



Opstart Aug 2018

"Køleskabsskema"



| UGE | | DATO | KL. | L | G | L | G | L | G | L | G | L | G | L | G | L | Løb i min. | Gang i min | ✓ | |
|-----|---------|--------|-------|---|---|----|---|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---------------------------|------------|---|--|
| 1 | Mandag | 06-aug | 17:30 | 8 | 1 | 5 | 1 | 15 | 2 | 6 | 2 | | | | | | 34 | 6 | | |
| | Torsdag | 09-aug | 17:30 | 8 | 1 | 6 | 1 | 17 | 2 | 6 | 2 | | | | | | 37 | 6 | | |
| 32 | Lørdag | 11-aug | 10:00 | 14 | 1 | 4 | 1 | 18 | 2 | 6 | 2 | | | | | | 42 | 6 | | |
| 2 | Mandag | 13-aug | 17:30 | 10 | 1 | 6 | 1 | 19 | 2 | 6 | 2 | | | | | | 41 | 6 | | |
| 33 | Torsdag | 16-aug | 17:30 | 11 | 1 | 6 | 1 | 20 | 2 | 6 | 2 | | | | | | 43 | 6 | | |
| | Lørdag | 18-aug | 10:00 | | | 60 | | | | | | | | | | | Orienteringsløb | 60 | | |
| 3 | Mandag | 20-aug | 17:30 | 11 | 1 | 6 | 1 | 22 | 2 | 6 | 2 | | | | | | 45 | 6 | | |
| | Tirsdag | 21-aug | 18:30 | | | 45 | | | | | | | | | | | Kastelløbet 5 eller 10 km | 45 | | |
| 34 | Torsdag | 23-aug | 17:30 | 12 | 1 | 6 | 1 | 23 | 2 | 6 | 2 | | | | | | 45 | 6 | | |
| | Lørdag | 25-aug | 10:00 | 14 | 2 | 6 | 1 | 24 | 2 | 6 | 2 | | | | | | 50 | 7 | | |
| 4 | Mandag | 27-aug | 17:30 | 13 | 1 | 6 | 1 | 24 | 2 | 6 | 2 | | | | | | 49 | 6 | | |
| 35 | Torsdag | 30-aug | 17:30 | 13 | 1 | 6 | 1 | 25 | 2 | 6 | 2 | | | | | | 50 | 6 | | |
| | Lørdag | 01-sep | 10:00 | 14 | 2 | 6 | 1 | 26 | 2 | 6 | 2 | | | | | | 52 | 7 | | |
| 5 | Mandag | 03-sep | 17:30 | 13 | 1 | 6 | 1 | 28 | 2 | 6 | 2 | | | | | | 53 | 6 | | |
| 36 | Torsdag | 06-sep | 17:30 | 13 | 1 | 6 | 1 | 29 | 2 | 6 | 2 | | | | | | 54 | 6 | | |
| | Lørdag | 08-sep | 10:00 | 13 | 1 | 6 | 1 | 30 | 2 | 6 | 2 | | | | | | Evt. på Eremitagen | 55 | 6 | |
| 6 | Mandag | 10-sep | 17:30 | 13 | 1 | 6 | 1 | 31 | 2 | 6 | 2 | | | | | | 56 | 6 | | |
| 37 | Torsdag | 13-sep | 10:00 | 13 | 1 | 6 | 1 | 32 | 2 | 6 | 2 | | | | | | 57 | 6 | | |
| | Lørdag | 15-sep | 10:00 | 13 | 1 | 6 | 1 | 33 | 2 | 6 | 2 | | | | | | Evt. på Eremitagen | 58 | 6 | |
| 7 | Mandag | 17-sep | 17:30 | 13 | 1 | 6 | 1 | 34 | 2 | 6 | 2 | | | | | | 59 | 6 | | |
| 38 | Torsdag | 20-sep | 17:30 | 13 | 1 | 6 | 1 | 35 | 2 | 6 | 2 | | | | | | 60 | 6 | | |
| | Lørdag | 22-sep | 10:00 | 13 | 1 | 6 | 1 | 36 | 2 | 6 | 2 | | | | | | Evt. på Eremitagen | 61 | 6 | |
| 8 | Mandag | 24-sep | 10:00 | 13 | 1 | 6 | 1 | 36 | 2 | 6 | 2 | | | | | | 61 | 6 | | |
| 39 | Torsdag | 27-sep | 17:30 | 13 | 1 | 6 | 1 | 37 | 2 | 6 | 2 | | | | | | 62 | 6 | | |
| | Lørdag | 29-sep | 10:00 | 13 | 1 | 6 | 1 | 38 | 2 | 6 | 2 | | | | | | Evt. på Eremitagen | 63 | 6 | |
| 9 | Mandag | 01-okt | 17:30 | 13 | 1 | 6 | 1 | 40 | 2 | 6 | 2 | | | | | | 65 | 6 | | |
| 40 | Torsdag | 04-okt | 10:00 | 13 | 1 | 6 | 1 | 42 | 2 | 6 | 2 | | | | | | 67 | 6 | | |
| | Lørdag | 06-okt | 10:00 | 14 | 2 | 6 | 1 | 44 | 2 | 6 | 2 | | | | | | 70 | 7 | | |
| 10 | Mandag | 08-okt | 17:30 | HYGGELØB / AFSLUTNING | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 41 | Torsdag | 11-okt | 17:30 | RESTITIONSØB | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Lørdag | 13-okt | 10:00 | INTEGRATIONSØB MED MOTIONSOLDENE | | | | | | | | | | | | | | | | |

L = løb G = Gang

Andre events

En anelse forhøjet tempo i "x" minutter

Eremitage træning. Vi mødes kl 10.25 indenfor den røde port ved Fortunen i Dyrehaven