

Uge	Dato	Dag	Kl.	Alm træning	½ maraton	
					Berlin	BT
1	4. januar	Man	17.30	8-10		
		Tirs				
	7.	Tors	17.30			
2	9.	Lør	13.30	10-12		
		11.	Man			
	14.	Tors	17.30			
3	16.	Lør	13.30	8-10	10	12
		18.	Man			
	21.	Tors	17.30			
4	23.	Lør	13.30	10-12	8	13
		25.	Man			
	28.	Tors	17.30			
5	30.	Lør	13.30	10-12	10	13
		1. febr.	Man			
	4.	Tors	17.30			
6	6.	Lør	13.30	8-10	10	13
		8.	Man			
	11.	Tors	17.30			
7	13.	Lør	13.30	10-12	10	14
		15.	Man			
	18.	Tors	17.30			
8	20.	Lør	13.30	8-10	8	8
		22.	Man			
	25.	Tors	17.30			
9	27.	Lør	13.30	10-12	10	10
		1. marts	Man			
	4.	Tors	17.30			
10	6.	Lør	13.30	10-12	10	10
		8.	Man			
	11.	Tors	10:00			
11	13.	Lør	13.30	10-12	8	8
		15.	Man			
	18.	Tors	17.30			
12	20.	Lør	13.30	10-12	10	10
		22.	Man			
	25.	Tors	17.30			
13	27.	Lør	13:30	10-12	12	12
		28-mar BERLIN				
	29.	Man	17.30			
14	1. april	Tors	10:00	8-10	10	8
		3.	Lør			
	5.	Man	10:00			
15	8.	Tors	17.30	8-10	10	10
		10.	Lør			
	12.	Man	17.30			
16	15.	Tors	17.30	8-10	13	13
		17.	Lør			
	19.	Man	17.30			
17	22.	Tors	17.30	8-10	12	10
		24.	Lør			
	25-apr BT½					
18	26.	Man	17.30	8-10		
		Tirs				
	29.	Tors	17.30			
19	1. maj	Lør	10.00	8-10		
		3.	Man			
	6.	Tors	17.30			
20	8.	Lør	10.00	10-12		
		10.	Man			
	13.	Tors	10:00			
21	15.	Lør	10.00	8-10		
		17.	Man			
	20.	Tors	17.30			
22	22.	Lør	10.00	10-12		
		23-maj KØBENHAVN				