

Dato	April	Maj	Juni	Juli	August	September
1			Fitness/gang/Arboretet		Torsdagsguf	Ermitageruten
2	Intervaller	Kirstens Dumpedal		Intervaller 5*1000 AT		
3					Fitness/Bjergpoint	Intervaller5*800 AN1
4	Gl. 10'er	Fitness/gang/Bjergpoint	Intervaller 4*1000 AT	Søturen	Geels Skov 16 km	
5						Søturen
6	Fitness/gang/trail		Torsdagsguf	Fitness/Dumpedal	Intervaller 5*1200 AT	
7		Intervaller		Farum Sø Rundt 13 km		Fitness/gang/trail
8			Fitness/gang/Lørd.guf		Ebberød dam rundt	Farum tur 10 km
9	Intervaller	Stubbesø rundt	Pinsedag	Intervaller Først til Toppen		
10			2. pinsedag		Fødselsdagsløb	Intervaller
11	Ny 10'er	Fitness/gang/trail	Intervaller Bakketons	Stubbesø rundt	Farum Sø Rundt 13 km	
12		Femina				Stubbesø rundr
13	Fitness/gang/Arboretet		Ebberød dam rundt	Fitness/Arboretet	Intervaller 5*1000 AN1	
14		Intervaller		Næssetur L 15 km		Fitness/gang/Gl. 10'er
15			Fitness/gang/Bjergpoint		Testrute +	CPH half
16	Intervaller	Gl. 10'er	Farum Sø Rundt 12 km	Intervaller Canova 2		
17		Store bededag			Fitness/gang/Arboretet	Intervaller
18	Skærtorsdag	Fitness/gang/Ubberød	Intervaller 4*1200 AT	Kirstens Dumpedal	Næssetur L 15 km	
19	Langfredag	CPH marathon				Kirstens Dumpedal
20	Fitness/gang/Skovsyre		Testrute +	Fitness/Skovsyre	Intervaller 7*800 AN1	
21	Påskedag	Intervaller		Ermitageruten		Fitness/gang/Bjergpoint
22	Helvede i nord		Fitness/gang/trail		Gl. 10'er	
23	Intervaller	Løjesø rundt	Farum tur 10 km	Intervaller Bakketons		
24					Fitness/gang/Ubberød	Intervaller
25	Søturen	Fitness/gang/Sjælsø	Intervaller Canova 1	Løjesø rundt	Esrum sø rundt/ Furesø Rundt	
26						Ebberød dam rundt
27	Fitness / gang / testløb		Ny 10'er	Fitness/gang/trail	Intervaller5*1000 AN1	
28	Den grønne halvmar.	Intervaller		Sjælsø Rundt		Fitness/gang/Lørd.guf
29			Champagneløb	Sjælsø Rundt	Ny 10'er	
30	Intervaller	Kristi Himmelfart	Næssetur M 12 km	Intervaller Canova 3		
31					Fitness / gang / testløb	Intervaller
		Søndag		Helligdag		Fitness / gang / testløb