

Torsdagstræning efterår 2013

	dato	skov	Mødested i skoven	moment*
august	15	Tokkekøb	P-plads på Kongevejen (den første fra kryds Kongevejen/Sandholmgårdsvej)	kompas
	22	Ganløse Eged	P-plads på Lyngevej (i skoven ved børnehaven)	kompas
	29	St.Dyrehave	Den store P-plads på Københavnsvej	vejvalg
september	5	L.Hareskov	Den store P-plads (Vest) på Skovlystvej	vejvalg
	12	Charlottenlund	Indgang til Charlottenlund Skov på Bregnegårdsvej	stafetløb - Ændret!
	19	Rudeskov	P-plads på Hørsholm Kongevej	kurver
	26	Tokkekøb	P-plads (Øst) på Stumpedyssevej	bomteknik
oktober	3	Ravnsholt	P-plads ved Lerbjergshus	sløjfer
	10	Jonstrup Vang	P-plads på Ballerupvej (ved BOK's klubhus)	afslutningsløb :)

*) Der er også lettere baner til mindre rutinerede løbere.
Mødetid og -sted for fælles kørsel til skoven: kl. 17 ved klubhuset