

Uge	Dato	Dag	Tid	Distance	Træningsindhold	Rute	Beskrivelse
26	27-6-2022	mandag	17:30				
	28-6-2022	tirsdag					
	29-6-2022	onsdag	17:30				
	30-6-2022	torsdag					
	1-7-2022	fredag					
	2-7-2022	lørdag	9:00				
	3-7-2022	søndag					
27	4-7-2022	mandag	17:30	5			
	5-7-2022	tirsdag					
	6-7-2022	onsdag	17:30	5		Østre Anlæg	
	7-7-2022	torsdag					
	8-7-2022	fredag					
	9-7-2022	lørdag	9:00	7			
	10-7-2022	søndag					
28	11-7-2022	mandag	17:30	5		Kildevælsparcken	
	12-7-2022	tirsdag					
	13-7-2022	onsdag	17:30	5		Svaneknoppen	
	14-7-2022	torsdag					
	15-7-2022	fredag					
	16-7-2022	lørdag	9:00	7			
	17-7-2022	søndag					
29	18-7-2022	mandag	17:30	5		Nordhavn	
	19-7-2022	tirsdag					
	20-7-2022	onsdag	17:30	5		Kongens Have	
	21-7-2022	torsdag					
	22-7-2022	fredag					
	23-7-2022	lørdag	9:00	6			
	24-7-2022	søndag					
30	25-7-2022	mandag	17:30	5		One Way Run	
	26-7-2022	tirsdag					
	27-7-2022	onsdag	17:30	5		Langelinje	
	28-7-2022	torsdag					
	29-7-2022	fredag					
	30-7-2022	lørdag	9:00	10			
	31-7-2022	søndag					
31	1-8-2022	mandag	17:30	5		Bispebjerg	
	2-8-2022	tirsdag					
	3-8-2022	onsdag	17:30	5		Kastellet	
	4-8-2022	torsdag					
	5-8-2022	fredag					
	6-8-2022	lørdag	9:00	7			
	7-8-2022	søndag					
32	8-8-2022	mandag	17:30	5		Østre Anlæg	
	9-8-2022	tirsdag					
	10-8-2022	onsdag	17:30	5		Svaneknoppen	
	11-8-2022	torsdag					
	12-8-2022	fredag					
	13-8-2022	lørdag	9:00	8			
	14-8-2022	søndag					
33	15-8-2022	mandag	17:30	5		Kildevældsparcken	Hygge i fælledparken m. drik og chips
	16-8-2022	tirsdag					
	17-8-2022	onsdag	17:30	5		Nordhavn	
	18-8-2022	torsdag					
	19-8-2022	fredag					
	20-8-2022	lørdag	9:00	14			
	21-8-2022	søndag					
34	22-8-2022	mandag	17:30	5		Kongens Have	
	23-8-2022	tirsdag					
	24-8-2022	onsdag	17:30	5		Langelinje	
	25-8-2022	torsdag					
	26-8-2022	fredag					
	27-8-2022	lørdag	9:00	12			
	28-8-2022	søndag					
35	29-8-2022	mandag	17:30	5		DHL stafet One-Way-Run	
	30-8-2022	tirsdag				DHL stafet	
	31-8-2022	onsdag	17:30	5		DHL stafet Bispebjerg	
	1-9-2022	torsdag				DHL stafet	
	2-9-2022	fredag				DHL stafet	
	3-9-2022	lørdag	9:00	17			

	4-9-2022	søndag					
36	5-9-2022	mandag	17:30	5		Kastellet	Hygge i fælledparken m. drik og chips
	6-9-2022	tirsdag					
	7-9-2022	onsdag	17:30	5		Østre Anlæg	
	8-9-2022	torsdag					
	9-9-2022	fredag					
	10-9-2022	lørdag	9:00	17			
	11-9-2022	søndag					
37	12-9-2022	mandag	17:30	5		Kildevældsparken	
	13-9-2022	tirsdag					
	14-9-2022	onsdag	17:30	5		Svaneknoppen	
	15-9-2022	torsdag					
	16-9-2022	fredag					
	17-9-2022	lørdag					
	18-9-2022	søndag	11:15	21,1		CPH 1/2	
38	19-9-2022	mandag	17:30	5		Nordhavn	
	20-9-2022	tirsdag					
	21-9-2022	onsdag	17:30	5		Kongens Have	
	22-9-2022	torsdag					
	23-9-2022	fredag					
	24-9-2022	lørdag					
	25-9-2022	søndag					
39	26-9-2022	mandag	17:30	5		One Way Run	
	27-9-2022	tirsdag					
	28-9-2022	onsdag	17:30	5		Langelinje	
	29-9-2022	torsdag					
	30-9-2022	fredag					
	1-10-2022	lørdag					
	2-10-2022	søndag					
40	3-10-2022	mandag	17:30	5		Srødamvej	
	4-10-2022	tirsdag					
	5-10-2022	onsdag	17:30	5		Nyboder	
	6-10-2022	torsdag					
	7-10-2022	fredag					
	8-10-2022	lørdag					
	9-10-2022	søndag					
41	10-10-2022	mandag	17:30	5		Nbros Runddel	
	11-10-2022	tirsdag					
	12-10-2022	onsdag	17:30	5		Ryvangen	
	13-10-2022	torsdag					
	14-10-2022	fredag					
	15-10-2022	lørdag					
	16-10-2022	søndag					
42	17-10-2022	mandag	17:30	5		Marmorkirken	
	18-10-2022	tirsdag					
	19-10-2022	onsdag	17:30	5		Dr. Louises Bro	
	20-10-2022	torsdag					
	21-10-2022	fredag					
	22-10-2022	lørdag					
	23-10-2022	søndag					
43	24-10-2022	mandag	17:30	5		Voldgaderne	
	25-10-2022	tirsdag					
	26-10-2022	onsdag	17:30	5		Panumbroen	
	27-10-2022	torsdag					
	28-10-2022	fredag					
	29-10-2022	lørdag					
	30-10-2022	søndag					
44	31-10-2022	mandag	17:30	5		One Way Run	
	1-11-2022	tirsdag					
	2-11-2022	onsdag	17:30	5		Hellerup	
	3-11-2022	torsdag					
	4-11-2022	fredag					
	5-11-2022	lørdag					
	6-11-2022	søndag					
45	7-11-2022	mandag	17:30	5		Strødamvej	
	8-11-2022	tirsdag					
	9-11-2022	onsdag	17:30	5		Nbros Runddel	
	10-11-2022	torsdag					
	11-11-2022	fredag					
	12-11-2022	lørdag					



