



# JANUAR 2022

FEBRUAR 2022

Ma	Ti	On	To	Fr	Lø	Sø
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	1	2	3	4	5	6

UGE	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
52	27	28	29	30	31 Nytårsaften	1 Nytårsdag	2
1	3 <b>MU møde kl. 19:30</b> Møde i motionsudvalget.	4 <b>alm løb &amp; walk, uden trænere</b>	5	6 <b>alm løb &amp; walk, uden trænere</b>	7	8 <b>5. afdeling Crossløb: Nørresloven. + Socialløb kl. 10:00 fra mågeparken.</b>	9
2	10	11 <b>alm løb &amp; walk, uden trænere</b>	12	13 <b>alm løb &amp; walk, uden trænere</b>	14	15	16
3	17	18 <b>alm løb &amp; walk, uden trænere</b>	19	20 <b>Træmermøde kl. 17:00</b> <b>alm løb &amp; walk, uden trænere</b>	21	22	23
4	24 Prinsesse Athena	25 <b>alm løb &amp; walk, uden trænere</b>	26	27 <b>alm løb &amp; walk, uden trænere</b>	28	29 <b>6. afdeling Crossløb: Sdr.Omme + Socialløb kl. 10:00 fra mågeparken</b>	30
5	31						



# FEBRUAR 2022

MARTS 2022

Ma	Ti	On	To	Fr	Lø	Sø
28	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

UGE	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
5	31	1 <b>Løbe/Walk opstart</b> kl. 18.00 opvarmning + løb efterfølgende kaffe og kage. Møde MU kl: 19:30	2	3 <b>Løb &amp; Walk</b> kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, samme rute med opsamling.	4	5 <b>Socialløb kl. 10:00 fra Mågeparken Gl.Vardevej</b>	6 Prinsesse Marie
6	7	8 <b>Løb &amp; Walk</b> kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, samme rute med opsamling.	9	10 <b>Løb &amp; Walk</b> Interval træning, hver anden torsdag + mulighed for lang langsom	11	12 <b>Socialløb kl. 10:00 fra Mågeparken Gl.Vardevej</b>	13
7	14 Valentinsdag	15 <b>Løb &amp; Walk</b> kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, samme rute med opsamling.	16	17 <b>Løb &amp; Walk</b> kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, samme rute med opsamling.	18	19 <b>Socialløb kl. 10:00 fra Mågeparken Gl.Vardevej</b>	20
8	21	22 <b>Løb &amp; Walk</b> kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, samme rute med opsamling.	23	24 <b>Løb &amp; Walk</b> Interval træning, hver anden torsdag + mulighed for lang langsom	25	26 <b>Løbe event</b> 7. afdeling Crossløb: Ormen i Lustrup	27
9	28 Esbjerg Atletik & Motion - Generalforsamling						



# MARTS 2022

APRIL 2022

Ma	Ti	On	To	Fr	Lø	Sø
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8

UGE	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
9	28	1 <b>Løb &amp; Walk</b> kl. 18.00 opvarmning + løb efterfølgende kaffe og kage. Møde MU kl: 19:30	2	3 <b>Trænermøde kl: 17:30</b> kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, samme rute med opsamling. Løb & walk	4	5 <b>Socialløb kl. 10:00 fra Mågeparken Gl.Vardevej</b>	6
10	7	8 <b>Løb &amp; Walk</b> kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, samme rute med opsamling.	9	10 <b>Løb &amp; Walk</b> Interval træning, hver anden torsdag + mulighed for lang langsom	11	12 <b>Løbe event</b> 8. afdeling Crossløb: Marbæk Plantage	13
11	14	15 <b>Løb &amp; Walk</b> kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, samme rute med opsamling.	16	17 <b>Løb &amp; Walk</b> kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, samme rute med opsamling.	18	19 <b>Socialløb kl. 10:00 fra Mågeparken Gl.Vardevej</b>	20
12	21	22 <b>Løb &amp; Walk</b> kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, samme rute med opsamling.	23	24 <b>Løb &amp; Walk</b> Interval træning, hver anden torsdag + mulighed for lang langsom	25	26 <b>Løbe event</b> 9. afdeling Crossløb: Hundsbæk Plantage (sidste afdeling)	27
13	28	29 <b>Løb &amp; Walk</b> kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, samme rute med opsamling.	30	31 <b>Løb &amp; Walk</b> kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, samme rute med opsamling.			



