

Udgangspunkt for træningsdage (gælder hele sæsonen)

Udgangspunktet for hver træning er opdeling i 5 hold. Alle 5 hold starter samtidig fra Klubhuset. Ruten for hvert hold fastlægges af holdkaptajnen. Der er mulighed for at holdkaptajnen arrangerer særlige events under turen - det annonceres inden på klubbens Podio.

Ved fælles arrangementer deles også op i hold, men ruten tilrettelægges, så vi kan holde deporter sammen for alle 4 hold + evt caféholdet.

Det er Holdkaptajnens ansvar at finde en afløser hvis man bliver forhindret - det er ikke tilstrækkeligt blot at sende afbud eller skrive på Podio at man ikke kommer.

Dag	Dato	Begivenhed	Kl.	Mødested	Hold 1 gennemsnit 29-33 km/t	Hold 2 gennemsnit 27-30 km/t	Hold 3 gennemsnit 25-28 km/t	Hold 4 gennemsnit 21-25 km/t	Cafeholdet gennemsnit 17-21 km/t	Bemærkning	Klub- mester- skab	
Hele januar og februar søndage kl. 10.00 fra Saksild Skole (uofficiel træning og derfor ingen holdkaptajn)												
Marts												
Søn	04:3	1. officielle træningsdag	9.00	Saksild Skole	Ole	Jørgen	Preben	Flemming	Martha	Starter med morgenkaffe og brød	5	
Søn	11:3	Træning	9.00	Saksild Skole	Peter	Arne	Thomas	Dino	Mie			
Søn	18:3	Træning	9.00	Saksild Skole	Tue	Arne	Peter	Hans	Ingeborg			
Søn	25:3	Træning	9.00	Saksild Skole	Stig	Steffen	Thomas	Dino	Vibeke			
Lør	31:3	Træning Lørdag (påske)	9.00	Saksild Skole	Frands	Leif		Flemming	Dorte			
April												
Man	02:4	Træning 2. påskedag	9.00	Saksild Skole	Ole	Jørgen	Preben	Lena		Afsluttes med påskedrik		
Ons	04:4	Træning	18.00	Saksild Skole	Ole	Arne	Peter	Hans	Hanne	1. onsdagstræning, husk lygter		
Fre	06:4	Opvarmning til Kom-i-form	18.00	Kulturhuset Saksild	Fælles arrangement						Se mere på Podio	4
Lør	07:4	Kom-i-form	9.00	Saksild Skole	Bo	Esben		Fælles		Træningsweekend med forskellige aktiviteter for både dem der er i form, og dem der ikke helt er i form	5	
Søn	08:4	(træningsweekend)	9.00	Saksild Skole	Tue	Steffen		Fælles		endnu. Vi afslutter med en sodavand/øl i klubhuset.	5	
Ons	11:4	Træning	18.00	Saksild Skole	Stig	Leif	Thomas	Flemming	Martha			
Søn	15:4	Træning	9.00	Saksild Skole	Peter	Jørgen	Thomas	Jørn	Dorte			
Ons	18:4	Træning (Alle på samme rute)	18.00	Saksild Skole	Ole	Esben	Thomas	Fælles				
Søn	22:4	Mossø Rundt	08:00	Saksild Skole	Bo	Steffen		Jørn	Vibeke		5	
Ons	25:4	Træning	18.00	Saksild Skole	Frands	Leif	Preben	Dino	Mie			
Søn	29:4	Træning	09:00	Saksild Skole	Jan	Jørgen	Per Møller	Dino	Hanne	(Bakkeløbet)		
Maj												
Ons	02:5	Træning	18.00	Saksild Skole	Ole	Arne	Peter	Lena				
Søn	06:5	6 timers løb	08:00	Saksild Skole	Jørgen og Stig							
Ons	09:5	Træning	18.00	Saksild Skole	Tue	Esben	Thomas	Jørn	Britta	(Harzen 9-12/5)		
Søn	13:5	Træning	9.00	Saksild Skole	Bo	Steffen	Preben	Dino	Ingeborg	(Grejsdalsløbet)		
Ons	16:5	Træning	18.00	Saksild Skole	Frands	Leif	Peter	Hans	Martha			
Man	21:5	Silkeborg retur	9.00	Saksild skole	Per + (Jørgen/Steffen Hold 2)+ (Anne Mette + Henrik hold 3)							
Ons	23:5	Træning (Alle på samme rute)	18.00	Saksild Skole	Stig	Esben	Thomas	Fælles				
Søn	27:5	Træning	9.00	Saksild Skole	Peter	Jørgen	Peter	Flemming	Vibeke	Hold 3 kører til Hvide Sande - 300+ km.		
Ons	30:5	Træning	18.00	Saksild Skole	Ole	Arne	Preben	Dino	Hanne			
Juni												
Søn	03:6	Munkebjerg	9.00	Saksild Skole	Tue laver rute for hold 1+2		AM + Henrik	Flemming				
Ons	06:6	Megavin-løbet	18.00	Kvickly Odder	Bo + Hans Kok							
Søn	10:6	Træning	9.00	Saksild Skole	Jan	Arne	Per Møller	Bo Kristensen	Dorte			
Ons	13:6	Træning	18.00	Saksild Skole	Tue	Esben	Preben	Dino	Britta			
Søn	17:6	Træning (Stafet for livet)	9.00	Odder	Peter	Steffen				Alle starter ved Team Odder teltet på Stafet for livet pladsen. Ture passerer pladsen et passende antal gange.		
Ons	20:6	Træning (Alle på samme rute)	18.00	Saksild Skole	Ole	Jørgen		Fælles				
Søn	24:6	Træning	9.00	Saksild Skole	Frands	Arne	Thomas	Per Møller	Mie	(Sjælland rundt - Sven Aage Dam)		
Ons	27:6	Træning	18.00	Saksild Skole	Søren	Steffen	Peter	Dino	Martha			
Juli												
Ons	04:7	Træning	18.00	Saksild Skole	Ingen turløder					Sommerferie derfor kun træning onsdage kl. 18.00 fra klubhuset i Randlev.		
Ons	11:7	Træning	18.00	Saksild Skole								
Ons	18:7	Træning	18.00	Saksild Skole								
Ons	25:7	Træning	18.00	Saksild Skole								

