

Dato	Marts	April	Maj	Juni	Juli	August	September	Oktober
1							Søturen	Crossfit - Dumpedal
2		Crossfit - Lørdagsguf		DGI/RR Testrute plus	Crossfit - Dumpedal	Intervaller		
3			Ebberød Dam rundtur				Crossfit - De små stier	
4				Crossfit - Lørdagsguf		Ebberød Dam rundtur		Rudegård stafet
5		Ebberød Dam Pavillon	Skovsyre 10'er	Grundlovsdag - Pinsedag	Rudegård stafet			
6				2. pinsedag		Crossfit - Golfturen	Først til toppen	Søturen
7		DGI/RR Løjesø rundt	DGI/RR Crossfit - Dumpedal	Rudegård stafet	Store Stubbesø			
8							Store Stubbesø	Crossfit - Golfturen
9		Crossfit - Gul rute		Ebberød Dam rundtu	Crossfit - Gl. 10'er	Intervaller		
10		Palme søndag	Først til toppen				Crossfit - Bjergpoint	
11				Crossfit - Bjergpoint		Testrute plus		Løjesø rundt
12		Først til toppen	DGI/RR Torsdagsguf		Intervaller			
13			Bededag			Fødselsdagsløb	Intervaller Bakketons	Testrute plus
14		Skærtorsdag	Crossfit - Golfturen	Intervaller	Kirstens Dumpedal			
15		Langfredag					Kirstens Dumpedal	Crossfit - 190
16		Crossfit - De små stier		Testrute plus	Crossfit - Arboretet	Rudegård stafet		
17		Påskedag	Intervaller Bakketons				Crossfit - Gl. 10'er	
18		2. påskedag Helvede i Nord		Crossfit - trail		Ny 10'er	CPH Half	Intervaller
19	Crossfit - Bjergpoint	Intervaller Bakketons	Søturen		Intervaller Bakketons			
20						Crossfit - Lørdagsguf	Intervaller	Torsdagsguf
21		Skovturen	DGI/RR Crossfit - Arboretet	Intervaller	Løjesø rundt			
22	Rudegård stafet						Ebberød Dam rundtur	Crossfit - Bjergpoint
23		DGI/RR Crossfit - 190		Ny 10'er	Crossfit - 190	Intervaller		
24	Høsterkøbturen		Intervaller				Testløb - crossfit	
25				Champagnegalop		Løjesø rundt		Intervaller
26	Crossfit - 190	Rudegård stafet	Kristi Himmelfart Løjesø rundt		Intervaller			
27	Sommertid Furesøen Rundt					Crossfit - Gul rute	Intervaller	Høsterkøbturen
28		DGI/RR Gl. 10'er	DGI/RR Testløb - crossfit	Intervaller	Torsdagsguf			
29	Kirstens Dumpedal						Skovturen	Vintertid Crossfit - Lørdagsguf
30		Crossfit - Bjergpoint		Søturen	Testløb - crossfit	Intervaller		
31	Ny 10'er		Intervaller					
			Søndag		Helligdag		Testløb - crossfit	