



NOVEMBER 2021

DECEMBER 2021

Ma	Ti	On	To	Fr	Lø	Sø
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	8	9

opdateret den 07-11-2021 - gepet

UGE	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
44	1	2 Klub hygge kl.19.00 kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, samme rute med opsamling.	3	4 Trænermøde kl. 17.15 kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, samme rute med opsamling.	5	6 Socialløb fra Mågeparken, hver lørdag kl: 10:00	7
45	8	9 kl. 18.00 opvarmning + Gruppe træning, samme rute med opsamling.	10 Mortensaften	11 kl. 18.00 opvarmning + Interval træning.	12	13 Socialløb kl: 10:00 3. Afdeling af Crossløb, afvikles : Gyttegård plantage	14
46	15	16 Event Motionsudvalg Afslutningsløb, 5 & 10 km løb samt 5 km walk, herefter hygge i klubhuset. Tilmeldings listew under trappen.	17	18 frivillig træning kl: 18:00	19	20 Socialløb fra Mågeparken, hver lørdag kl: 10:00	21
47	22	23 Træner & Walk møde kl. 19.00 Hvad gik godt i 2021 og hvad kan vi gøre bedre i 2022. Aktive trænere i 2022, hvem og hvad vil man træne ? Klubben giver pizza denne aften: gepet245@gmail.com	24	25 kl. 18.00 opvarmning + Interval træning.	26	27 Socialløb fra Mågeparken, hver lørdag kl: 10:00	28
48	29	30 frivillig træning kl: 18:00	7	2	3	4	5
49	6	7	14	9	10	11	12



DECEMBER 2021

opdateret den 07-11-2021 - gepet

JANUAR 2022

Ma	Ti	On	To	Fr	Lø	Sø
27	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
31	1	2	3	4	5	6

UGE	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
48	29	30	1	2 Pandelampe løb frivillig træning kl: 18:00	3	4 4. Afdeling af Crossløb, afvikles : Blåbjerg Plantage	5
49	6	7 Klub hygge kl.19.00 frivillig træning kl: 18:00	8	9 frivillig træning kl: 18:00	10	11 Socialløb fra Mågeparken, hver lørdag kl: 10:00	12
50	13	14 frivillig træning kl: 18:00	15	16 frivillig træning kl: 18:00	17	18 Event motionsudvalg Nisseløb, efterfulgt af gløgg og æbleskiver. HUSK DIN NISSE HUE og EAM trøje :)	19
51	20	21 frivillig træning kl: 18:00	22	23 frivillig træning kl: 18:00	24 Juleaften	25 Juledag	26 2. Juledag
52	27	28 frivillig træning kl: 18:00	29	30 frivillig træning kl: 18:00	31 Nytårsaften	1 Nytårsdag	2
1	3	4	5	6	7	8	9