

December 2019

Hold	Søndag	Onsdag	Søndag	Onsdag	Søndag	Onsdag	Søndag	Tirsdag	Søndag
	01-dec	04-dec	08-dec	11-dec	15-dec	18-dec	22-dec	24-dec	29-dec
5.30 min.	10 km	6 km Torben	11 km	5 km Jørgen	10 km	7 km Torben	12 km	6 km Jørgen	7/14 km
6.00 min.	10 km	6 km Michael	11 km	5 km Pia	10 km	7 km Henning	12 km	6 km Anders Erik	7/14 km
6.30 min.	10 km	6 km Anna Marie	11 km	5 km Lars	10 km	7 km Winnie	12 km	6 km Britta	7/14 km
Opråber og opvarmning									
		Winnie		Lars		Torben		Lars	
		Kl 17.30		Kl 17.30		Kl 17.30		Kl 09.30	

Ruterne planlægges så det er muligt at vælge om man vil løbe kort eller lang tur.