

1 halvår 2025		Fartholderplan for fartgrupperne motion til hver tirsdag hver torsdag er der Motion + træning fra den xx februar/marts					
		< 5½ min/km	6 min/km		6½ min/km		>7 min/km
		Lang rute	Lang rute	kort - 5 km	Lang rute	Kort - 5 km	Kort - 5 km
1	31-dec			Ikke i program pt.			
	02-jan						
2	07-jan	Poul	Carsten P	Ikke i program pt.	Helga	Niels	Jens-Erik
	09-jan						
3	14-jan	Uffe Lambæk	John O.	Ikke i program pt.	Mille	Helga	Preben I
	16-jan						
4	21-jan	Ole Gunnar	Mille	Ikke i program pt.	Helga	Bjarne	Jens-Erik
	23-jan						
5	28-jan	Uffe Lambæk	Carsten P	Ikke i program pt.	John O.	Niels	Preben I
	30-jan						
6	04-feb	Ole Gunnar	John O.	Ikke i program pt.	Helga	Odd	Jens-Erik
	06-feb						
7	11-feb	Uffe Lambæk	Tommy	Ikke i program pt.	Mille	Niels	Preben I
	13-feb						
8	18-feb	Ole Gunnar	Mille	Ikke i program pt.	Helga	Odd	Jens-Erik
	20-feb						
9	25-feb	Uffe Lambæk	Carsten P	Ikke i program pt.	John O.	Helga	Preben I
	27-feb						
10	04-mar	Asger H	John O.	Ikke i program pt.	Helga	Niels	Jens-Erik
	06-mar						
11	11-mar	Poul	Tommy	Ikke i program pt.	Mille	Helga	Preben I
	13-mar						
12	18-mar	Uffe Lambæk	Carsten P	Ikke i program pt.	ingen træner pga.	opstart begyndertræning	Preben I
	20-mar						
13	25-mar	Asger H	Tommy	Ikke i program pt.	Helga	Niels	Preben I
	27-mar						
14	01-apr	Poul	John O.	Ikke i program pt.	Helga	Niels	Jens-Erik
	03-apr						
15	08-apr	Ole Gunnar	Carsten P	Ikke i program pt.	Helga	Niels	Preben I
	10-apr						
16	15-apr	Asger H	Tommy	Ikke i program pt.	Helga	Niels	Jens-Erik
	17-apr						
17	22-apr	Poul	John O.	Ikke i program pt.	Helga	Niels	Preben I
	24-apr						
18	29-apr	Ole Gunnar	Carsten P	Ikke i program pt.	Helga	Niels	Jens-Erik
	01-maj						
19	06-maj	Uffe Lambæk	John O.	Ikke i program pt.	Helga	Niels	Preben I
	08-maj						
20	13-maj	Asger H	Carsten P	Ikke i program pt.	Helga	Niels	Jens-Erik
	15-maj						
21	20-maj	Poul	Tommy	Ikke i program pt.	Helga	Niels	Preben I
	22-maj						
22	27-maj	Ole Gunnar	John O.	Ikke i program pt.	Helga	Niels	Jens-Erik
	29-maj						
23	03-jun	Uffe Lambæk	Carsten P	Ikke i program pt.	Helga	Niels	Preben I
	05-jun						
24	10-jun	Asger H	Tommy	Ikke i program pt.	Helga	Niels	Jens-Erik
	12-jun						
25	17-jun	Poul	John O.	Ikke i program pt.	Helga	Niels	Preben I
	19-jun						
26	24-jun	Ole Gunnar	Carsten P	Ikke i program pt.	Helga	Niels	Jens-Erik
	26-jun	Sommer program	Sommer program	Sommer program	Sommer program	Sommer program	Sommer program