



2019



”Køleskabsskema”

UGE		DATO	KL.	L	P	L	P	L	P	L	P	L	P	L	P	L	Løb i min.	Pause i min	✓
32	Torsdag	08-aug	17:30	8	1	6	1	17	2	6	2						37	6	
1	Lørdag	10-aug	10:00	14	1	4	1	18	2	6	2						42	6	
	Mandag	12-aug	17:30	10	1	6	1	19	2	6	2						41	6	
33	Torsdag	15-aug	17:30	11	1	6	1	20	2	6	2						43	6	
2	Lørdag	17-aug	10:00			60						Orienteringsløb					60		
	Mandag	19-aug	17:30	11	1	6	1	22	2	6	2						45	6	
	Tirsdag	20-aug	18:30			45						Kastelløbet 5 eller 10 km					45		
34	Torsdag	22-aug	17:30	12	1	6	1	23	2	6	2						47	6	
3	Lørdag	24-aug	10:00	14	2	6	1	24	2	6	2						50	7	
	Mandag	26-aug	17:30	13	1	6	1	24	2	6	2						49	6	
35	Torsdag	29-aug	17:30	13	1	6	1	25	2	6	2						50	6	
4	Lørdag	31-aug	10:00	14	2	6	1	26	2	6	2						52	0	
	Mandag	02-sep	17:30	13	1	6	1	28	2	6	2						53	6	
36	Torsdag	05-sep	17:30	13	1	6	1	29	2	6	2						54	6	
5	Lørdag	07-sep	10:00	13	1	6	1	30	2	6	2	Evt. på Eremitagen					55	6	
	Mandag	09-sep	17:30	13	1	6	1	31	2	6	2						56	6	
37	Torsdag	12-sep	17:30	13	1	6	1	32	2	6	2						57	6	
6	Lørdag	14-sep	10:00	13	1	6	1	33	2	6	2	Evt. på Eremitagen					58	6	
	Mandag	16-sep	17:30	13	1	6	1	34	2	6	2						59	6	
38	Torsdag	19-sep	17:30	13	1	6	1	35	2	6	2						60	6	
7	Lørdag	21-sep	10:00	13	1	6	1	36	2	6	2	Evt. på Eremitagen					61	6	
	Mandag	23-sep	17:30	13	1	6	1	36	2	6	2						61	6	
39	Torsdag	26-sep	17:30	13	1	6	1	37	2	6	2						62	6	
8	Lørdag	28-sep	10:00	13	1	6	1	38	2	6	2	Evt. på Eremitagen					63	6	
	Mandag	30-sep	17:30	13	1	6	1	40	2	6	2						65	6	
40	Torsdag	03-okt	17:30	13	1	6	1	42	2	6	2						67	6	
9	Lørdag	05-okt	10:00	14	2	6	1	44	2	6	2						70	7	
	Søndag	06-okt	11:00					EREMITAGELØB											
	Mandag	07-okt	17:30	HYGGELØB / AFSLUTNING															
41	Torsdag	10-okt	17:30	ALM. BEGYNDERTRÆNING															
10	Lørdag	12-okt	10:00	INTEGRATIONSLØB 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