

DIF-MOTION

APRIL - MAJ - JUNI 2023

UGE	DAG	DATO	MØDESTED/TUR
13	Lørdag	01-apr	Norddruplund
14	Mandag	03-apr	Påskehareløb
	Onsdag	05-apr	Våseskovssturen
	Lørdag	08-apr	Bromme
15	Onsdag	12-apr	Oreboturen
	Lørdag	15-apr	Overdrevsskoven
16	Mandag	17-apr	Intervaltræning v/Vagn
	Onsdag	19-apr	Gammelgangturen
	Lørdag	22-apr	Sorø Sø
17	Mandag	24-apr	Intervaltræning v/Jens Jørgen
	Onsdag	26-apr	Kammergaveturen
	Lørdag	29-apr	Våseskov
18	Mandag	01-maj	Brommeløb
	Onsdag	03-maj	Våseskovssturen
	Lørdag	06-maj	Bromølle
	Søndag	07-maj	TV2 Øst løbet
19	Mandag	08-maj	Intervaltræning v/Rasmus
	Onsdag	10-maj	Oreboturen
	Lørdag	13-maj	Norddruplund
20	Mandag	15-maj	Intervaltræning v/Vagn
	Onsdag	17-maj	Torveløbet
	Lørdag	20-maj	Sønderskov/Suseruptur med efterfølgende café hygge
21	Mandag	22-maj	Intervaltræning v/Jens Jørgen
	Onsdag	24-maj	Gammelgangturen
	Lørdag	27-maj	Overdrevsskoven
22	Mandag	29-maj	Royal Run
	Onsdag	31-maj	Sværdsholteturen
	Lørdag	03-jun	Sorø Byløb
23	Mandag	05-jun	Brommeløb
	Onsdag	07-jun	Kulturturen
	Lørdag	10-jun	Broløbet - Dem der ikke skal med på broen - Verup
24	Mandag	12-jun	Intervaltræning v/Rasmus
	Onsdag	14-jun	Bøgeskovsturen
	Fredag	16-jun	Grillaften
	Lørdag	17-jun	Bromme
25	Mandag	19-jun	Intervaltræning v/Vagn
	Onsdag	21-jun	Kammergaveturen
	Lørdag	24-jun	Tuelsø
26	Mandag	26-jun	Intervaltræning v/Jens Jørgen
		28-jun	Våseskovssturen

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