

LØBERUTER TIL MELLEMLHOLDET

Løberuterne (46) kan ses på:
<http://www.jogg.dk> og <http://www.motionsklubbenamager.dk>
søg Motionsklubben Amager Mellemholdet

Tirsdage / torsdage august 2010 – oktober 2010.

Tirsdag 3/8 2010 (Vandtårnet)

Klubhuset - Amager Strandpark - Bøjlevej - Stien langs Metroen - Wibrandtvej – Sumatravej - Samosvej - Rodosvej - Amagerbrogade - Oxford Alle - Ilfordvej - Englandsvej - ”Stien gennem Tårnby Parken” – ”Stien over motorvejen” - ”Stien over Travbane Parken – Løjtegårdsvej - Herkules Alle - Gemmas Alle - Uranus Alle - Amager Landevej - Gammel Kirkevej - Ved Diget - Kastrup Lundsgade - Alleen - Kastrup Krogen - Gammel Skovvej - Saltværksvej - Klubhuset.

Km: 12

Torsdag 5/8 2010 (Stien langs Christiania)

Klubhuset – Amager Strandpark – Italiensvej - Engvej – Strandlodsvej – Prags Boulevard – Amagerbrogade – Torvegade – Løvens Bastion – Stien langs Christiania – over broen til Midtdyssen - Norddyssen - Forlandet – Kløvermarksvej – Raffinaderivej – hjem

Km: 15

Tirsdag 10/8 2010 (Tømmerup Vej)

Klubhuset – Kastruphavn - Lufthavnen – Amager landevej – Castor Alle – Nordstjerne Alle – Astridsvej - Over Travbanen (Travbane Parken) - Snoghøjs Alle – Høgsbrovej – Kristinehøj - Englandsvej - Ugandavej – Høgsbrovej - Tømmerup Vej - Amager Landevej – Ambra Alle – Hyben Alle – Syrefabriksvej - Vægtergangen – Amager Strandvej – Klubhuset.

Km: 13

Torsdag 12/8 2010 (Ørestads Boulevard)

Klubhuset - Amager Strandpark - Svend Vonvedsvej - Agnetevej - Tovelillevej - Krimsvvej - Øresundsvej - Amager Strandvej - Lergravsvej - Wittenberggade - Frankrigsgade - Tingvej - Peder Lykkes Vej - Grønjordsvej - Ørestads Boulevard - Slusevej - Stien ved motorvejen - Klubhuset.

Km: 15 eller 18 via Finnerupvej - Løjtegårdsvej - Travbaneparken - Stien ved motorvejen - Klubhuset.

Tirsdag 17/8 2010 (Vandrehjemmet - Fælled)

Klubhuset - Hyben Alle - Randkløve Alle - Skelbjergvej - Canadavej - Ørestads Boulevard - Stien langs vandrehjemmet - fælleden - Artillerivej - Njalsgade - Sundholmsvej - Englandsvej - Peder Lykkes Vej - Elbagade - Italiensvej - Engvej - Hedegårdsvej - Klubhuset.

Km: 15

Torsdag 19/8 2010 (Norddyssen)

Klubhuset - Amager Strandpark - Amager Strandvej - Prags Boulevard - Raffenerivej - Forlandet - Norddyssen - Midtdyssen - Syddyssen - Torvegade - Vermlandgade - Prags Boulevard - Badensgade - LergravsParken - Øresundsvej - Engvej - Stien ved Metroen - Italiensvej - Amager Strandvej - Klubhuset.

Km: 14

Tirsdag 24/8 2010 (Irlandsvej)

Klubhuset - Amager Strandpark - Svend Vonvedsvej - Broen over Metroen - Wibrandtvej - Engvej - Palermo Vej - Messina Vej - Øresundsvej - Englandsvej - Irlandsvej - Oxford Alle - Dublin Vej - Etonvej - Følfod Vej - Irlandsvej - Blykobbvej - Stien ved motorv. - tilbage til Klub Huset.

Km: 12

Torsdag 26/8 2010 (Bryggebroen - Fisketorvet)

Klubhuset - Amager Strandpark - Svend Vonvedsvej - Agnetevej - Tovelillevej - Italiensvej – Elbagade - Peder Lykkes Vej - Grønjordsvej – Islands Brygge – Fisketorvet – Langebro - Amager Fælledvej – Peder Lykkes Vej – Irlandsvej - Amager Strandvej - Klubhuset.

