

Hold	Niveau / pr. km.	Instruktører og hjæl.	Tirsdag	Torsdag	Lørdag
Carstens hold	4:45 - 5 min.	Carsten og Rene	Interval	Lang tur	
Pouls hold	Motion	Poul Sørensen	Interval		Bakke træning
Birgers hold	05:45 - 6:00	Birger Pilegaard	Ca. 8 km	Ca. 10 km	Ca. 8 km
2Claus hold	6:20 +/-	Claus, Claus, Ingrid	Interval /løbelege	Ca 8 km	Ca. 8 km/løbelege
Heidi og Annika hold	6:30 - 6:45	Heidi og Annika	Løbelege		5 - 8 km
Lis' Hold	06:45 - 7:00	Lis og Heidi	Løbelege	8-10 km.	7 - 8 km
Ole's hold	07:00 - 07:15	Ole Green	Fra 4-5 km.	Fra 4-5 km	Fra 4-5 km.
Genstart 1	05:30	Holger Larsen og Bjarne B.	Genstartstræning		Genstartstræning
Genstart 2	06:15	Arne og Dorte	Genstartstræning		Genstartstræning
Genstart 3	06:45	Jørgen og Mogens	Genstartstræning		Genstartstræning
Genstart 4	07:15	Margit, Helene, Birgit	Genstartstræning		Genstartstræning
Begynder 7½	07:30	Rie, Lisa, Birgit	Program		Program
Begynder 8	08:00	Holger, Christiel, Birgit	Program		Program
Sneglehold B4	Sneglehold	Bettina, Lars, Freddy og Annelise / Program			Program

Børn og unge træner på Rønne Stadion hver mandag og onsdag kl. 16:00

Talent og elitehold træner på Rønne Stadion hver mandag og onsdag kl. 17:00 (Teddy)