

1 halvår 2020		Fartholderplan for fartgrupperne motion til hver tirsdag hver torsdag er der Motion + træning					
		< 5½ min/km	6 min/km		6½ min/km		7 min/km
		Lang	Lang	Kort	Lang	Kort	
1	31-dec	Godt Nytår	Godt nytår	Godt nytår	Godt nytår	Godt nytår	Godt nytår
	02-jan						
2	07-jan	Uffe Lambæk	Carsten P	Bjarne K	Hilda	Åse	Preben I
	09-jan						
3	14-jan	Asger H	Karl Johan	Helga	Frede	Jens Erik	Aksel Lund
	16-jan						
4	21-jan	Frode Pagh	Vibeke	Bjarne K	John O.	Åse	Anette S. Jensen
	23-jan						
5	28-jan	Ole V	Bjarne K	Carsten P	Hilda	Jens Erik	Preben I
	30-jan						
6	04-feb	Lars Erik	John O.	Vibeke	Mille	Hilda	Aksel Lund
	06-feb						
7	11-feb	Ole Gunnar	Karl Johan	Carsten P	John O.	Frede	Anette S. Jensen
	13-feb						
8	18-feb	Uffe Lambæk	Vibeke	Helga	Mille	Åse	Preben I
	20-feb						
9	25-feb	Asger H	Karl Johan	Vibeke	Jens Erik	Frede	Aksel Lund
	27-feb						
10	03-mar	Frode Pagh	Helga	Carsten P	Mille	Åse	Anette S. Jensen
	05-mar						
11	10-mar	Ole V	Karl Johan	Helga	Hilda	Jens Erik	Preben I
	12-mar						
12	17-mar	Lars Erik	Bjarne K	John O.	Mille	Åse	Aksel Lund
	19-mar						
13	24-mar	Ole Gunnar					Anette S. Jensen
	26-mar						
14	31-mar	Uffe Lambæk					Preben I
	02-apr						
15	07-apr	Asger H					Aksel Lund
	09-apr						
16	14-apr	Frode Pagh					Anette S. Jensen
	16-apr						
17	21-apr	Ole V					Preben I
	23-apr						
18	28-apr	Lars Erik					Aksel Lund
	30-apr						
19	05-maj	Ole Gunnar					Anette S. Jensen
	07-maj						
20	12-maj	Uffe Lambæk					Preben I
	14-maj						
21	19-maj	Asger H					Aksel Lund
	21-maj						
22	26-maj	Frode Pagh					Anette S. Jensen
	28-maj						
23	02-jun	Ole V					Preben I
	04-jun						
24	09-jun	Lars Erik					Aksel Lund
	11-jun						
25	16-jun	Ole Gunnar					Anette S. Jensen
	18-jun						
26	23-jun	Uffe Lambæk					Preben I
	25-jun						
27 - 31	SOMMERFERIE						