

DIF-MOTION		januar - februar - marts 2019	
Uge	Dag	Dato	Mødested / tur
1	Onsdag	02-jan	Tour de Tove
	Lørdag	05-jan	Våseskov
2	Mandag	07-jan	Intervaltræning v/Michael
	Onsdag	09-jan	4 Kløverturen
	Lørdag	12-jan	Crossløb 3. runde - Høve skov/Asnæs
3	Mandag	14-jan	Intervaltræning v/Jens Jørgen
	Onsdag	16-jan	Kulturturen
	Lørdag	19-jan	Bromme - Cross rute test, mødes ved NCC P-plads på Kalundborgvej
4	Mandag	21-jan	Intervaltræning v/Line
	Onsdag	23-jan	Byen rundt 2 gange
	Lørdag	26-jan	Overdrevsskoven
5	Mandag	28-jan	Bagertur
	Onsdag	30-jan	Tersløseturen
	Lørdag	02-feb	Crossløb 4. runde - Bromme
6	Mandag	04-feb	Intervaltræning v/Christina
	Onsdag	06-feb	Tour de Tove
	Lørdag	09-feb	Norddruplund
7	Mandag	11-feb	Intervaltræning v/Vagn
	Onsdag	13-feb	4 Kløverturen
	Lørdag	16-feb	Sorø Sø P-Plads på Parnasvej
8	Mandag	18-feb	Intervaltræning v/Jens Jørgen
	Onsdag	20-feb	Byen rundt 2 gange
	Lørdag	23-feb	Verup - Vinsmagning kl.19.30
9	Mandag	25-feb	Bagertur - Generalforsamling kl. 19.30
	Onsdag	27-feb	Tersløseturen
	Lørdag	02-mar	Crossløb 5. runde - Herstedhøje/Albertslund
10	Mandag	04-mar	Intervaltræning v/Line
	Onsdag	06-mar	Tour de Tove
	Lørdag	09-mar	Våseskov - DIF-Forårsfest
11	Mandag	11-mar	Intervaltræning v/Christina - Infoaften nye løbere
	Onsdag	13-mar	4 Kløverturen
	Lørdag	16-mar	Overdrevsskoven
12	Mandag	18-mar	Intervaltræning v/Michael - Sæsonstart ved "Høsehuset"
	Onsdag	20-mar	Kulturturen
	Lørdag	23-mar	Norddruplund
13	Mandag	25-mar	Intervaltræning v/Vagn
	Onsdag	27-mar	Bøgeskoven
	Lørdag	30-mar	Bromme

Husk - Fra 18. marts løber vi fra "Høsehuset" på Filadelfia