

Udgangspunkt for træningsdage (gælder hele sæsonen)

Udgangspunktet for hver træning er opdeling i 5 hold. Alle 5 hold starter samtidig fra Klubhuset. Ruten for hvert hold fastlægges af holdkaptajnen. Der er mulighed for at holdkaptajnen arrangerer særlige events under turen - det annonceres inden på klubbens Podio.

Ved fælles arrangementer deles også op i hold, men ruten tilrettelægges, så vi kan holde deporter sammen for alle 4 hold + evt caféholdet.

Det er Holdkaptajnens ansvar at finde en afløser hvis man bliver forhindret - det er ikke tilstrækkeligt blot at sende afbud eller skrive på Podio at man ikke kommer.

Dag	Dato	Begivenhed	Kl.	Mødested	Hold 1 gennemsnit 29-33 km/t	Hold 2 gennemsnit 27-30 km/t	Hold 3 gennemsnit 25-28 km/t	Hold 4 gennemsnit 21-25 km/t	Cafeholdet gennemsnit 17-21 km/t	Bemærkning	Klub- mester- skab	
Hele januar og februar søndage kl. 10.00 fra Saksild Skole (uofficiel træning og derfor ingen holdkaptajn)												
Marts												
Søn	04:3	1. officielle træningsdag	9.00	Saksild Skole	Ole	Jørgen	Preben	Flemming	Martha	Starter med morgenkaffe og brød	5	
Søn	11:3	Træning	9.00	Saksild Skole	Peter	Arne	Thomas	Dino	Mie			
Søn	18:3	Træning	9.00	Saksild Skole	Tue	Arne	Peter	Hans	Ingeborg			
Søn	25:3	Træning	9.00	Saksild Skole	Stig	Steffen	Thomas	Dino	Vibeke			
Lør	31:3	Træning Lørdag (påske)	9.00	Saksild Skole	Frands	Leif		Flemming	Dorte			
April												
Man	02:4	Træning 2. påskedag	9.00	Saksild Skole	Ole	Jørgen	Preben	Lena		Afsluttes med påskedrik		
Ons	04:4	Træning	18.00	Saksild Skole	Ole	Arne	Peter	Hans	Hanne	1. onsdagstræning, husk lygter		
Fre	06:4	Opvarmning til Kom-i-form	18.00	?	Fælles arrangement						Se mere på Podio	4
Lør	07:4	Kom-i-form	9.00	Saksild Skole	Bo	Esben		Fælles		Træningsweekend med forskellige aktiviteter for både dem der er i form, og dem der ikke helt er i form	5	
Søn	08:4	(træningsweekend)	9.00	Saksild Skole	Tue	Steffen		Fælles		endnu. Vi afslutter med en sodavand/øl i klubhuset.	5	
Ons	11:4	Træning	18.00	Saksild Skole	Stig	Leif	Thomas	Flemming	Martha			
Søn	15:4	Træning	9.00	Saksild Skole	Peter	Jørgen	Thomas	Jørn	Dorte			
Ons	18:4	Træning (Alle på samme rute)	18.00	Saksild Skole	Ole	Esben	Thomas	Fælles				
Søn	22:4	Mossø Rundt	08:00	Saksild Skole	Bo	Steffen		Jørn	Vibeke	xx er chauffør	5	
Ons	25:4	Træning	18.00	Saksild Skole	Frands	Leif	Preben	Dino	Mie			
Søn	29:4	Træning	09:00	Saksild Skole	Jan	Jørgen	Per Møller	Dino	Hanne	(Bakkeløbet)		
Maj												
Ons	02:5	Træning	18.00	Saksild Skole	Ole	Arne	Peter	Lena				
Søn	06:5	6 timers løb	08:00	Saksild Skole	Jørgen og Stig							
Ons	09:5	Træning	18.00	Saksild Skole	Tue	Esben	Thomas	Jørn	Britta	(Harzen 9-12/5)		
Søn	13:5	Træning	9.00	Saksild Skole	Bo	Steffen	Preben	Dino	Ingeborg	(Grejsdalsløbet)		
Ons	16:5	Træning	18.00	Saksild Skole	Frands	Leif	Peter	Hans	Martha			
Man	21:5	Silkeborg retur	9.00	Saksild skole	Per + (Jørgen/Steffen Hold 2)+ (Anne Mette + Henrik hold 3)							
Ons	23:5	Træning (Alle på samme rute)	18.00	Saksild Skole	Stig	Esben	Thomas	Fælles				
Søn	27:5	Træning	9.00	Saksild Skole	Peter	Jørgen	Peter	Flemming	Vibeke	Hold 3 kører til Hvide Sande - 300+ km.		
Ons	30:5	Træning	18.00	Saksild Skole	Ole	Arne	Preben	Dino	Hanne			
Juni												
Søn	03:6	Munkebjerg	9.00	Saksild Skole	Tue laver rute for hold 1+2		AM + Henrik	Flemming				
Ons	06:6	Megavin-løbet	18.00	Kvickly Odder	Bo + Hans Kok							
Søn	10:6	Træning	9.00	Saksild Skole	Jan	Arne	Per Møller	Bo Kristensen	Dorte			
Ons	13:6	Træning	18.00	Saksild Skole	Tue	Esben	Preben	Dino	Britta			
Søn	17:6	Træning (Stafet for livet)	9.00	Odder	Peter	Steffen				Alle starter ved Team Odder teltet på Stafet for livet pladsen. Ture passerer pladsen et passende antal gange.		
Ons	20:6	Træning (Alle på samme rute)	18.00	Saksild Skole	Ole	Jørgen		Fælles				
Søn	24:6	Træning	9.00	Saksild Skole	Frands	Arne	Thomas	Per Møller	Mie	(Sjælland rundt - Sven Aage Dam)		
Ons	27:6	Træning	18.00	Saksild Skole	Søren	Steffen	Peter	Dino	Martha			
Juli												
Ons	04:7	Træning	18.00	Saksild Skole	Ingen turløber						Sommerferie derfor kun træning onsdage kl. 18.00 fra klubhuset i Randlev.	
Ons	11:7	Træning	18.00	Saksild Skole								
Ons	18:7	Træning	18.00	Saksild Skole								
Ons	25:7	Træning	18.00	Saksild Skole								

