

# TOVHOLDERLISTE 2020

## UGE 34:

Gå minutter / løb minutter X antal gentagelser

Mandag 17/8	Annika Jacobsen	Karl Erik Riisager	Gå/Løb 3 km
Onsdag 19/8	Annika Jacobsen	Karl Erik Riisager	Gå2,Løb3 x 4
Lørdag 22/8	Karl Erik Riisager	Gry Bruun Nielsen	Gå2,Løb3 x 4

## UGE 35:

Mandag 24/8	Ulla Smed	Pia Rønn Larsen	Gå2,Løb3 x 4
Onsdag 26/8	Jens Clausen	Claus Sigsgaard	Gå2,Løb3 x 4
Lørdag 29/8	Anvør Schneider-abrahamsen	Mette Trolle	Gå2,Løb3 x 4

## UGE 36:

Mandag 31/8	Connie Beermann	Charlotte Kirkedal	Gå2,Løb3 x 4
Onsdag 2/9	Majbritt Koch	Lajla Toft Schaltz	Gå2,Løb3 x 4
Lørdag 5/9	Fyrløb og grillfest for medlemmer	Jens Clausen Preben Holm	Gå2,Løb4 x 4

## UGE 37:

Mandag 7/9	Lone Vendelbo	Carsten Kirkedal	Gå2,Løb4 x 4
Onsdag 9/9	Lene Ejning	Claus Sigsgaard	Gå3,Løb3 x 3
Lørdag 12/9	Hans C. Andersen	Ulla Smed	Gå3,Løb5 x 3

## UGE 38:

Mandag 14/9	Inger Mortensen	Karl Erik Riisager	Gå3,Løb5 x 3
Onsdag 16/9	Lars Hansen	Ole Magnussen	Gå3,Løb6 x 3
Lørdag 19/9			Gå3,Løb7 x 3

## UGE 39:

Mandag 21/9	Anvør Schneider-Abrahamsen	Mette Trolle	Gå3,Løb7 x 3
Onsdag 23/9	Anni Hede	Jørgen Jensen	Gå3,Løb8 x 3
Lørdag 26/9			Gå3,Løb9 x 3

## UGE 40:

Mandag 28/9	Ulla Duus	Hanne Godtfredsen	Gå3,Løb9 x 3
Onsdag 30/9	Preben Holm	Oluffa D. Pedersen	Gå4,Løb10 x 3
Lørdag 3/10			Gå3,Løb11 x 3

## UGE 41:

Mandag 5/10	Gry Bruun Nielsen	Jan Larsen	Gå3,Løb11 x 3
Onsdag 7/10	Dorthe Løth	Rikke Larsen	Gå4,Løb12 x 2
Lørdag 10/10			Gå4,Løb13 x 2

## UGE 42:

Mandag 12/10	Mia Løth	Lennie Hansen	Gå4,Løb15 x 2
Onsdag 14/10		Karl Erik Riisager	Gå4,Løb16 x 2
Lørdag 17/10	Havstrygerløb alle hjælper til.....		

## UGE 43:

Mandag 19/10	Hanne Godtfredsen	Hans C. Andersen	Gå4,Løb17 x 2
Onsdag 21/10	Leon Vinther	Mogens Christensen	Gå4,Løb18 x 2
Lørdag 24/10			Gå4,Løb19 x 2

## UGE 44:

Mandag 26/10	Henriette Vestergaard	Lene D. Poulsen	Gå4,Løb20 x 2
Onsdag 28/10	Dorrit Holm	Lajla Toft Schaltz	Gå2,Løb22 x 1
Lørdag 31/10			Gå2,Løb23 x 1

## UGE 45:

Mandag 2/11	Leon Vinther	Lene Ejsing	Gå2,Løb25 x 1
Onsdag 4/11	Lars Hansen	Connie Beermann	Gå4,Løb20 x 2
Lørdag 7/11			Gå4,Løb22 x 2

## UGE 46:

Mandag 9/11	Karl Erik Riisager	Pia Rasmussen	Gå4,Løb22 x 2
Onsdag 11/11	Annika Jacobsen	Gry Bruun Nielsen	Gå4,Løb20 x 1
Fredag 14/11	Tillykke, du er nu fuldblods Havstryger		FULD GAS 5 km.