

November 2019

Hold	Søndag	Onsdag	Søndag	Onsdag	Søndag	Onsdag	Søndag	Onsdag	
	03-nov	06-nov	10-nov	13-nov	17-nov	20-nov	24-nov	27-nov	
5.30 min.	10 km	6 km Torben	12 km	5 km Jørgen	11 km	7 km Torben	13 km	6 km	
6.00 min.	10 km	6 km Pia	12 km	5 km Anders Erik	11 km	7 km Henning	13 km	6 km Anders Erik	
6.30 min.	10 km	6 km Winnie	12 km	5 km Lars	11 km	7 km Anna Marie	13 km	6 km Britta	
Opråber og opvarmning									
		Winnie		Lars		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.