

DIF - MOTION			JULI - AUGUST - SEPTEMBER 2019
UGE	DAG	DATO	MØDESTED/TUR
27	Mandag	01-jul	Brommeløb
	Onsdag	03-jul	Bøgeskovsturen
	Lørdag	06-jul	Verup
28	Mandag	08-jul	Intervaltræning v/Vagn
	Onsdag	10-jul	Våseskovturen
	Lørdag	13-jul	Bromme
29	Mandag	15-jul	Intervaltræning v/Jens Jørgen
	Onsdag	17-jul	Kammergave-Vedde-Bøgeskoven
	Lørdag	20-jul	Våseskov
30	Mandag	22-jul	Intervaltræning v/Christina
	Onsdag	24-jul	Fællesløb med Høng - Enemærkets p-plads, Sorøvej 48, 4291 Ruds Vedby
	Lørdag	27-jul	Sorø Sø P-Plads på Parnasvej
31	Mandag	29-jul	Intervaltræning v/Michael
	Onsdag	31-jul	Kulturturen
	Lørdag	03-aug	Løb og sommerfrokost hos Jens Jørgen - Fredskovvej vest 12, Bjerge Strand
32	Mandag	05-aug	Brommeløb
	Onsdag	07-aug	Bissenturen
	Lørdag	10-aug	Overdrevsskoven
33	Mandag	12-aug	Intervaltræning v/Vagn
	Onsdag	14-aug	Gammelgangturen
	Lørdag	17-aug	Tuelsø rundt
34	Mandag	19-aug	Sjov i gaden løbet - Stenlille, kl. 18.37
	Onsdag	21-aug	Våseskovturen
	Lørdag	24-aug	Bromme
35	Mandag	26-aug	Intervaltræning v/Jens Jørgen
	Onsdag	28-aug	Kammergave-Vedde-Bøgeskoven
	Lørdag	31-aug	Norddruplund
36	Mandag	02-sep	Brommeløb
	Onsdag	04-sep	Kulturturen
	Lørdag	07-sep	Sorø sø rundt løbet - kl. 12.00 ved Sorø torv
37	Mandag	09-sep	Intervaltræning v/Christina
	Onsdag	11-sep	Bissenturen
	Lørdag	14-sep	Verup
38	Mandag	16-sep	Intervaltræning v/Michael
	Onsdag	18-sep	Kulturtur i Sorø med Henrik - efterfølgende spisning på Trekonger
	Lørdag	21-sep	Våseskov
39	Mandag	23-sep	Intervaltræning v/Vagn
	Onsdag	25-sep	Dybendal
	Lørdag	28-sep	Overdrevsskoven
40	Mandag	30-sep	Intervaltræning v/Jens Jørgen

Husk - Lørdagsløb kl. 10.00