

Juli 2019

Hold	Onsdag	Søndag	Onsdag	Søndag	Onsdag	Søndag	Onsdag	Søndag	Onsdag
	03-jul	07-jul	10-jul	14-jul	17-jul	21-jul	24-jul	28-jul	31-jul
5.30 min.	6 km	8/13 km	7 km	10 km	7 km	12 km	8 km	7/14 km	9 km
6.00 min.	6 km	8/13 km	7 km	10 km	7 km	12 km	8 km	7/14 km	9 km
6.30 min.	6 km	8/13 km	7 km	10 km	7 km	12 km	8 km	7/14 km	9 km

Opråber og opvarmning

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