Dag	Dato	Begivenhed	Kl.	Mødested	Hold 1 gennemsnit 29-33 km/t	Hold 2 gennemsnit 27-30 km/t	Hold 3 gennemsnit 25-28 km/t	Hold 4 gennemsnit 21-25 km/t	Cafeholdet gennemsnit 17-21 km/t	Bemærkning	Klub- mester- skab
August											
Ons	01:8	Hads Herred Rundt	18.00	Torvet i Odder	Fælles arrangement					Team Odder betaler for tilmelding. Tilmelding fremgår af hjemmesiden.	
Søn	05:8	Træning	9.00	Saksild Skole	Tue	Jørgen	Thomas	Lena	Dorte		
Ons	08:8	Træning	18.00	Saksild Skole	Bo	Esben	Peter	Hans	Hanne		
Søn	12:8	Pøt Mølle	9.00	Saksild Skole	Jørgen Bruun		AM+Henrik	Jørn	Britta		
Ons	15:8	Træning	18.00	Saksild Skole	Stig	Arne	Preben	Flemming	Dorte		
Søn	19:8	Træning	9.00	Saksild Skole	Ole	Leif	Peter	Bo Kristensen	Mie		
Ons	22:8	Træning (Alle på samme rute)	18.00	Saksild Skole	Søren	Esben		Dino			
Søn	26:8	Tour de Samsø	??	Hou Havn	Jesper Buur og Helbo					Se mere på Podio	5
Ons	29:8	Træning	18.00	Saksild Skole	Peter	Steffen	Thomas	Dino	Ingeborg		
September											
Søn	02:9	De tre bjerge	9.00	Saksild Skole	Tue	Leif	Thomas	Per Møller	Martha		
Ons	05:9	Træning	18.00	Saksild Skole	Ole	Jørgen	Thomas	Dino	Vibeke	Træning på enkeltstartsruten.	
Søn	09:9	Træning	9.00	Saksild Skole	Frands	Arne	AM + Henrik	Jørn	Mie	(Tour de Femme)	
Ons	12:9	Træning	18.00	Saksild Skole	Tue	Esben	Preben	Flemming	Hanne		
Søn	16:9	Enkeltstart og træning	9.00	Saksild Skole	Jørgen Bruun					Enkeltstart med inddeling i 3 grupper (mænd under 55 år, mænd 55+ år og piger) + almindelig træning. Samlet afslutning i Gosmer.	5 +1-10
Ons	19:9	Træning (Alle på samme rute)	18.00	Saksild Skole	Jan	Steffen		Lena			
Søn	23:9	Træning	9.00	Saksild Skole	Søren	Leif		Hans	Dorte	Bagerturen - alle hjælper ad	
Ons	26:9	Træning	18.00	Saksild Skole	Jan	Jørgen		Dino	Vibeke		
Søn	30:9	Træning	9.00	Saksild Skole	Bo	Arne		Per Møller	Ingeborg		
Ons	03:10	Træning	18.00	Saksild Skole	Tue	Esben		Lena	Britta		
Lør	06:10	Pige afslutningstur	12.00	Odder	Ingelise og Ingeborg					Cafebesøg, kaffe og hygge.	
		Den store "drengetur"	12.00	Odder	Ole Steffensen/Flemming Helbo					Overskygger næsten alt andet.	

Holdkaptajner				
Hold 1	Hold 2	Hold 3	Hold 4	Cafeholdet
Ole Steffensen	Jørgen Bruun	Thomas Thylstrup	Flemming Vestergaard	Hanne Rye
Peter Steffensen	Esben Nedergaard	Per Møller	Per Møller	Martha Dam
Bo Kristensen	Steffen Madsen	Peter Jacobsen	Jørn Enevold	Mie Kristensen
Frands Liboriusen	Arne Johansen	Preben Smedegaard	Bo Kristensen	Dorte Smedegård
Søren Lauridsen	Leif		Lena Kristensen	Ingeborg Steffensen
Jan Sørensen			Jørn Boeriis	Britta
Tue Lindstrøm			Hans Kok	Vibeke Møller Kristensen
Stig Rønde Jensen				
Vikarliste				
	Preben Holm	Jørgen Nielsen		
		Jørgen Bruun		