

# Træningsprogram 2024

<b>Uge 13</b>	<b>Søndag</b>	KOCK nr. 98 - 28 km. Standerhejsning
<b>Uge 14</b>	<b>Onsdag</b>	KOCK nr. 35-1- 36 km. Træningsruten KOCK nr. 35-2 - 44 km. Træningsruten
	<b>Søndag</b>	KOCK nr. 3 - 80 km. KOCK nr. 13 - 58 km.
<b>Uge 15</b>	<b>Onsdag</b>	KOCK nr. 6 - 49 km. KOCK nr. 98 - 28 km. Standerhejsning
	<b>Søndag</b>	KOCK nr. 39-1 - 53 km. Grundlovs ruten KOCK nr. 39-2 - 83 km. Grundlove ruten
<b>Uge 16</b>	<b>Onsdag</b>	KOCK nr. 36-1 - 36 km. modsat Træningsruten KOCK nr. 36-2 - 44 km. modsat Træningsruten
	<b>Søndag</b>	KOCK nr. 9-1 - 64 km KOCK nr. 9-2 - 82 km.
<b>Uge 17</b>	<b>Onsdag</b>	KOCK nr. 48-1 - 48 km KOCK nr. 48-2 - 53 km.
	<b>Søndag</b>	KOCK nr. 14-1 - 77 Km KOCK nr. 14-2 - 89 km.
<b>Uge 18</b>	<b>Onsdag</b>	KOCK nr. 20 - 49 km. KOCK nr. 98 - 28 km. Standerhejsning Herefter ryttermøde
	<b>Søndag</b>	KOCK nr. 17-1 - 78 km. KOCK nr. 17-2 - 111 km.
<b>Uge 19</b>	<b>Onsdag</b>	KOCK nr. 42-1 - 42 km. Hold 4 KOCK nr. 42-2 - 46 Km. Hold 3 KOCK nr. 42-3 - 51 km. Hold 2 KOCK nr. 42-4 - 54 km. Hold 1
	<b>Søndag</b>	KOCK nr. 49-1 - 81 km. KOCK nr. 49-2 - 99 km
<b>Uge 20</b>	<b>Onsdag</b>	KOCK nr. 99 - 53 km.
	<b>Søndag</b>	KOCK nr. 32 - 76 km. KOCK nr. 41 - 109 km
<b>Uge 21</b>	<b>Onsdag</b>	KOCK nr. 13 - 58 km. KOCK nr. 11 - 42 km.
	<b>Søndag</b>	KOCK nr. 4 - 75 km. KOCK nr. 5 - 88 km.
<b>Uge 22</b>	<b>Onsdag</b>	KOCK nr. 35-1- 36 km. Træningsruten KOCK nr. 35-2 - 44 km. Træningsruten

