

Mandage						Onsdage						
Dato	Opvarm-ning	4-7 km		7 km	10 km	Dato	Opvarm-ning	4-7-10 km		10 km	10 km	Kaffe
		ikke hurtigere end 06:30 min/km		ca 06:00 min/km	ca 05:30 min/km			ikke hurtigere end 06:30 min/km		ca 06:00 min/km	ca 05:30 min/km	
		Ruteansv.	Bagtrop					Ruteansv.	Bagtrop			
01-apr	2. Påskedag					03-apr	Kit	Kit	Allan	Hanne	Jørgen	Inger
08-apr	Helle	Alternativ træning - Anette og Helle			Peder	10-apr	Tina	Allan	Knud Erik	Tina	Kirsten	Aksel
15-apr	Kit	Kit	Pia	Hanne	Jimmy	17-apr	Zenita	Søren	Zenita	Irene	Keld	Allan
22-apr	Knud Erik	Knud Erik	Allan	Tina	Jørgen	24-apr	Anette	Helle He	Anette	Joan	Peder	Tina
29-apr	Zenita	Zenita	Søren	Kit	Kirsten	01-maj	Hanne	Pia	Henrik	Hanne	Jimmy	Poul Erik
06-maj	Helle	Alternativ træning - Anette og Helle			Keld	08-maj	Henrik	Henrik	Kit	Tina	Jørgen	Finn
13-maj	Joan	Henrik	Zenita	Joan	Peder	15-maj	Knud Erik	Knud Erik	Søren	Irene	Kirsten	Helle Pa
20-maj	2. Pinsedag					22-maj	Anette	Anette	Helle He	Joan	Keld	Zenita
27-maj	Henrik	Søren	Henrik	Allan	Jørgen	29-maj	Zenita	Zenita	Kit	Hanne	Peder	Birgitte
03-jun	Helle	Alternativ træning - Anette og Helle			Kirsten	05-jun	Knud Erik	Henrik	Knud Erik	Tina	Jimmy	Nina
10-jun	Kit	Pia	Kit	Joan	Keld	12-jun	Allan	Allan	Zenita	Irene	Jørgen	Inger
17-jun	Hanne	Kit	Knud Erik	Hanne	Peder	19-jun	Anette	Helle He	Anette	Joan	Kirsten	Aksel
24-jun	Allan	Zenita	Allan	Henrik	Jimmy	26-jun	Henrik	Søren	Henrik	Hanne	Keld	Allan