

DIF - MOTION			APRIL - MAJ - JUNI 2019
UGE	DAG	DATO	MØDESTED/TUR
14	Mandag	01-apr	Intervaltræning v/Jens Jørgen
	Onsdag	03-apr	Bissenturen
	Lørdag	06-apr	Sorø Sø P-Plads på Parnasvej
15	Mandag	08-apr	Intervaltræning v/Christina
	Onsdag	10-apr	Våseskovturen
	Lørdag	13-apr	Verup
16	Mandag	15-apr	"Vi løber for naturen"
	Onsdag	17-apr	Kammergave-Vedde-Bøgeskoven
	Lørdag	20-apr	Våseskov
17	Onsdag	24-apr	Gammelgangturen
	Lørdag	27-apr	Overdrevsskoven
	Søndag	28-apr	Sorøløbet (Sorø gymnastikefterskole)
18	Mandag	29-apr	Intervaltræning v/Michael
	Onsdag	01-maj	Bøgeskovsturen
	Lørdag	04-maj	Norddruplund
	Søndag	05-maj	TV ØST-løbet (Ringsted)
19	Mandag	06-maj	Brommeløb
	Onsdag	08-maj	Sværdsholteturen
	Lørdag	11-maj	Bromølle - efterfølgende cafe besøg i Strids Mølle
20	Mandag	13-maj	Intervaltræning v/Vagn
	Onsdag	15-maj	Kulturturen
	Lørdag	18-maj	Bromme
21	Mandag	20-maj	Intervaltræning v/Jens Jørgen
	Onsdag	22-maj	Torveløbet
	Lørdag	25-maj	Sorø Byløb
22	Mandag	27-maj	Intervaltræning v/Christina
	Onsdag	29-maj	Våseskovturen
	Lørdag	01-jun	Verup
23	Mandag	03-jun	Brommeløb
	Tirsdag	04-jun	Kløversti fremvisning
	Onsdag	05-jun	Bissenturen
	Lørdag	08-jun	Våseskov
24	Mandag	10-jun	Royal Run i København (2. pinsedag)
	Onsdag	12-jun	Kammergave-Vedde-Bøgeskoven
	Lørdag	15-jun	Tuelsø rundt
25	Mandag	17-jun	Intervaltræning v/Michael
	Onsdag	19-jun	Grillaften
	Lørdag	22-jun	Overdrevsskoven
26	Mandag	24-jun	Intervaltræning v/Vagn
	Onsdag	26-jun	Dybendal
	Lørdag	29-jun	Norddruplund

Husk - Lørdagsløb kl. 10.00