# APRIL 2022

MAJ 2022

Ma	Ti	On	To	Fr	Lø	Sø
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

UGE	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
13	28	29	30	31	1	2 Socialløb kl. 10:00 fra Mågeparken Gl.Vardevej	3
14	4 Prins Henrik	5 Løb & Walk kl. 18.00 opvarmning + løb efterfølgende kaffe og kage. Møde MU kl: 19:30	6	7 Trænermøde kl: 17:30 Interval træning, hver anden torsdag + mulighed for lang langsom	8	9 Socialløb kl. 10:00 fra Mågeparken Gl.Vardevej	10
15	11	12 Løb & Walk kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, samme rute med opsamling.	13	14 Skærtorsdag alm. Løbr & walk, aftales nærmere, ingen trænere	15 Langfredag	16 Socialløb kl. 10:00 fra Mågeparken Gl.Vardevej	17
16	18 2. Påskedag	19 Løb & Walk kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, samme rute med opsamling.	20	21 Løb & Walk Interval træning, hver anden torsdag + mulighed for lang langsom	22	23 Socialløb kl. 10:00 fra Mågeparken Gl.Vardevej	24
17	25	26 Løb & Walk kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, samme rute med opsamling.	27	28 Løb & Walk kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, samme rute med opsamling.	29	30 Socialløb kl. 10:00 fra Mågeparken Gl.Vardevej	1



# MAJ 2022

JUNI 2022

Ma	Ti	On	To	Fr	Lø	Sø
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

UGE	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
17	25	26	27	28	29	30	1
18	2	3 <b>Løb &amp; Walk</b> kl. 18.00 opvarmning + løb efterfølgende kaffe og kage. Møde MU kl: 19:30	4	5 <b>Træmermøde kl: 17:30</b> Interval træning, hver anden torsdag + mulighed for lang langsom, Løb & walk	6	7 <b>Løb event, Lillebælt</b> Lillebælt halv + 10 km + Halvmarathon Walk. Ikke tilskud fra MU	8
19	9 <b>DGI Walk</b> EAM & DGI afholder walk event, nærmere infor følger	10 <b>Løb &amp; Walk</b> kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, samme rute med opsamling.	11 <b>DGI Walk</b> EAM & DGI afholder walk event, nærmere infor følger	12 <b>Løb &amp; Walk</b> kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, samme rute med opsamling.	13 Store Bededag	14 <b>Socialløb kl. 10:00 fra Mågeparken Gl.Vardevej</b>	15
20	16 <b>DGI Walk</b> EAM & DGI afholder walk event, nærmere infor følger	17 <b>Løb &amp; Walk</b> kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, samme rute med opsamling.	18 <b>DGI Walk</b> EAM & DGI afholder walk event, nærmere infor følger	19 <b>Løb &amp; Walk</b> Interval træning, hver anden torsdag + mulighed for lang langsom	20	21 <b>Socialløb kl. 10:00 fra Mågeparken Gl.Vardevej</b>	22
21	23	24 <b>Løb &amp; Walk</b> kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, samme rute med opsamling.	25	26 Kristi Himmelfart alm. Løb & walk, aftales nærmere, ingen trænere	27	28 <b>Socialløb kl. 10:00 fra Mågeparken Gl.Vardevej</b>	29
22	30	31 <b>Løb &amp; Walk</b> kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, samme rute med opsamling.					



# JUNI 2022

JULI 2022

Ma	Ti	On	To	Fr	Lø	Sø
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7

UGE	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
22	30	31	1	2 <b>Træmermøde kl: 17:30</b> Interval træning, hver anden torsdag + mulighed for lang langsom & Walk	3	4 Socialløb kl. 10:00 fra Mågeparken Gl.Vardevej	5 Grundlovsdag
23	6 2. Pinsedag	7 <b>Løb &amp; Walk</b> kl. 18.00 opvarmning + løb efterfølgende kaffe og kage. Møde MU kl: 19:30	8	9 <b>Løb &amp; Walk</b> kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, samme rute med opsamling.	10	11 Socialløb kl. 10:00 fra Mågeparken Gl.Vardevej	12 <b>Løbe event, Aarhus</b> Bestseller halv + 11,5 km, ikke tilskud fra MU.
24	13 <b>Havbundsløbet 11 km</b> Mandø til Vester Vedsted. Ikke tilskud fra MU (husk gamle sko :))	14 <b>Løb &amp; Walk</b> kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, samme rute med opsamling.	15	16 <b>Løb &amp; Walk</b> Interval træning, hver anden torsdag + mulighed for lang langsom	17	18 Socialløb kl. 10:00 fra Mågeparken Gl.Vardevej	19
25	20	21 <b>Løb &amp; Walk</b> kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, samme rute med opsamling.	22	23 <b>Løb &amp; Walk</b> Sankt Hans Aften	24	25 Socialløb kl. 10:00 fra Mågeparken Gl.Vardevej	26
26	27	28 <b>Løb &amp; Walk</b> kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, samme rute med opsamling.	29	30 <b>Løb &amp; Walk</b> Interval træning, hver anden torsdag + mulighed for lang langsom			