

tekniktræning forår 2013

dato	skov	mødested	moment (svær bane)*
04.04	Ravnsholt	P-plads på Bregnerød Skovvej	kompas
11.04	Slagslunde	Ø P-plads på Skovvej	kompas
18.04	Farum Park	Klubhuset	sprint
25.04	Tokkekøb Hegn	P-plads på Kongevejen, syd for Stumpedysevej	forenkling
02.05	L.Hareskov	P-plads ved Skovlystvej/Skovløbervangen	forenkling
09.05			
16.05	Farum Lillevang mm	V P-plads på Slangerupvej	kortlæsning i fart
23.05	Rude skov	Naturskole, Biskop Svanes vej	kurver
30.05	Krogenlund	P-plads ved Buresø Holme	kortlæsning i fart
06.06		sommercup	
13.06		sommercup	
20.06		sommercup	
27.06	St.Dyrehave	P-plads på Københavnsvej	sommerafslutning

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