

Dato	April	Maj	Juni	Juli	August	September	Oktober
1	2. påskedag Helvede i Nord		Testløb - crossfit		Gl. 10'er		Store Stubbesø
2	Træners valg	Søturen		Intervaller			
3					Crossfit - Gul rute	Kirstens Dumpedal	Nijs-to-have
4	Ny 10'er	Crossfit - Dumpedalsturen	Intervaller	Søturen			
5			Grundlovsdag			Skovsyre 10'er	Crossfit - Golfturen
6	Crossfit - Arboretet		Skovturen	Crossfit - Dumpedalsturen	Store Stubbesø		Eremitageløbet
7		Løjesø rundt				Crossfit - 190	
8			Crossfit - Gul rute		Torsdagsguf		Først til toppen
9	Først til toppen	Kristi Himmelfart - træners valg		Løjesø rundt			
10					Crossfit - Lørdagsguf	Intervaller Bakketons	Søturen
11	Skovsyre 10'er	Crossfit - Golfturen	Intervaller	Høsterkøbturen			
12						Skovturen	Crossfit - Gul rute
13	Crossfit - Bjergruten		Ny 10'er	Crossfit - De små stier	Først til toppen		
14		Kirstens Dumpedal				Crossfit - Testrute plus	
15			Crossfit - Arboretet		Torbens søtur	CPH Half	Ebberød Dam rundtur
16	Ebberød Dam rundtur	Testrute plus		Intervaller Bakketons			
17					Fødselsdagsløb	Løjesø rundt	Torbens søtur
18	Høsterkøbturen	Crossfit - 190	Ebberød Dam rundtur	Testrute plus			
19		Pinsedag				Ny 10'er	Crossfit - Ninas Bjergsafari
20	Crossfit - Gul rute	2. pinsedag - træners valg	Nijs-to-have	Crossfit - 190	Intervaller		
21		Store Stubbesø	Champagnegalop			Crossfit - Dumpedalsturen	
22			Crossfit - Lørdagsguf		Søturen		Intervaller
23	Rudegård stafet	Torbens søtur		Kirstens Dumpedal			
24					Testløb - crossfit	Intervaller	Høsterkøbturen
25	Gl. 10'er	Crossfit - Ninas Bjergsafari	Løjesø rundt	Skovsyre 10'er			
26						Gl. 10'er	Testløb - crossfit
27	Testløb - crossfit		Gl. 10'er	Crossfit - Golfturen	Ebberød Dam rundtur		Vintertid
28		Først til toppen				Crossfit - Bjergruten	
29			Crossfit - Bjergruten		Nijs-to-have		Rudegård stafet
30	Intervaller Bakketons	Torsdagsguf		Rudegård stafet			
31					Crossfit - Arboretet		Torsdagsguf
		Søndag		Helligdag		Testløb - crossfit	