

## Træningsprogram vinter 2019-2020

26/10/2019

Dato	Oktober	November	December	Januar	Februar	Marts
1				Nytårsdag - Sjælsø Rundt	Skovsyreruten	
2		Gul rute		Birkerød sø	Trail	
3			Svaneparken			Ebberød dam pavillon
4				Lørdagsguf	Svaneparken	
5		Svaneparken	Skovturen	Trail		Skovturen
6	Ermitageløb				Bistrupturen	
7		Bistrupturen	Gul rute	Ebberød dam pavillon		Søturen
8			Trail Geels Skov		Arboretet	
9		Lørdagsguf		Pandelampeløb	(fuldmåne)	(fuldmåne)
10			Langedam	(fuldmåne)		Pandelampeløb
11				Golfturen	Pandelampeløb	
12	Arboretet	Pandelampeløb (fuldmåne)	Pandelampeløb (fuldmåne)			Langedam
13	(fuldmåne)				Sommerfugleturen	
14		Storevang	Julestjerneløb	Træners valg		Bjergpoints
15	Pandelampeløb				Dumpedalsturen	
16		Bjergpoint		Ravnsnæsset		
17	Træners valg		Storevang			Nonneturen
18				Søturen	Langedam	
19	Ny 10'er	Ebberød dam pavillon	Birkerød 10'er			Træners valg
20					Nørrevang	
21		Træners valg	Arboretet	Storevang		Gul rute
22	Intervaller				Golfturen	
23		<b>Testløb/jagtstart - FEST</b>		Skovturen		
24	Klubaften - træners valg		Juleaftensdag			Birkerød Sø
25			1. juledag	Gul rute	Birkerød 10'er	
26	Bjergpoint	Birkerød Sø	2. juledag			Eskemose Skov
27	Trail Avnstrup sommertid ender				Ravnsnæsset	
28		Ravnsnæsset	Dumpedalsturen	Vinter Dumpedal		Arboretet
29	Nonneturen				<b>Testløb</b>	sommertid starter
30		Golfturen		Birkerød 10'er		
31	Vinter Dumpedal		Nytårsaftensdag			
		Søndag		Helligdag		Testløb