

**Udgangspunkt for træningsdage (gælder hele sæsonen)**

Udgangspunktet for hver træning er opdeling i 6 hold. Alle 6 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 5 hold + evt caféholdet.

Fra 2019 oprettes et hold 3+ til og med juni måned.

**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 26-29 km/t	Hold 3 gennemsnit 25-28 km/t	Hold 4 gennemsnit 21-25 km/t	Cafeholdet gennemsnit 17-21 km/t	Bemærkning	
<b>Marts</b>												
Søn	03.03	1. officielle træningsdag	9.00	Saksild Skole	Ole	Steffen	Lasse	Flemming H.	Per Møller	Hanne Rye	Starter med morgenkaffe og brød kl. 9.00 i Kulturhuset i Saksild	
Søn	10.3	Træning	9.00	Saksild Skole	Peter	Esben	Jørgen	Per Møller	Lars Møller	Mie K.		
Søn	17.3	Træning	9.00	Saksild Skole	Bo	Torben	Arne	Peter J.	Flemming V.	Dorte S.		
Søn	24.3	Træning	9.00	Saksild Skole	Frands	Esben	Lasse	Preben S.	Flemming V.	Ingeborg		
Søn	31.3	Træning	9.00	Saksild Skole	Tue	Jørgen	Thomas	Flemming H.	Lars Møller	Vibeke		
<b>April</b>												
Søn	7.4	Træning	9.00	Saksild Skole	Jens	Arne	Thomas	Per Møller	Finn Minet	Hanne Rye		
Ons	10.4	Træning	18.00	Saksild Skole	Stig	Steffen	Lasse	Peter J.	Jørn B.	Mie K.	1. onsdagstræning, husk lygter	
Fre	12.4	Kom-i-form (træningsweekend)	???	#	#	#	#	#	#	#	Se mere på Podio når dagen nærmer sig	
Lør	13.4		9.00	Saksild Skole	Ole	Torben	Jørgen	Niels T.	Flemming V.	#	Træningsweekend med forskellige aktiviteter for både dem der er i form, og dem der ikke helt er i form endnu. Vi afslutter med en sodavand/øl i klubhuset.	
Søn	14.4		9.00	Saksild Skole	Peter	Torben	Jørgen	Flemming H.	Flemming V.	#		
Ons	17.4	Træning	18.00	Saksild Skole	Ole	Steffen	Lasse	Per Møller	Finn Minet	#		
Lør	20.4	Påskelørdag - træning	9.00	Saksild Skole	Bo	Jørgen	Thomas	Peter J.	Jørn B.	#	Slutter med påskeøl i klubhuset	
Man	22.4	Træning 2. påskedag	9.00	Saksild Skole	Frands	Steffen	Thomas	Preben S.	Flemming V.	#	OBS Mandag 2. påskedag	
ons	24.4	Træning	18.00	Saksild Skole	Tue	Esben	Jørgen	Niels T.	Flemming V.	Ingeborg		
Søn	28.4	Mossø Rundt	9.00	Saksild Skole	Jens	Steffen	Jørgen	Flemming H.	Flemming V.	Vibeke	Mere info på Podio når dagen nærmer sig (startstidspunkt flyttet fra kl. 8.00 til 9.00)	
<b>Maj</b>												
Ons	1.5	Træning	18.00	Saksild Skole	Ole	Arne	Esben	Per Møller	Karin Holland	#		
Søn	5.5	Træning	9.00	Saksild Skole	Bo	Torben	Thomas	Peter J.	Per Møller	Hanne Rye		
Ons	8.5	Træning	18.00	Saksild Skole	Frands	Esben	Lasse	Preben S.	Lars Møller	Mie K.		
Søn	12.5	6 timers løb	08:00	Saksild Skole	Jørgen og Stig						Udgangspunktet er Klubhuset. Der køres på 3 rundstrækninger. Mere info senere	
Ons	15.5	Træning	18.00	Saksild Skole	Tue	Arne	Jørgen	Niels T.	Flemming V.	Dorte S.		
Søn	19.5	Bjergtur	9.00	Saksild skole	Stig	Jørgen	Lasse	Flemming H.	Flemming V.	Ingeborg	17 toppe og 100 km.	
Ons	22.5	Træning (Alle på samme rute)	18.00	Saksild Skole	Jens	Torben	Esben	Per Møller	Flemming V.	#		
Søn	26.5	Pøt Mølle	9.00	Saksild Skole	Tue	Steffen	Jørgen	Henrik/Anne-Mette	Per Møller	Dorte S.	127 kilometer fra Saksild. Mere info når dagen nærmer sig.	
Ons	29.5	Træning (nogle i Harzen)	18:00	Saksild Skole	#	Jørgen	Thomas	Preben S.	Jørn B.	Vibeke		
<b>Juni</b>												
Søn	2.6	Træning (nogle i Harzen)	9.00	Saksild Skole	#	Jørgen	Thomas	Peter J.	Lars Møller	Hanne Rye		
Ons	5.6	Træning	18.00	Kvikly Odder	Jens	Arne	Lasse	Niels T.	Finn Minet	Mie K.		
Man	10.6	Træning (2. pinsedag)	9.00	Saksild Skole	Frands	Torben	Thomas	Flemming H.	Flemming V.	#	OBS. Mandag 2. pinsedag er der træning.	
Ons	12.6	Træning (Alle på samme rute)	18.00	Saksild Skole	Ole	Esben	Lasse	Peter J.	Flemming V.	#		
Søn	16.6	Træning (Stafet for livet)	9.00	Pladsen på Parkvej	Peter	Steffen	Arne	Per Møller	Flemming V.	Dorte S.	Vi mødes alle ved pladsen for Stafet for Livet inden starten på dagens træningstur	
Ons	19.6	Megavin-løbet	18.00	Kvikly Odder	Ole	Arne	Lasse	Niels T.	Jørn B.	#	Starter og slutter på Kviklys p-plads	
Søn	23.6	Træning /evt. Silkeborgtur	9.00	Saksild Skole	Bo	Torben	Henrik/Anne-Mette	Niels T.	Per Møller	Ingeborg	Om der arrangeres et tur til Silkeborg kommer der mere info om senere	
Ons	26.6	Træning	18.00	Saksild Skole	Jens	Arne	Jørgen	Preben S.	Lars Møller	Vibeke		
Søn	30.6	Træning	9.00	Saksild Skole	Jens	Bo	Thomas	Flemming H.	Jørn B.	Hanne Rye		
<b>Juli</b>												
Ons	3.7	Træning	18.00	Saksild Skole	Ingen turløber						Sommerferie derfor kun træning onsdage kl. 18.00 fra klubhuset i Randlev.	
Ons	10.7	Træning	18.00	Saksild Skole								
Ons	17.7	Træning	18.00	Saksild Skole								
Ons	24.7	Træning	18.00	Saksild Skole								

