

DIF-MOTION

OKT - NOV - DEC 2022

UGE	DAG	DATO	MØDESTED/TUR
	Lørdag	01-okt	Våseskov
	Mandag	03-okt	Intervaltræning v/Carl Erik
	Onsdag	05-okt	Kammergaveturen
	Lørdag	08-okt	Dianalund Bøgeskov - vi mødes ved "Hønsehuset"
	Mandag	10-okt	Intervaltræning v/Rasmus
	Onsdag	12-okt	Kulturturen og sæsonafslutning i Elmegårdshallen efter løb
	Lørdag	15-okt	Bromme
	Mandag	17-okt	Intervaltræning v/Vagn
	Onsdag	19-okt	4 kløverturen
	Lørdag	22-okt	Overdrevsskoven
	Mandag	24-okt	Intervaltræning v/Jens Jørgen
	Onsdag	26-okt	Tersløseturen
	Lørdag	29-okt	Bromølle
	Mandag	31-okt	Bagerturen
	Onsdag	02-nov	Byen rundt 2 gange
	Lørdag	05-nov	Crossløb 1. afd. - Hedeland i Hedehusene
	Mandag	07-nov	Andeløb - du kan vinde en and eller et juletræ
	Onsdag	09-nov	Tour de Tove
	Lørdag	12-nov	Nordruplund
	Mandag	14-nov	Intervaltræning v/Carl Erik
	Onsdag	16-nov	4 kløverturen
	Lørdag	19-nov	Sorø Sø - Julefrokost
	Mandag	21-nov	Intervaltræning v/Rasmus
	Onsdag	23-nov	Tersløseturen
	Lørdag	26-nov	Våseskov
	Mandag	28-nov	Intervaltræning v/Vagn
	Onsdag	30-nov	Byen rundt 2 gange
	Lørdag	03-dec	Crossløb 2. afd. - Det hvide spor i Hvalsø
	Mandag	05-dec	Intervaltræning v/Jens Jørgen
	Onsdag	07-dec	Tour de Tove
	Lørdag	10-dec	Overdrevsskoven
	Mandag	12-dec	Bagerturen
	Onsdag	14-dec	4 kløverturen
	Lørdag	17-dec	Bromme
	Mandag	19-dec	Intervaltræning v/Carl Erik
	Onsdag	21-dec	Tersløseturen
	Onsdag	28-dec	Tour de Tove
	Lørdag	31-dec	Nytårsløb i Sorø sammen med PGI

Mandag og onsdag mødes vi kl. 17.30 - lørdag mødes vi kl. 10.00