

Dato	April	Maj	Juni	Juli	August	September
1			2. pinsedag		Fitness/gang/trail	Intervaller5*800 AN1
2	Trail	Fitness/gang/trail	Intervaller 4*1000 AT	Søturen	Næssetur 12 km	
3						Søturen
4	Trail		Torsdagsguf	Fitness/gang/Dumpedal	Intervaller 5*1200 AT	
5	Palmesøndag	Kirstens Dumpedal		Farum Sø Rundt 13 km		Fitness/gang/trail
6			Fitness/gang/Lørdagsguf		Ebberød dam rundt	Bredeturen
7	Trail	Stubbesø rundt	Farum Sø Rundt 12 km	Intervaller Først til Toppen		
8		Store bededag			Fødselsdagsløb	Intervaller
9	Skærtorsdag	Fitness/gang/Ubberød	Intervaller Bakketons	Stubbesø rundt	Farum Sø Rundt 13 km	
10	Langfredag					Stubbe Sø rundt
11	Trail		Ebberød dam rundt	Fitness/gang/Arboretet	Intervaller 5*1000 AN1	
12	Påskedag	Intervaller		Næssetur 15 km		Fitness/gang/Gl. 10'er
13	2. påskedag		Fitness/gang/Bjergpoint		Testrute plus	Søllerød Kirkeskov
14	Trail	Ny 10'er	Farum tur 10 km	Intervaller Canova 2		
15					Golfturen	Intervaller
16	Trail	Søturen	Intervaller 4*1200 AT	Kirstens Dumpedal	Næssetur 15 km	
17						Kirstens Dumpedal
18	Trail		Testrute plus	Fitness/gang/Skovsyre	Intervaller 7*800 AN1	
19		Intervaller		Eremitageruten		Fitness/gang/Bjergpoint
20			Fitness/gang/trail		Gl. 10'er	Eremitageruten
21	Trail	Kristi Himmelfart	Næssetur 12 km	Intervaller Bakketons		
22					Fitness/gang/Ubberød	Intervaller
23	Trail	Fitness/gang/Skovturen	Intervaller Canova 1	Løjesø rundt	Furesø Rundt	
24						Ebberød dam rundt
25	Fitness / gang / testløb		Ny 10'er	Fitness/gang/trail	Intervaller5*1000 AN1	
26		Intervaller		Sjælsø Rundt		Fitness/gang/Lørdagsguf
27			Fitness / gang / testløb		Løjesø rundt	Sjælsø Rundt
28	Trail	Løjesø rundt		Intervaller Canova 3		
29					Fitness / gang / testløb	Intervaller
30	Trail	Fitness/gang/Arboretet	Intervaller 5*1000 AT	Torsdagsguf		
31		Pinsedag				
		Søndag		Helligdag		Fitness / gang / testløb