Dag	Dato	Begivenhed	Kl.	Mødested	Hold 1	Hold 2	Ingen hold 3+	Hold 3	Hold 4	Cafeholdet	Bemærkning
<b>August</b>											
Ons	31.7	Hads Herred Rundt	18.00	Torvet i Odder	<b>Fælles arrangement</b>						Team Odder betaler for tilmelding. Tilmelding fremgår af hjemmesiden.
Søn	4.8	Træning	9.00	Saksild Skole	Tue	Jens		Flemming H.	Flemming V.	Mie K.	
Ons	7.8	Træning	18.00	Saksild Skole	Ole	Bo		Per Møller	Jørn B.	Dorte S.	
Søn	11.8	Træning	9.00	Saksild Skole	Jens	Thomas		Peter J.	Flemming V.	Ingeborg	
Ons	14.8	Træning	18.00	Saksild Skole	Søren L.	Lasse		Preben S.	Finn Minet	Vibeke	
Løn	17.8	Træning - lørdag og fest	9.00	Saksild Skole	Bo	Steffen		Niels T.	Lars Møller	Hanne Rye	Lørdagstræning med sommerfest i løbet af eftermiddagen/aften
Ons	21.8	Træning (Alle på samme rute)	18.00	Saksild Skole	Frands	Jørgen		Preben S.	Jørn B.	#	
Søn	25.8	Tour de Samsø	??	Hou Havn	<b>Jesper Buur og Helbo</b>						Se mere på Podio når tiden nærmer sig
Ons	28.8	Træning	18.00	Saksild Skole	Peter	Esben		Flemming H.	Per Møller	Mie K.	
<b>September</b>											
Søn	1.9	De tre bjerge	9.00	Saksild Skole	Ole	Jørgen		Per Møller	Flemming V.	Dorte S.	100 km med is og kaffe på Himmelbjerget
Ons	4.9	Træning	18.00	Saksild Skole	Tue	Arne		Peter J.	Jørn B.	Ingeborg	
Søn	8.9	Træning	9.00	Saksild Skole	Jens	Torben		Preben S.	Per Møller	Vibeke	
Ons	11.9	Træning	18.00	Saksild Skole	Stig	Esben		Niels T.	Karin Holland	Hanne Rye	
Søn	15.9	Træning	9.00	Saksild Skole	Bo	Steffen		Flemming H.	Flemming V.	Mie K.	
Ons	18.9	Træning Sidste onsdagstræning	18.00	Saksild Skole	Ole	Arne		Per Møller	Flemming V.	Dorte S.	
Søn	22.9	Træning	9.00	Saksild Skole	Frands	Bo		Peter J.	Lars Møller	Ingeborg	
Søn	29.9	Træning	9.00	Saksild Skole	Jens	Esben		Preben S.	Jørn B.	Vibeke	
Lør	5.10	Den store afslutningstur	??	??							Mere info på podio når tiden nærmer sig.
			??	??							

<b>Holdkaptajner</b>					
Hold 1	Hold 2	Hold 3+	Hold 3	Hold 4	Cafeholdet
Ole Steffensen	Jørgen Bruun	Thomas Thylstrup	Flemming Helbo	Flemming Vestergaard	Hanne Rye
Peter Steffensen	Esben Nedergaard	Lasse Nielsen	Per Møller	Per Møller	Mie Kristensen
Bo Kristensen	Steffen Madsen	Arne Johansen	Peter Jacobsen	Jørn Boeris	Dorte Smedegård
Frands Liboriussen	Arne Johansen	Jørgen Bruun	Preben Smedegaard	Finn Minet	Ingeborg Steffensen
Søren Lauridsen	Bo Kristensen	Henrik/Anne-Mette	Henrik/Anne-Mette	Lars Møller	Vibeke Møller Kristensen
Jan Sørensen	Jens Botrup				
Tue Lindstrøm	Torben Langberg				
Stig Rønde Jensen					
Jens Botrup					
<b>Vikarliste</b>					
Poul Frederiksen		Peter Thomsen	Peter Thomsen		
		Finn Ernst	Finn Ernst		