Km: 17

Tirsdag 31/8 2010 (Fælleden ad stisystemet)

Klubhuset – Vægtergangen – Hyben Alle – Grækenlandsvej – Gammel Kirkegårds vej – Frankrigsgade – Tingvej – Peder Lykkes vej – Grønjordsvej – Ørestads Boulevard – Fælleden ad stisystem – Vejlands Alle – Irlandsvej – Tårnby vej – Saltværksvej – Amager Strandvej – Klubhuset.

Km: 13

Torsdag 2/9 2010 (Holmen)

Klubhuset – Amager Strand Park – Italiensvej - Engvej – Strandlodsvej – Prags Boulevard – Amagerbrogade – Torvegade – Prinsessegade – ud på Holmen så langt vi kan komme – Over Konge Bro vej – over broen ved Charlotte Amalies Bastion – Forlandet – Kløvermarksvej – Raffinaderivej – hjem

Km: 16

Tirsdag 7/9 2010 (Irlandsvej)

Klubhuset – Amager Strandpark – Bøjlevej – Stien langs Metroen – Over M. broen - Greisvej – Vejlands Alle – Irlandsvej – Sundholmsvej – Norgesgade – Holmbladsgade – Strandlodsvej – Klubhuset.

Km: 12

Torsdag 9/9 2010 (Fælleden)

Klubhuset – Vægtergangen – Hyben Alle – Grækenlandsvej - Frankrigsgade – Tingvej - Peder Lykkes Vej – Grønjordsvej – Ørestads Boulevard – Fælleden ad stisystemet – Vejlands Alle – Irlandsvej - Tårnbyvej - Saltværksvej – Amager Strandvej – Klubhuset.

Km: 13

Tirsdag 14/9 2010 (Kongelundsvej)

**Klubhuset – Søværnet - Saltværksvej – Gammel Skovvej - Amager Landevej –
Gemmas Alle – Tårnby Kirke – Oliefabriksvej - Løjtegårdsvej - Kongelundsvej –
Stien til Tårnby Station – Tårnbyparken – Hyben Alle - Amager Landevej –
Ambra Alle – Klubhuset.**

Km: 12

Torsdag 16/9 2010 (Islandsbrygge)

**Klubhuset – Strandparken – Østrigsgade – Chr-Møllers-Pl. – Statsgraven –
Langebrogade – U. Langebro – Islands Brygge – Njalsgade – Sundholmsvej –
Englandsvej – Peder Lykkes Vej – Elbagade – Italiensvej – Amager Strandevej
Klubhuset.**

Km: 14

Tirsdag 21/9 2010 (Nokken - Islandsbrygge)

**Klubhuset – Vægtergangen – Nordmarksvej - Televænget/Postparken -
Kastrupvej - Hellasvej - Adrianvej - Amagerbrogade – Vejlands Alle – Fælleden
vandrehjemmet – Nokke Stien – Islandsbrygge – Fælleden – Grønjordsvej –
Peder Lykkes Vej - Elbagade – Italiensvej – Amager Strandevej Klubhuset.**

Km: 16

Torsdag 23/9 2010 (Kløvermarken)

**Klubhuset – Amager Strand Park – Prags Boulevard – Raffinaderivej –
Kløvermarksvej – Uplandsgade – Strandlodsvej – Italiensvej – Amager
Strandvej – Klubhuset.**

Km: 12

Tirsdag 28/9 2010 (Ørestads Boulevard)

**Klubhuset – Amager Strand Park – Italiensvej - Kastrupvej – Frankrigsgade –
Tingvej - Peder Lykkes Vej – Grønjordsvej – Ørestads Boulevard – Fælleden ad
stisystemet – Vejlands Alle – Irlandsvej - Tårnbyvej - Saltværksvej – Amager
Strandvej – Klubhuset.**

Km: 13

Torsdag 30/9 2010 (Oliefabriksvej)

Klubhuset - Amager Strandvej - Vægtergangen - Nordmarksvej -
Televænget/Postparken - Kastrupvej - Hellasvej - Adrianvej - Amagerbrogade –
Store Krog - Oxford Alle - Bygrænsen - Glamsbjergvej - Bredskiftevej -
Oliefabriksvej – Fuglebækvej - Hornevej - Præstefælledvej - Vestre Bygade –
Gemmas Alle - ”Stien ved motorvejen” - Klubhuset.

