

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

Måned	Uge	Dag	Træning	Bemærkning	Rute	Træner 1 (Ø)	Træner 2 (L)	Træner 3 (L)	
Januar		Lørdag	Lang Lørdag		Byruten - 21 km	Henrik	Mette S.	Jette	
	1	Mandag	Interval			Morten	Uwe	Anders K.	
		Onsdag	Tempo			Morten	Uwe	Anders K.	
		Lørdag	Lang Lørdag		Skovturen 22 km	Morten	Uwe	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	
	5	Mandag	Interval			Nicolaj	Anne-Mette	Carsten Dan	
	Februar		Onsdag	Tempo			Nicolaj	Anne-Mette	Carsten Dan
		Lørdag	Lang Lørdag		Vestruten - 20 km	Nicolaj	Anne-Mette	Carsten Dan	
6		Mandag	Interval			Andreas	Jan S.	Mette T.	
		Onsdag	Tempo			Andreas	Jan S.	Mette T.	
		Lørdag	Lang Lørdag		Byruten - 21 km	Andreas	Jan S.	Mette T.	
7		Mandag	Interval			Henrik	Mette S.	Jette	
		Onsdag	Tempo			Henrik	Mette S.	Jette	
		Lørdag	Lang Lørdag		Skovturen 22 km	Henrik	Mette S.	Jette	
8		Mandag	Interval			Claus	Jan M.	Janne	
		Onsdag	Tempo			Claus	Jan M.	Janne	
		Lørdag	Lang Lørdag	TRAIL	Nordruten - 19 km	Claus + Henning	Jan M.	Janne	
9		Mandag	Interval			Morten	Uwe	Anders K.	
		Onsdag	Tempo			Morten	Uwe	Anders K.	
		Lørdag	Lang Lørdag		Sydruten - 22 km	Morten	Uwe	Anders K.	
Marts		10	Mandag	Interval			René L.	Martin	Dorthe
		Onsdag	Tempo			René L.	Martin	Dorthe	
		Lørdag	Lang Lørdag	FASTELAVNSLØBET	Østruten - 17 km	René L.	Martin	Dorthe	
	11	Mandag	Interval			Jens I.	Nancy	Julie	
		Onsdag	Tempo			Jens I.	Nancy	Julie	
		Lørdag	Lang Lørdag		Vestruten - 20 km	Jens I.	Nancy	Julie	
	12	Mandag	Interval			Jens S.	Preben	Lisbeth	
		Onsdag	Tempo			Jens S.	Preben	Lisbeth	
		Lørdag	Lang Lørdag		Byruten - 21 km	Jens S.	Preben	Lisbeth	
	13	Mandag	Interval			Nicolaj	Anne-Mette	Carsten Dan	
		Onsdag	Tempo			Nicolaj	Anne-Mette	Carsten Dan	
		Lørdag	Lang Lørdag		Skovturen 22 km	Nicolaj	Anne-Mette	Carsten Dan	
	14	Mandag	Interval			Andreas	Jan S.	Mette T.	
		Onsdag	Tempo			Andreas	Jan S.	Mette T.	
		Lørdag	Lang Lørdag		Nordruten - 19 km	Andreas	Jan S.	Mette T.	
April	15	Mandag	Interval			Henrik	Mette S.	Jette	
		Onsdag	Tempo			Henrik	Mette S.	Jette	
		Lørdag	Lang Lørdag		Sydruten - 22 km	Henrik	Mette S.	Jette	
	16	Mandag	Interval			Claus	Jan M.	Janne	
		Onsdag	Tempo			Claus	Jan M.	Janne	
		Lørdag	Lang Lørdag	TRAIL	Østruten - 17 km	Claus + Henning	Jan M.	Janne	
	17	Mandag	Interval			Morten	Uwe	Anders K.	
		Onsdag	Tempo			Morten	Uwe	Anders K.	
		Lørdag	Lang Lørdag		Vestruten - 20 km	Morten	Uwe	Anders K.	
	Maj	18	Mandag	Interval			René L.	Martin	Dorthe
			Onsdag	Tempo			René L.	Martin	Dorthe
			Lørdag	Lang Lørdag		Byruten - 21 km	René L.	Martin	Dorthe
		19	Mandag	Interval			Jens I.	Nancy	Julie
			Onsdag	Tempo			Jens I.	Nancy	Julie
			Lørdag	Lang Lørdag		Skovturen 22 km	Jens I.	Nancy	Julie
20		Mandag	Interval			Jens S.	Preben	Lisbeth	
		Onsdag	Tempo			Jens S.	Preben	Lisbeth	
		Lørdag	Lang Lørdag		Nordruten - 19 km	Jens S.	Preben	Lisbeth	
21		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	
22		Mandag	Interval			Andreas	Jan S.	Mette T.	
		Onsdag	Tempo			Andreas	Jan S.	Mette T.	
		Lørdag	Lang Lørdag		Østruten - 17 km	Andreas	Jan S.	Mette T.	
Juni	23	Mandag	Interval			Henrik	Mette S.	Jette	
		Onsdag	Tempo			Henrik	Mette S.	Jette	
		Lørdag	Lang Lørdag		Vestruten - 20 km	Henrik	Mette S.	Jette	
	24	Mandag	Interval			Claus	Jan M.	Janne	
		Onsdag	Tempo			Claus	Jan M.	Janne	
		Lørdag	Lang Lørdag	TRAIL	Byruten - 21 km	Claus + Henning	Jan M.	Janne	
	25	Mandag	Interval			Morten	Uwe	Anders K.	
		Onsdag	Tempo			Morten	Uwe	Anders K.	
		Lørdag	Lang Lørdag		Skovturen 22 km	Morten	Uwe	Anders K.	
	26	Mandag	Interval			René L.	Martin	Dorthe	
		Onsdag	Tempo			René L.	Martin	Dorthe	
		Lørdag	Lang Lørdag		Nordruten - 19 km	René L.	Martin	Dorthe	
	Juli	27	Mandag	Interval			Jens I.	Nancy	Julie
			Onsdag	Tempo			Jens I.	Nancy	Julie
			Lørdag	Lang Lørdag		Sydruten - 22 km	Jens I.	Nancy	Julie
28		Mandag	Interval	Sommerferie		Selvtræning	Selvtræning	Selvtræning	
		Onsdag	Tempo	Sommerferie		Selvtræning	Selvtræning	Selvtræning	
		Lørdag	Lang Lørdag	Sommerferie	Østruten - 17 km	Selvtræning	Selvtræning	Selvtræning	
29		Mandag	Interval	Sommerferie		Selvtræning	Selvtræning	Selvtræning	
		Onsdag	Tempo	Sommerferie		Selvtræning	Selvtræning	Selvtræning	
		Lørdag	Lang Lørdag	Sommerferie	Vestruten - 20 km	Selvtræning	Selvtræning	Selvtræning	
30		Mandag	Interval	Sommerferie		Selvtræning	Selvtræning	Selvtræning	
		Onsdag	Tempo	Sommerferie		Selvtræning	Selvtræning	Selvtræning	
		Lørdag	Lang Lørdag	Sommerferie	Byruten - 21 km	Selvtræning	Selvtræning	Selvtræning	