

TRÆNINGSPLAN FOR OKTOBER 2026

Dag	Dato	Type	Rute	Længde
Lørdag	3		Grupperne bestemmer	
Mandag	5		<u>Dalumrundt</u>	11
Onsdag	7		<u>Næsby stadion</u>	10.7
Lørdag	10		Grupperne bestemmer	
Mandag	12		<u>Kertermindestien Havn</u>	10.6
Onsdag	14		<u>Falen Vester Boulevard</u>	11.5
Lørdag	17		Grupperne bestemmer	
Mandag	19		<u>Byrute 1</u>	10.8
Onsdag	21		<u>Kanaltur - Anderup - Vinterrute</u>	11.6
Lørdag	24		Grupperne bestemmer	
Mandag	26		<u>Spangsvej - Fuglebakken</u>	10.2
Onsdag	28		<u>Vandtårn/Sadolinsgade</u>	max 13.1
Lørdag	31		Grupperne bestemmer	

Vi løber også hver mandag formiddag kl. 10:00