

Hold	Trænere	Tempo/beskrivelse	Distance ved sæsonstart	Evt. mål.
Hold 1, Gå-hold	pt. uden	For alle der gerne vil gå en rask tur på 1 time, få frisk luft og sludre med de øvrige på holdet. Holdet laver selv en rute.	ca. 5 km	
Hold 2, begynderh	Claus	Her er holdet for dem der aldrig har løbet tidligere eller hvor det er længe siden - måske har du været skadet! Holdet løber og går i korte intervaller og starter langsomt op. Vi skal have det sjovt.		At kunne løbe 5 km uden pause i moderat tempo til efterårsferien.
Hold 3	Kollektivet	Du skal fra start kunne løbe 5 km. Vi løber 6.30 - 7.0 min/km.. Til tider går vi lidt. Vi vil gerne op og kunne løbe 7,5 - 8 km i løbet af sæsonen. Kollektivet, som styre holdet består af Jette, Carsten, Dorthe, Gitte, Christina og Susanne. Vi løber også lørdage kl. 0800 fra Egholmskolen.	5 km	7,5 - 8 km
Hold 4	Jan/Jeanette	For dem der kan løbe 7 km i moderat tempo. Vi løber 5.45 - 6.15 min/km. Vi har intervaltræning i små doser. Vi satser på at kunne løbe 10 km til efteråret.	7 km	10 km til efterårsferien
Hold 5	Bjarne/Lotte	For dig der kan løbe 6 km. Vi løber så lidt som muligt på asfalt og finder ruterne på naturstierne. Løbehastighed 5.45 - 6.0 min/km. Det skal være hyggeligt og sjovt men også seriøst. Vi satser på at kunne løbe 15 km til efterårsferien.	6 km	15 km til efterårsferien.
Hold 6	John/Steen	Du skal kunne løbe 9 km fra start. Vi holder tempoet 5.30 min/km. ved almindelig løb. Vi har tempoløb, intervaltræning samt bakke-træning. Vi vil gerne løbe 14 km til efteråret. Det skal være sjovt, socialt og seriøst.	9 km	14 km til efterårsferien
Hold 7	Anne	For rutinerede løbere. Vi starter på 10 km og har mål om 15 km. Vi løber i tiden 5.00 - 5.15 min/km. Vi har intervaltræning, bakkeløb samt til tider lidt styrketræning indlagt i programmet	10 km	15 km til efterårsferien.