

Skive AM		Mandage						Onsdage						
Uge	Lys	Dato	Opvarmning	4-7 km	7 km Tempo	10 km 5.30	Dato	Opvarmning	4-7-10 km	10 km Tempo	10 km 5.30	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				
32		05-aug	Helle He	Helle He	Henning	Peder	Jørgen	07-aug	Allan	Kit	Allan	Irene	Kirsten	Nina
33		12-aug	Kit	Henrik	Kit	Hanne	Keld	14-aug	Joan	Henning	Knud E	Joan	Brian	Poul Erik
34		19-aug	Tina	Allan	Pia	Tina	Kirsten	21-aug	Helle He	Helle He	Søren	Peder	Jimmy	Finn
35		26-aug	Knud E	Knud E	Henning	Kit	Brian	28-aug	Hanne	Henrik	Pia	Hanne	Jørgen	Zenita
36		02-sep	Joan	Henning	Helle He	Joan	Jimmy	04-sep	Tina	Allan	Kit	Tina	Keld	Helle Pa
37		09-sep	Allan	Pia	Allan	Peder	Jørgen	11-sep	Knud E	Knud E	Søren	Irene	Kirsten	Birgitte
38		16-sep	Kit	Kit	Henrik	Hanne	Keld	18-sep	Helle He	Søren	Helle He	Joan	Brian	Fælles-spisning
39		23-sep	Tina	Henning	Knud E	Tina	Kirsten	25-sep	Henrik	Pia	Henrik	Peder	Jimmy	Zenita
40		30-sep	Helle He	Helle He	Kit	Allan	Brian	02-okt	Hanne	Allan	Søren	Hanne	Jørgen	Aksel
41		07-okt	Joan	Henrik	Henning	Joan	Jimmy	09-okt	Knud E	Knud E	Pia	Tina	Keld	Allan
42		14-okt	Allan	Allan	Helle He	Peder	Jørgen	16-okt	Kit	Søren	Kit	Irene	Kirsten	Tina
43		21-okt	Henrik	Knud E	Henrik	Hanne	Keld	23-okt	Joan	Pia	Søren	Joan	Brian	Poul Erik
44	Henrik	28-okt	Tina	Henning	Allan	Tina	Kirsten	30-okt	Kit	Kit	Helle He	Peder	Jimmy	Finn
45	Jørgen	04-nov	Knud E	Pia	Knud E	Henrik	Brian	06-nov	Hanne	Søren	Henrik	Hanne	Jørgen	Fælles-spisning
46	Niels	11-nov	Kit	Kit	Henning	Joan	Jimmy	13-nov	Helle He	Helle He	Allan	Tina	Keld	Inger
47	Kirsten	18-nov	Henrik	Henning	Pia	Peder	Jørgen	20-nov	Henrik	Henrik	Knud E	Irene	Kirsten	Birgitte
48	Henrik	25-nov	Hanne	Helle He	Kit	Hanne	Keld	27-nov	Allan	Søren	Allan	Joan	Brian	Nina
49	Jørgen	02-dec	Henrik	Henrik	Henning	Tina	Kirsten	04-dec	Knud E	Pia	Knud E	Peder	Jimmy	Inger
50	Niels	09-dec	Allan	Allan	Henrik	Pia	Brian	11-dec	Hanne	Kit	Søren	Hanne	Jørgen	Aksel
51	Kirsten	16-dec	Joan	Knud E	Helle He	Joan	Jimmy	18-dec	Tina	Søren	Pia	Tina	Keld	Helle Pa
52		23-dec						25-dec						
53		30-dec						01-jan						

Trænergrupper:
10 km, 5.30: Jimmy, Brian, Kirsten, Jørgen, Keld - 8 gange til hver
7 og 10 km, tempo: Hanne, Joan, Irene, Tina, Peder - 8 gange til hver, Irene's 4 mandagsture tages af Kit, Allan, Henrik og Pia
4-7-10 km: Knud Erik, Allan, Henrik, Helle, Henning, Søren, Kit, Pia - 5 x fortrop og 5 x bagtrop til hver
Opvarmere: Helle, Tina, Hanne, Joan, Henrik, Knud Erik, Kit, Allan - 5 gange til hver