

Hold øje med facebook for eventuelle ændringer - især ved helligdage.

Måned	Uge	Dag	Træning	Bemærkning	Rute	Paralleltræning	Træner 1 (Ø)	Træner 2 (L)	Træner 3 (L)
Maj	18	Mandag	Interval				Jens I.	Nancy	Julie
		Onsdag	Tempo				Jens I.	Nancy	Julie
		Lørdag	Lang Lørdag		Nordruten - 19 km		Jens I.	Nancy	Julie
	19	Mandag	Interval				Henning	Claus	Helle
		Onsdag	Tempo				Henning	Claus	Helle
		Lørdag	Lang Lørdag	TRAIL	Sydruten - 22 km		Henning Claus	Helle	René L.
	20	Mandag	Interval				Jens S.	Preben	Lisbeth
		Onsdag	Tempo				Jens S.	Preben	Lisbeth
		Lørdag	Lang Lørdag		Østruten - 17 km		Jens S.	Preben	Lisbeth
	21	Mandag	Interval				Nicolaj	Anne-Mette	Carsten Dan
		Onsdag	Tempo				Nicolaj	Anne-Mette	Carsten Dan
		Lørdag	Lang Lørdag		Vestruten - 20 km		Nicolaj	Anne-Mette	Carsten Dan
Juni	22	Mandag	Interval				Andreas	Jan	Mette T.
		Onsdag	Tempo				Andreas	Jan	Mette T.
		Lørdag	Lang Lørdag		Byruten - 21 km		Andreas	Jan	Mette T.
	23	Mandag	Interval				Henrik	Mette S.	Jette
		Onsdag	Tempo				Henrik	Mette S.	Jette
		Lørdag	Lang Lørdag		Skovturen 22 km		Henrik	Mette S.	Jette
	24	Mandag	Interval				Uwe	Morten	Anders K.
		Onsdag	Tempo				Uwe	Morten	Anders K.
		Lørdag	Lang Lørdag	STAFET FOR LIVET	Nordruten - 19 km		Uwe	Morten	Anders K.
	25	Mandag	Interval				René L.	Martin	Dorthe
		Onsdag	Tempo				René L.	Martin	Dorthe
		Lørdag	Lang Lørdag		Sydruten - 22 km		René L.	Martin	Dorthe
Juli	26	Mandag	Interval				Jens I.	Nancy	Julie
		Onsdag	Tempo				Jens I.	Nancy	Julie
		Lørdag	Lang Lørdag		Østruten - 17 km		Jens I.	Nancy	Julie
	27	Mandag	Interval				Henning	Claus	Helle
		Onsdag	Tempo				Henning	Claus	Helle
		Lørdag	Lang Lørdag	TRAIL	Vestruten - 20 km		Henning Claus	Helle	René L.
	28	Mandag	Interval	Sommerferietræning			-	-	-
		Onsdag	Tempo	Sommerferietræning			-	-	-
		Lørdag	Lang Lørdag	Sommerferietræning	Byruten - 21 km		-	-	-
	29	Mandag	Interval	Sommerferietræning			-	-	-
		Onsdag	Tempo	Sommerferietræning			-	-	-
		Lørdag	Lang Lørdag	Sommerferietræning	Skovturen 22 km		-	-	-
30	Mandag	Interval	Sommerferietræning			-	-	-	
	Onsdag	Tempo	Sommerferietræning			-	-	-	
	Lørdag	Lang Lørdag	Sommerferietræning	Nordruten - 19 km		-	-	-	
August	31	Mandag	Interval				Jens S.	Preben	Lisbeth
		Onsdag	Tempo				Jens S.	Preben	Lisbeth
		Lørdag	Lang Lørdag		Sydruten - 22 km		Jens S.	Preben	Lisbeth
	32	Mandag	Interval				Nicolaj	Anne-Mette	Carsten Dan
		Onsdag	Tempo			Løbeskole INFO	Nicolaj	Anne-Mette	Carsten Dan
		Lørdag	Lang Lørdag		Østruten - 17 km		Nicolaj	Anne-Mette	Carsten Dan
	33	Mandag	Interval			Løbeskole	Andreas	Jan	Mette T.
		Onsdag	Tempo			Løbeskole	Andreas	Jan	Mette T.
		Lørdag	Lang Lørdag		Vestruten - 20 km	Løbeskole	Andreas	Jan	Mette T.
	34	Mandag	Interval			Løbeskole	Henrik	Mette S.	Jette
		Onsdag	Tempo			Løbeskole	Henrik	Mette S.	Jette
		Lørdag	Lang Lørdag		Byruten - 21 km	Løbeskole	Henrik	Mette S.	Jette
September	35	Mandag	Interval			Løbeskole	Henning	Claus	Helle
		Onsdag	Tempo			Løbeskole	Henning	Claus	Helle
		Lørdag	Lang Lørdag	TRAIL	Skovturen 22 km	Løbeskole	Henning Claus	Helle	René L.
	36	Mandag	Interval			Løbeskole	Uwe	Morten	Anders K.
		Onsdag	Tempo			Løbeskole	Uwe	Morten	Anders K.
		Lørdag	Lang Lørdag		Nordruten - 19 km	Løbeskole	Uwe	Morten	Anders K.
	37	Mandag	Interval			Løbeskole	René L.	Martin	Dorthe
		Onsdag	Tempo			Løbeskole	René L.	Martin	Dorthe
		Lørdag	Lang Lørdag		Sydruten - 22 km	Løbeskole	René L.	Martin	Dorthe
	38	Mandag	Interval			Løbeskole	Jens I.	Nancy	Julie
		Onsdag	Tempo			Løbeskole	Jens I.	Nancy	Julie
		Lørdag	Lang Lørdag		Østruten - 17 km	Løbeskole	Jens I.	Nancy	Julie
39	Mandag	Interval			Løbeskole	Jens S.	Preben	Lisbeth	
	Onsdag	Tempo			Løbeskole	Jens S.	Preben	Lisbeth	

