

Sep 2018									
Tid/antal km	Lørdag	Onsdag	Søndag	Onsdag	Søndag	Onsdag	Søndag	Onsdag	Søndag
	01-sep	05-sep	09-sep	12-sep	16-sep	19-sep	23-sep	26-sep	30-sep
5.00 min.	Kobber bryllupsløb	7 km	10 km	8 km	11 km	8 km	12 km	9 km	13 km
5.30 min.		6 km Henning	10 km	7 km Per	11km	8 km Jørgen	12 km	9 km Anders Erik	13 km
6.00 min.		6 km Michael	10 km	7km Lars	11km	8 km Britta	12 km	8 km Pia	13 km
6.30 min.		6 km Anna Marie	10 km	7 km Winnie	11 km	8 km Anna Marie	12 km	8 km Winnie	13 km
Opråber og opvarmning									
	Torben	Lars	Winnie	Pernille	Anders Erik	Torben	Lars	Winnie	Pernille

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