

Hold	Niveau / pr. km.	Instruktører og hjæl.	Tirsdag 16:40	Torsdag 16:40	Lørdag 10:30
Renes hold	4:45 - 5 min.	Carsten og Rene	Interval	Lang tur	
Pouls hold	Motion	Poul S.	Interval		Bakke træning
Birgers hold	05:45 - 6:00	Birger Pilegaard	Ca. 8 km	Ca. 10 km	Ca. 8 km
Ingrids hold	6:15 +/-	Ingrid	Interval/løbelege	Ca 8 km	Ca. 8 km/løbelege
Heidi s hold	6:30 - 7:00	Heidi og Else	Interval/styrk/balance		6 - 9 km
<b>Vakant</b>	07:00 - 07:15	<b>Søges - kontakt Lis eller Claus</b>	Fra 5-6 km.	Fra 5-6 km.	Fra 5-6 km.
<b>Genstart 1</b>	05:30	Holger L. og Bjarne B.	Genstartstræning		Genstartstræning
<b>Genstart 2</b>	06:15	Arne og Dorte	Genstartstræning		Genstartstræning
<b>Genstart 3</b>	06:45	Jørgen og Mogens	Genstartstræning		Genstartstræning
<b>Genstart 4</b>	07:15	Lis, Birgit og Helene	Genstartstræning		Genstartstræning
<b>Begynder 7 min.</b>	07:00	Claus og Nicoline, Tove, Erwin	Program		Program
<b>Begynder 7½ min</b>	07:30	Margit, Jeanette, Holger, Else	Program		Program
<b>Begynder 8 min</b>	08:00	Christel, Maibrit, Eva	Program		Program
<b>Sneglehold B4</b>	Sneglehold	Bettina, Lars, Annelise	Program		Program
<b>PowerWalk/interval</b>	6 km/t	Marianne, Helena, Isabel	Gang - 6-7 km		Gang 6-7 km
<b>PowerWalk/interval</b>	5 km/t	<b>Tovholder søges - kontakt Claus eller Lis</b>			
<b>Orienteringsløb</b>	Begyndere	Flemming m.fl.		O-løbs træning	

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)