

November 2018									
Tid/antal km	søndag	Onsdag	Søndag	Onsdag	Søndag	Onsdag	Søndag	Onsdag	Søndag
	04-nov	07-nov	11-nov	14-nov	18-nov	21-nov	25-nov	28-nov	02-dec
5.00 min.	10 km	7 km	10 km	8 km	11 km	8 km	12 km	9 km	13 km
5.30 min.	10 km	6 km Henning	10 km	7 km Per	11 km	8 km Jørgen	12 km	9 km Anders Erik	13 km
6.00 min.	10 km	6 km Michael	10 km	7 km Lars	11 km	8 km Britta	12 km	8 km Pia	13 km
6.30 min.	10 km	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.