

Hold	Niveau	Trænere	Tirsdag	Torsdag	Lørdag
Carstens hold	4:45 - 5 min.	Carsten og Rene	Interval	Lang tur	
Birgers hold	05:45 - 6:00	Birger Pilegaard	Ca. 8 km	Ca. 10 km	Ca. 8 km
Arnes hold	06:15 - 6:20	Arne og Dorte	6-8 km.		6-8 km
Claus og Ingrid	6:20 - 6:30	Claus, Ingrid	Interval /løbelege	Ca 8 km	Ca. 8 km/løbelege
Heidi/Lis/Margit	6:40 - 7:00	Heidi, Lis og Margit	Løbelege/interval		6 - 12 km (delt hold)
Ole´s hold	07:00 - 07:30	Ole / Laila	4-6 km.	4-6 km	Fra 6-8 km.
Pouls hold	Motion	Poul Sørensen	Interval		Bakke træning

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