

## Maj 2019

	Onsdag	Søndag	Onsdag	Søndag	Onsdag	Søndag	Onsdag	Søndag	Onsdag
Hold	01-maj	05-maj	08-maj	12-maj	15-maj	19-maj	22-maj	26-maj	29-maj
5.30 min.	7 km Jørgen	9/13 km	8 km Torben	10 km	7 km Jørgen	8/12 km	6 km Torben	7/14 km	5 km Jørgen
6.00 min.	7 km Henning	9/13 km	8 km Pia	10 km	7 km Michael	8/12 km	6 km Anders Erik	7/14 km	5 km Henning
6.30 min.	7 km Winnie	9/13 km	8 km Lars	10 km	7 km Anna Marie	8/12 km	6 km Britta	7/14 km	5 km Lone
Opråber og opvarmning									
	Winnie		Lars		Lars		Torben		Lone
	Kl 17:30		Kl 17:30		Kl 17:30		Kl 17:30		Kl 17:30

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