

## Marts 2019

	Søndag	Onsdag	Søndag	Onsdag	Søndag	Onsdag	Søndag	Onsdag	Søndag
Hold	03-mar	06-mar	10-mar	13-mar	17-mar	20-mar	24-mar	27-mar	31-mar
5.30 min.	<b>Sæson start fødselsdag</b>	9 km	8/13 km	8 km Jørgen	10 km	7 km Torben	7/14 km	8 km Jørgen	6/12 km
6.00 min.		9 km Henning	8/13 km	8 km Anders Erik	10 km	7 km Henning	7/14 km	8 km Anders Erik	6/12 km
6.30 min.		9 km	8/13 km	8 km	10 km	7 km	7/14 km	8 km	6/12 km

## Opråber og opvarmning

	Lars	Winnie	Torben	Lone
	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.