	<b>Søndag</b>	KOCK nr. 14-1 - 77 Km KOCK nr. 14-2 - 89 km.
<b>Uge 23</b>	<b>Onsdag</b>	KOCK nr. 18-1 - 60 km. KOCK nr. 18-2 - 68 km.
	<b>Søndag</b>	KOCK nr. 27 - 100 Km. Bakketræning
<b>Uge 24</b>	<b>Onsdag</b>	KOCK nr. 1-1 - 57 km. KOCK nr. 1-2 - 62 km.
	<b>Søndag</b>	KOCK nr. 19 - 82 km. KOCK nr. 45 - 110 km.
<b>Uge 25</b>	<b>Onsdag</b>	KOCK nr. 25 - 57 km. KOCK nr. 46 - 73 km.
	<b>Søndag</b>	KOCK nr. 38-1 - 89 km. Kockløbet KOCK nr. 38-2 - 137 km. Kockløbet
<b>Uge 26</b>	<b>Onsdag</b>	KOCK nr. 42-1 - 42 km. Hold 4 KOCK nr. 42-2 - 46 Km. Hold 3 KOCK nr. 42-3 - 51 km. Hold 2 KOCK nr. 42-4 - 54 km. Hold 1
	<b>Søndag</b>	KOCK nr. 23-1 - 75 km. KOCK nr. 23-2 - 93 km.
<b>Uge 27</b>	<b>Onsdag</b>	KOCK nr. 20 - 49 km. <b>Herefter ryttermøde</b>
	<b>Søndag</b>	KOCK nr. 29 - 83 km. KOCK nr. 37-1 - 127 km. Fjorden rundt KOCK nr. 37-2 -147 km. Fjorden rundt
<b>Uge 28</b>	<b>Onsdag</b>	KOCK nr. 21 - 47 km. DGI Holdløb KOCK nr. 47 - 69 km.
	<b>Søndag</b>	KOCK nr. 41 - 109 km KOCK nr. 34 - 136 km.
<b>Uge 29</b>	<b>Onsdag</b>	KOCK nr. 1-1 - 57 km. KOCK nr. 1-2 - 62 km.
	<b>Søndag</b>	KOCK nr. 31 - 81 km. KOCK nr. 40 - 93 km.
<b>Uge 30</b>	<b>Onsdag</b>	KOCK nr. 99 - 53 km. <u>KOCK nr. 26 - 69 km.</u>
	<b>Søndag</b>	KOCK nr. 16-1 - 69 km. KOCK nr. 16-2 - 88 km.
<b>Uge 31</b>	<b>Onsdag</b>	KOCK nr. 22 - 68 km. KOCK nr. 13 - 58 km.

	<b>Søndag</b>	KOCK nr. 28-1 - 78 km. KOCK nr. 28-2 - 83 km.
<b>Uge 32</b>	<b>Onsdag</b>	KOCK nr. 25 - 57 km. KOCK nr. 9-1 - 64 km
	<b>Søndag</b>	KOCK nr. 5 - 88 km. KOCK nr. 24 - 123 km.
<b>Uge 33</b>	<b>Onsdag</b>	KOCK nr. 8 - 32 km. KOCK nr. 6 - 49 km.
	<b>Søndag</b>	KOCK nr. 19 - 82 km. KOCK nr. 43 - 125 km. Hadsund-Mariager
<b>Uge 34</b>	<b>Onsdag</b>	KOCK nr. 22 - 68 km. KOCK nr. 35-2 - 44 km. Træningsruten
	<b>Søndag</b>	KOCK nr. 33 - 105 km. <u>KOCK nr. 9-1 - 64 km</u>
<b>Uge 35</b>	<b>Onsdag</b>	KOCK nr. 30 - 42 km. KOCK nr. 35-1- 36 km. Træningsruten Herefter ryttermøde
	<b>Søndag</b>	KOCK nr. 40 - 93 km. KOCK nr. 24 - 123 km.
<b>Uge 36</b>	<b>Onsdag</b>	KOCK nr. 18-1 - 60 km. KOCK nr. 18-2 - 68 km.
	<b>Søndag</b>	KOCK nr. 37-1 - 127 km. Fjorden rundt KOCK nr. 37-2 -147 km. Fjorden rundt KOCK nr. 32 - 76 km.
<b>Uge 37</b>	<b>Onsdag</b>	KOCK nr. 2 - 38 km. KOCK nr. 99 - 53 km.
	<b>Søndag</b>	KOCK nr. 7 - 70 km. KOCK nr. 41 - 109 km
<b>Uge 38</b>	<b>Onsdag</b>	KOCK nr. 36-1 - 36 km. modsat Træningsruten KOCK nr. 36-2 - 44 km. modsat Træningsruten KOCK nr. 44 - 37 km. Holdløbet Gistrup
	<b>Søndag</b>	KOCK nr. 10 - 77 km. KOCK nr. 40 - 93 km.
<b>Uge 39</b>	<b>Onsdag</b>	KOCK nr. 35-2 - 44 km. Træningsruten KOCK nr. 35-1- 36 km. Træningsruten
	<b>Søndag</b>	KOCK nr. 98 - 28 km. Standerhejsning