

TRÆNING SOMMER/EFTERÅR 2023

UGE	DAG	DATO		AKTIVITET	ANSV.	OPVARM
30	Tirsdag	25	Juli	Ferietræning		
30	Lørdag	29	Juli	14 km. (Søbadet)	Connie	
31	Tirsdag	1	August	Ferietræning		
31	Lørdag	5	August	14 km. (Søbadet)	Anja R.	
32	Tirsdag	8	August	KM-tur		Ingen
32	Lørdag	12	August	16 km.	Connie	
33	Tirsdag	15	August	KM-tur		Anja A.
33	Søndag	20	August	16 km. (HCA-fortræning)		
34	Tirsdag	22	August	Variation		Birgit
34	Lørdag	26	August	Stigeløbet		
34	Søndag	27	August	18 km. (HCA-fortræning)		
35	Tirsdag	29	August	Fællestræning	Karin + Anja A.	Ingen
35	Lørdag	2	September	16 km.	Anja R.	
36	Tirsdag	5	September	KM-tur		Hanne
36	Lørdag	9	September	12 km.	Connie	
37	Tirsdag	12	September	Variation		Karin
37	Søndag	17	September	CPH-Half		
38	Tirsdag	19	September	Fællestræning	Birgit + Hanne	Ingen
38	Lørdag	23	September	14 km.	Anja R.	
38	Søndag	24	September	HCA		
39	Tirsdag	26	September	KM-tur		Helle
39	Lørdag	30	September	16 km.	Connie	
40	Tirsdag	3	Oktober	Variation		Anja R.
40	Lørdag	7	Oktober	18 km.	Michael	
41	Tirsdag	10	Oktober	Fællestræning	Helle + Connie	Ingen
41	Lørdag	14	Oktober	16 km.	Anja R.	
42	Tirsdag	17	Oktober	KM-tur		Connie
42	Lørdag	21	Oktober	14 km.	Connie	
43	Tirsdag	24	Oktober	Variation		Anja A.
43	Lørdag	28	Oktober	Efterårsløbet	Michael	
44	Tirsdag	31	Oktober	Fællestræning	Anja R. + Grethe	Ingen
44	Lørdag	4	November	18 km.	Michael	
45	Tirsdag	7	November	KM-tur		Birgit
45	Lørdag	11	November	16 km.	Connie	
46	Tirsdag	14	November	Variation		Grethe
46	Lørdag	18	November	14 km.	Michael	
47	Tirsdag	21	November	Fællestræning	Connie + Michael	Ingen
47	Lørdag	25	November	16 km.	Anja R.	
48	Tirsdag	28	November	KM-tur		Karin
48	Lørdag	2	December	18 km.	Connie	
49	Tirsdag	5	December	Variation		Helle
49	Lørdag	9	December	16 km.	Anja R.	
50	Tirsdag	12	December	KM-tur		Hanne
50	Lørdag	16	December	Juleløb	Michael	
51	Tirsdag	19	December	Juleafslutning	Hanne + Helle	
51	Lørdag	23	December	18 km.	Michael	
52	Tirsdag	26	December	Ferietræning		
52	Lørdag	30	December	14 km.	Connie	
52	Søndag	31	December	Champagnegalop	Birgit + Connie	