

1 halvår 2026		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		>8 min/km
		Lang rute	Lang rute	kort - 5 km	Lang rute	Kort - 5 km	Kort - 5 km
1	30-dec			Ikke i program pt.			
	01-jan						
2	06-jan	Poul	Carsten P	Ikke i program pt.	Helga	Kjeld	Jens-Erik
	08-jan						
3	13-jan	Uffe Lambæk	Mille	Ikke i program pt.	John O.	Helga	Preben I
	15-jan						
4	20-jan	Ole Gunnar	Nils L. Bruun	Ikke i program pt.	Helga	Kjeld	Jens-Erik
	22-jan						
5	27-jan	Mads Tjørnelund	Tommy	Ikke i program pt.	Mille	Niels	Preben I
	29-jan						
6	03-feb	Asger H	Carsten P	Ikke i program pt.	Helga	Niels	Jens-Erik
	05-feb						
7	10-feb	Poul	Mille	Ikke i program pt.	John O.	Helga	Preben I
	12-feb						
8	17-feb	Uffe Lambæk	Nils L. Bruun	Ikke i program pt.	Mille	Kjeld	Odd
	19-feb						
9	24-feb	Ole Gunnar	Tommy	Ikke i program pt.	John O.	Helga	Preben I
	26-feb						
10	03-mar	Mads Tjørnelund	Carsten P	Ikke i program pt.	Mille	Niels	Jens-Erik
	05-mar						
11	10-mar	Asger H	Mille	Ikke i program pt.	John O.	Niels	Preben I
	12-mar						
12	17-mar	Poul	Carsten P	Ikke i program pt.	ingen træner pga.	opstart begyndertræning	Odd
	19-mar						
13	24-mar	Uffe Lambæk	Tommy	Ikke i program pt.	Helga	Niels	Preben I
	26-mar						
14	31-mar	Ole Gunnar	Nils L. Bruun	Ikke i program pt.	Helga	Niels	Jens-Erik
	02-apr						
15	07-apr	Mads Tjørnelund	Carsten P	Ikke i program pt.	Helga	Niels	Preben I
	09-apr						
16	14-apr	Asger H	Tommy	Ikke i program pt.	Helga	Niels	Jens-Erik
	16-apr						
17	21-apr	Poul	Nils L. Bruun	Ikke i program pt.	Mille	Niels	Preben I
	23-apr						
18	28-apr	Uffe Lambæk	Carsten P	Ikke i program pt.	Helga	Niels	Jens-Erik
	30-apr						
19	05-maj	Ole Gunnar	Tommy	Ikke i program pt.	Helga	Niels	Preben I
	07-maj						
20	12-maj	Mads Tjørnelund	Nils L. Bruun	Ikke i program pt.	Mille	Niels	Odd
	14-maj						
21	19-maj	Asger H	Carsten P	Ikke i program pt.	John O.	Niels	Preben I
	21-maj						
22	26-maj	Poul	Tommy	Ikke i program pt.	Helga	Niels	Jens-Erik
	28-maj						
23	02-jun	Uffe Lambæk	Nils L. Bruun	Ikke i program pt.	Helga	Niels	Preben I
	04-jun						
24	09-jun	Ole Gunnar	Mille	Ikke i program pt.	Helga	Niels	Jens-Erik
	11-jun						
25	16-jun	Mads Tjørnelund	John O.	Ikke i program pt.	Helga	Niels	Preben I
	18-jun						
26	23-jun	Asger H	Carsten P	Ikke i program pt.	Helga	Niels	Jens-Erik
	25-jun	Sommer program	Sommer program	Sommer program	Sommer program	Sommer program	Sommer program