

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	Sofa 1	Sofa 2	Sofa 3	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					
1		30-dec					01-jan								
2	Henrik	06-jan	Kit	Henrik	Kit	Peder	08-jan	Tina	Pia	Tina	Jimmy	Helle P	Johannes		Allan
3	Jørgen	13-jan	Helle	Helle	Allan	Brian	15-jan	Knud E	Søren	Irene	Jørgen	Helle P	Johannes		Tina
4	Allan	20-jan	Tina	Henning	Tina	Jimmy	22-jan	Joan	Kit	Joan	Keld	Helle P	Johannes		Poul Erik
5	Mark	27-jan	Henrik	Henrik	Jørgen	Jørgen	29-jan	Allan	Allan	Pia	Peder	Helle P	Johannes		Finn
6	Henrik	03-feb	Helle	Helle	Joan	Keld	05-feb	Tina	Søren	Tina	Brian	Helle P			Birgitte
7	Jørgen	10-feb	Kit	Henning	Kit	Peder	12-feb	Knud E	Pia	Irene	Jimmy	Helle P			Nina
8	Allan	17-feb	Allan	Henrik	Allan	Brian	19-feb	Joan	Søren	Joan	Jørgen	Helle P			Inger
9	Mark	24-feb	Helle	Helle	Jørgen	Jimmy	26-feb	Kit	Kit	Pia	Keld	Helle P			Aksel
10	Henrik	03-mar	Kit	Henning	Kit	Jørgen	05-mar	Tina	Allan	Tina	Peder	Helle P			Fælles-spisning
11	Jørgen	10-mar	Henrik	Henrik	Allan	Keld	12-mar	Knud E	Søren	Irene	Brian	Helle P			Helle P
12	Allan	17-mar	Helle	Helle	Tina	Peder	19-mar	Joan	Pia	Joan	Jimmy	Helle P			Zenita
13	Mark	24-mar	Henrik	Henning	Jørgen	Brian	26-mar	Knud E	Søren	Pia	Jørgen	Helle P			Allan
14		31-mar	Henrik	Henrik	Joan	Jimmy	02-apr	Tina	Kit	Tina	Keld	Helle P			Tina
15		07-apr	Kit	Helle	Kit	Jørgen	09-apr	Allan	Allan	Irene	Peder	Helle P			Poul Erik
16		14-apr	Allan	Henning	Allan	Keld	16-apr	Joan	Søren	Joan	Brian	Helle P			Finn
17		21-apr	Henrik	Henrik	Jørgen	Peder	23-apr	Kit	Kit	Pia	Jimmy	Helle P			Birgitte
18		28-apr	Helle	Helle	Kit	Brian	30-apr	Tina	Pia	Tina	Jørgen				Nina
19		05-maj	Allan	Henning	Allan	Jimmy	07-maj	Knud E	Søren	Irene	Keld				Inger
20		12-maj	Henrik	Henrik	Tina	Jørgen	14-maj	Joan	Allan	Joan	Peder				Aksel
21		19-maj	Helle	Helle	Jørgen	Keld	21-maj	Knud E	Søren	Pia	Brian				Fælles-spisning
22		26-maj	Joan	Henning	Joan	Peder	28-maj	Tina	Pia	Tina	Jimmy				Helle P
23		02-jun	Henrik	Henrik	Kit	Brian	04-jun	Knud E	Søren	Irene	Jørgen				Zenita
24		09-jun	Helle	Helle	Allan	Jimmy	11-jun	Joan	Kit	Joan	Keld				Allan
25		16-jun	Henrik	Henning	Jørgen	Jørgen	18-jun	Allan	Allan	Pia	Peder				Tina
26		23-jun	Kit	Henrik	Kit	Keld	25-jun	Tina	Søren	Tina	Brian				Poul Erik
27		30-jun	Allan	Helle	Allan	Peder	02-jul								

Trænergrupper: (de som er skrevet med kursiv, er også træner i en anden gruppe)

10 km, 5.30, mandag og onsdag: *Jimmy, Brian, Peder, Jørgen, Keld*

10 km, tempo, onsdag: *Irene, Joan, Tina, Pia*

7 km, tempo, mandag: *Allan, Kit, Jørgen R, Joan, Tina*

4-7-10 km, onsdag: *Søren, Pia, Kit, Allan*

4-7 km, mandag: *Helle, Henning, Henrik*

Sofa til 5 km: *Helle P, Johannes, Hanne NK, Aksel, Knud E, Helle H, Allan, Keld, Henrik, Jørgen B*

Opvarmere: *Helle, Tina, Joan, Henrik, Knud Erik, Kit, Allan - 7-8 gange til hver*

Knud Erik tager 4 km på 4-7 og 4-7-10, de gange han er der, ellers finder ruteansvarlig selv en bagtrop.

Sofa til 5 km: *Helle P* er gennemgående, øvrige skriver sig selv på, 3-4 gange, først til mølle..