

Program for januar 2024



Ugedag	Dato	Type	Sted	Tidspunkt	Indhold	Træner
Tirsdag	02-01-2024	Fælles løb	HIC	18:00		Ida Opvarming - Christoffer Rute ansvarlig
Torsdag	04-01-2024	Interval	HIC + Varberg P.	18:15	Bakke Træning	Margit
Tirsdag	09-01-2024	Fælles løb	HIC	18:00		Ida Opvarming - Christoffer Rute ansvarlig
Torsdag	11-01-2024	Interval	HIC	18:15	Bane Løb	Kim
Lørdag	13-01-2024	Sønderjydske Cross Runde 5	Kruså / Bov IF	10:00-12:30	Cross Løb	
Tirsdag	16-01-2024	Fælles løb	HIC	18:00		Ida Opvarming - Christoffer Rute ansvarlig
Torsdag	18-01-2024	Interval	HIC + Damparken	18:15	Progressiv Løb	Margit
Tirsdag	23-01-2024	Fælles løb	HIC	18:00		Ida Opvarming - Christoffer Rute ansvarlig
Torsdag	25-01-2024	Interval	HIC	18:15	Bane Løb	Kim
Tirsdag	30-01-2024	Fælles løb	HIC	18:00		Ida Opvarming - Christoffer Rute ansvarlig