

Januar 2019									
Hold	Onsdag	Søndag	Onsdag	Søndag	Onsdag	Søndag	Onsdag	Søndag	Onsdag
	02-jan	06-jan	09-jan	13-jan	16-jan	20-jan	23-jan	27-jan	30-jan
5.30 min.	7 km Jørgen	HIMMER- LANDS STILØBET	8 km Torben	10 km	9 km Torben	9/12 km	7 km Jørgen	10 km	8 km
6.00 min.	7 km Anders Erik		8 km Henning	10 km	9 km Anders Erik	9/12 km	7 km Henning	10 km	8 km
6.30 min.	7 km		8 km	10 km	9 km	9/12 km	7 km	10 km	8 km
Opråber og opvarmning									
	Lars		Torben		Anders Erik		Lars		Winnie

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