

TRÆNING FORÅR/SOMMER 2023

UGE	DAG	DATO		AKTIVITET	ANSV.	OPVARM	TRÆN OP TIL 10 KM.
1	Tirsdag	3	Januar	KM-tur		Anja R.	
1	Lørdag	7	Januar	14 km.	Connie		5 km.
2	Tirsdag	10	Januar	Variation		Connie	
2	Lørdag	14	Januar	16 km.	Michael		5,50 km.
3	Tirsdag	17	Januar	Fællestræning	Anja A. + Karin	Ingen	
3	Lørdag	21	Januar	18 km.	Anja		6 km.
4	Tirsdag	24	Januar	KM-tur		Anja A.	
4	Lørdag	28	Januar	16 km.	Connie		6,5 km.
5	Tirsdag	31	Januar	Variation		Birgit	
5	Lørdag	4	Februar	14 km.	Anja		7 km.
6	Tirsdag	7	Februar	Fællestræning	Anja R. + Birgit	Ingen	
6	Lørdag	11	Februar	16 km.	Michael		7,5 km.
7	Tirsdag	14	Februar	KM-tur		Hanne	
7	Lørdag	18	Februar	Fastelavns-cannonball	Connie		8 km.
8	Tirsdag	21	Februar	Variation		Karin	
8	Lørdag	25	Februar	18 km.	Michael		8,5 km.
9	Tirsdag	28	Februar	Fællestræning	Connie + Michael	Ingen	
9	Lørdag	4	Marts	16 km.	Anja		9 km.
10	Tirsdag	7	Marts	KM-tur		Helle	
10	Lørdag	11	Marts	14 km.	Connie		9,5 km.
11	Tirsdag	14	Marts	Variation		Anja R.	
11	Lørdag	18	Marts	16 km.	Anja		10 km.
12	Tirsdag	21	Marts	Fællestræning	Helle + Hanne	Ingen	
12	Lørdag	25	Marts	18 km.	Michael		Afventer
13	Tirsdag	27	Marts	KM-tur		Connie	
13	Lørdag	1	April	16 km.	Anja		Afventer
14	Tirsdag	4	April	Variation		Anja A.	
14	Lørdag	8	April	Påske-cannonball	Connie		Afventer
15	Tirsdag	11	April	Fællestræning	Anja A. + Karin	Ingen	
15	Lørdag	15	April	18 km.	Michael		Afventer
16	Tirsdag	18	April	KM-tur		Birgit	
16	Lørdag	22	April	16 km.	Uafklaret		Afventer
17	Tirsdag	25	April	Fællestræning	Stige Ø (Sander)	Ingen	
17	Lørdag	29	April	14 km.	Anja		Afventer
18	Tirsdag	2	Maj	Variation		Hanne	
18	Lørdag	6	Maj	16 km.	Connie		Afventer
19	Tirsdag	9	Maj	KM-tur		Karin	
19	Lørdag	13	Maj	18 km.	Anja		Afventer
20	Tirsdag	16	Maj	Variation		Helle	
20	Lørdag	20	Maj	16 km.	Michael		Afventer
21	Tirsdag	23	Maj	Fællestræning	Anja R. + Birgit + Grete	Ingen	
21	Lørdag	27	Maj	14 km.	Connie		Afventer
22	Tirsdag	30	Maj	KM-tur		Anja R.	
22	Lørdag	3	Juni	18 km.	Anja		Afventer
23	Tirsdag	6	Juni	Variation		Connie	
23	Lørdag	10	Juni	Bogensløbet			Afventer
24	Tirsdag	13	Juni	Fællestræning	Connie + Michael	Ingen	
24	Lørdag	17	Juni	16 km.	Michael		Afventer
25	Tirsdag	20	Juni	Sneglestafet	Helle/Hanne	Ingen	
25	Lørdag	24	Juni	14 km.	Connie		Afventer
26	Tirsdag	27	Juni	Sommertræning	Fælles - se opslag	Fælles - se opslag	
26	Lørdag	1	Juli	Sommertræning	Fælles - se opslag	Fælles - se opslag	Afventer
27	Tirsdag	4	Juli	Sommertræning	Fælles - se opslag	Fælles - se opslag	
27	Lørdag	8	Juli	Sommertræning	Fælles - se opslag	Fælles - se opslag	Afventer
28	Tirsdag	11	Juli	Sommertræning	Fælles - se opslag	Fælles - se opslag	
28	Lørdag	15	Juli	Sommertræning	Fælles - se opslag	Fælles - se opslag	Afventer
29	Tirsdag	18	Juli	Sommertræning	Fælles - se opslag	Fælles - se opslag	
29	Lørdag	22	Juli	Sommertræning	Fælles - se opslag	Fælles - se opslag	Afventer
30	Tirsdag	25	Juli	Sommertræning	Fælles - se opslag	Fælles - se opslag	
30	Lørdag	29	Juli	Sommertræning	Fælles - se opslag	Fælles - se opslag	Afventer
31	Tirsdag	1	August	Sommertræning	Fælles - se opslag	Fælles - se opslag	
31	Lørdag	5	August	Sommertræning	Fælles - se opslag	Fælles - se opslag	Afventer
32	Tirsdag	8	August	Sommertræning	Fælles - se opslag	Fælles - se opslag	
32	Lørdag	12	August	Sommertræning	Fælles - se opslag	Fælles - se opslag	Afventer