

Juni 2019									
Hold	Søndag 02-jun	Onsdag 05-jun	Søndag 09-jun	Onsdag 12-jun	Søndag 16-jun	Onsdag 19-jun	Søndag 23-jun	Onsdag 26-jun	Søndag 30-jun
5.30 min.	5/11 km	Knaberløbet	6/12 km	10 km Stefan	7/13 km	Kvikløbet	8/14 km	7 km Jørgen	9/15 km
6.00 min.	5/11 km		6/12 km	10 km Pia	7/13 km		8/14 km	7 km Henning	9/15 km
6.30 min.	5/11 km		6/12 km	10 km Winnie	7/13 km		8/14 km	7 km Lars	9/15 km
Opråber og opvarmning									
				Winnie				Lars	
				Kl 17:30				Kl 17:30	

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