

DIF - MOTION			JULI - AUGUST - SEPTEMBER 2020
UGE	DAG	DATO	MØDESTED/TUR
27	Onsdag	01-jul	Bissenturen
	Lørdag	04-jul	Verup
28	Mandag	06-jul	Brommeløb
	Onsdag	08-jul	Våseskovturen
	Lørdag	11-jul	Norddruplund
29	Mandag	13-jul	Intervaltræning v/Carl Erik
	Onsdag	15-jul	Kammergave-Vedde turen
	Lørdag	18-jul	Våseskov
30	Mandag	20-jul	Intervaltræning v/Christina
	Onsdag	22-jul	Gammelgangturen
	Lørdag	25-jul	Sorø Sø P-Plads på Parnasvej
31	Mandag	27-jul	Intervaltræning v/Michael
	Onsdag	29-jul	Kulturturen
	Lørdag	01-aug	Overdrevsskoven
32	Mandag	03-aug	Brommeløb
	Onsdag	05-aug	Bissenturen
	Lørdag	08-aug	Løb og frokost hos Jens Jørgen - Fredskovvej vest 12, Bjerge Strand
33	Mandag	10-aug	Intervaltræning v/Vagn
	Onsdag	12-aug	Våseskovturen
	Lørdag	15-aug	Midt i Marathon - ved Superbrugsen i Sorø kl. 9.00
34	Mandag	17-aug	Sensommerstart med begyndertræning
	Onsdag	19-aug	Sværdsholteturen
	Lørdag	22-aug	Bromme
35	Mandag	24-aug	Intervaltræning v/Jens Jørgen
	Onsdag	26-aug	Kammergave-Vedde turen
	Lørdag	29-aug	Verup
36	Mandag	31-aug	Intervaltræning v/Carl Erik
	Onsdag	02-sep	Gammelgangturen
	Lørdag	05-sep	Sorø sø rundt løbet - kl. 12.00 ved Sorø torv
37	Mandag	07-sep	Brommeløb
	Onsdag	09-sep	Kulturturen
	Lørdag	12-sep	Verup
38	Mandag	14-sep	Intervaltræning v/Christina
	Onsdag	16-sep	Dybendalturen
	Lørdag	19-sep	Våseskov
39	Mandag	21-sep	Intervaltræning v/Vagn
	Onsdag	23-sep	Kulturtur i Sorø med Henrik - efterfølgende spising på Trekonger
	Lørdag	26-sep	Overdrevsskoven
40	Mandag	28-sep	Intervaltræning v/Jens Jørgen
	Onsdag	30-sep	Bissenturen

Husk - Lørdagsløb kl. 10.00