Oktober		Lørdag	Lang Lørdag		Vestruten - 20 km	Løbeskole	Jens S.	Preben	Lisbeth
	40	Mandag	Interval			Løbeskole	Nicolaj	Anne-Mette	Carsten Dan
		Onsdag	Tempo			Løbeskole	Nicolaj	Anne-Mette	Carsten Dan
		Lørdag	Lang Lørdag		Byruten - 21 km	Løbeskole	Nicolaj	Anne-Mette	Carsten Dan
	41	Mandag	Interval			Løbeskole	Andreas	Jan	Mette T.
		Onsdag	Tempo			Løbeskole	Andreas	Jan	Mette T.
		Lørdag	Lang Lørdag		Skovturen 22 km	Løbeskole	Andreas	Jan	Mette T.
	42	Mandag	Etapeløb			Løbeskole	TBA	-	-
		Tirsdag	Etapeløb				TBA	-	-
		Onsdag	Etapeløb			Løbeskole	TBA	-	-
		Torsdag	Etapeløb				TBA	-	-
		Fredag	Etapeløb				TBA	-	-
		Lørdag	Lang Lørdag		Nordruten - 19 km	Løbeskole	-	-	-
	43	Mandag	Interval			Løbeskole	Henning	Claus	Helle
	Onsdag	Tempo			Løbeskole	Henning	Claus	Helle	
	Lørdag	Lang Lørdag	TRAIL		Sydruten - 22 km	Løbeskole	Henning Claus	Helle	René L.
November	44	Mandag	Interval			Løbeskole	Henrik	Mette S.	Jette
		Onsdag	Tempo			Løbeskole	Henrik	Mette S.	Jette
		Lørdag	Lang Lørdag		Østruten - 17 km	Løbeskole RACEDAY	Henrik	Mette S.	Jette
	45	Mandag	Interval				Uwe	Morten	Anders K.
		Onsdag	Tempo				Uwe	Morten	Anders K.
		Lørdag	Lang Lørdag		Vestruten - 20 km		Uwe	Morten	Anders K.
	46	Mandag	Interval				René L.	Martin	Dorthe
		Onsdag	Tempo				René L.	Martin	Dorthe
		Lørdag	Lang Lørdag		Byruten - 21 km		René L.	Martin	Dorthe
	47	Mandag	Interval				Jens I.	Nancy	Julie
		Onsdag	Tempo				Jens I.	Nancy	Julie
		Lørdag	Lang Lørdag		Skovturen 22 km		Jens I.	Nancy	Julie
48	Mandag	Interval				Jens S.	Preben	Lisbeth	
December		Onsdag	Tempo				Jens S.	Preben	Lisbeth
		Lørdag	Lang Lørdag		Nordruten - 19 km		Jens S.	Preben	Lisbeth
	49	Mandag	Interval				Nicolaj	Anne-Mette	Carsten Dan
		Onsdag	Tempo				Nicolaj	Anne-Mette	Carsten Dan
		Lørdag	Lang Lørdag		Sydruten - 22 km		Nicolaj	Anne-Mette	Carsten Dan
	50	Mandag	Interval				Andreas	Jan	Mette T.
		Onsdag	Tempo				Andreas	Jan	Mette T.
		Lørdag	Lang Lørdag	X-MAS-løb		Østruten - 17 km	Andreas	Jan	Mette T.
	51	Mandag	Interval				Henning	Claus	Helle
		Onsdag	Tempo				Henning	Claus	Helle
		Lørdag	Lang Lørdag		Vestruten - 20 km		Henning	Claus	Helle
	52	Mandag	Interval				Henrik	Mette S.	Jette
	Onsdag	Tempo				Henrik	Mette S.	Jette	
Januar		Lørdag	Lang Lørdag		Byruten - 21 km		Henrik	Mette S.	Jette
	1	Mandag	Interval				Uwe	Morten	Anders K.
		Onsdag	Tempo				Uwe	Morten	Anders K.
		Lørdag	Lang Lørdag		Skovturen 22 km		Uwe	Morten	Anders K.
	2	Mandag	Interval				René L.	Martin	Dorthe
		Onsdag	Tempo				René L.	Martin	Dorthe
		Lørdag	Lang Lørdag		Nordruten - 19 km		René L.	Martin	Dorthe
	3	Mandag	Interval				Jens I.	Nancy	Julie
		Onsdag	Tempo				Jens I.	Nancy	Julie
		Lørdag	Lang Lørdag		Sydruten - 22 km		Jens I.	Nancy	Julie
	4	Mandag	Interval				Jens S.	Preben	Lisbeth
		Onsdag	Tempo				Jens S.	Preben	Lisbeth
	Lørdag	Lang Lørdag		Østruten - 17 km		Jens S.	Preben	Lisbeth	