Km: 12

Tirsdag 5/10 2010 (Tømmerup Vej)

Klubhuset – Kastrup Havn - Lufthavnen – Amager landevej – Castor Alle –
Nordstjerne Alle – Astridsvej - Over Travbanen (Travbane Parken) - Snoghøjs
Alle – Høgsbrovej – Kristinehøj - Englandsvej – Ugandavej – Høgsbrovej -
Tømmerup Vej - Amager Landevej – Ambra Alle – Hyben Alle – Syrefabriksvej -
Vægtergangen – Amager Strandvej – Klub Huset.

Km: 14

Torsdag 7/10 2010 (Holmen)

Klubhuset - Amager Strandpark - Prags Boulevard - Uplandsgade - Christmas
Møllers Plads - Torvegade - Christianshavns Voldgade - Bådsmannsstræde -
Prinsessegade – Værfts Broen - Danne Skjold Samsøes Alle - Forlandet -
Kløvermarksvej - Raffinaderivej – Prags Boulevard – Strandlodsvej -
Øresundsvej - Engvej – Hedegårdsvej - Amager Strandvej - Femøren - Havnen -
Klubhuset.

Km: 15

Tirsdag 12/10 2010 (Brygge broen - Fisketorvet)

Klubhuset - Amager Strandpark - Svend Vonvedsvej - Agnetevej - Tovelillevej -
Italiensvej – Elbagade - Peder Lykkes Vej - Grønjordsvej – Fælleden – Brygge
broen - Fisketorvet – Langebro - Amager Fælledvej – Peder Lykkes Vej –
Irlandsvej - Amager Strandvej - Klubhuset.

Km: 17

Torsdag 14/10 2010 (Irlandsvej)

Klubhuset – Amager Strandvej – Svend Vonvedsvej – Agnetevej – Engvej – Palermo Vej – Messina Vej – Øresundsvej – Englandsvej – Irlandsvej – Oxford Alle - Dublin Vej – Etonvej – Følfod Vej – Irlandsvej – Blykobbevej – Stien ved Motorvejen – tilbage til Klub Huset.

Km: 12

Tirsdag 19/10 2010 (Ørestads Boulevard)

Klubhuset - Amager Strandpark - Svend Vonvedsvej - Agnetevej - Tovelillevej - Italiensvej – Elbagade - Peder Lykkes Vej - Grønjordsvej - Ørestads Boulevard - Slusevej - Stien ved motorvejen - Klubhuset.

Km: 14

Torsdag 21/10 2010 (Stien langs Stadsgraven)

Klubhuset - Amager Strandpark - Svend Vonvedsvej - Agnetevej - Tovelillevej - Italiensvej – Elbagade - Peder Lykkes Vej - Grønjordsvej - Emil Holms Kanal - Njalsgade - Islands Brygge - Ved Voldgraven ”Stadsgraven til Torvegade - Christmas Møllers Plads - ”Stien langs Stadsgraven - Forlandet - Kløvermarksvej - Raffinaderivej - Prags Boulevard - Strandlodsvej - Øresundsvej - Krimsvej - Tovelillevej - Svends Vonvedsvej - Amager Strandvej - Klubhuset.

Km: 16

Tirsdag 26/10 2010 (Brønderslevs Alle)

Klubhuset - Lufthavnen – Amager landevej – Løjtegårdsvej – Oliefabriksvej – Kongelundsvej - Pilegårds Alle - Brønderslevs Alle - Snoghøjs Alle - Løjtegårdsvej - Over Travbanen (Travbane Parken) - Astridsvej - Nordstjerne Alle - Castor Alle - Amager landevej - Sirgræsvej - Alleen - Klubhuset

Km: 15

Torsdag 28/10 2010 (Knippelsbro – Christians Brygge)

Klubhuset - Amager Strandvej - Prags Boulevard - Uplandsgade - Christmas Møllers Plads - Torvegade - Knippelsbro - Christians Brygge - Langebro – Islandsbrygge – Weidekampsgade – Stien til Amagerfælledvej – Hollænderdybet – Finlandsgade - Øresundsvej - Sorrentovej – Italiensvej - Amager Strandvej - Femøren - Havnen - Klubhuset.

Km: 15