



	Pirmdiena 19. decembris	Otrdiena 20. decembris	Trešdiena 21. decembris	Ceturtdiena 22. decembris	Piektdiena 23. decembris	Sestdiena 24. decembris	Svētdiena 25. decembris	Kopā
1.		7km		7km			9km	23km
2.	Pirmdiena 26. decembris	Otrdiena 27. decembris	Trešdiena 28. decembris	Ceturtdiena 29. decembris	Piektdiena 30. decembris	Sestdiena 31. decembris	Svētdiena 1. janvāris	
		7km		7km			10km	24km
3.	Pirmdiena 2. janvāris	Otrdiena 3. janvāris	Trešdiena 4. janvāris	Ceturtdiena 5. janvāris	Piektdiena 6. janvāris	Sestdiena 7. janvāris	Svētdiena 8. janvāris	
		7km		8km			11km	26km
4.	Pirmdiena 9. janvāris	Otrdiena 10. janvāris	Trešdiena 11. janvāris	Ceturtdiena 12. janvāris	Piektdiena 13. janvāris	Sestdiena 14. janvāris	Svētdiena 15. janvāris	
		7km		9km			11km	27km
5.	Pirmdiena 16. janvāris	Otrdiena 17. janvāris	Trešdiena 18. janvāris	Ceturtdiena 19. janvāris	Piektdiena 20. janvāris	Sestdiena 21. janvāris	Svētdiena 22. janvāris	
		intervāli 2km+5*200m+2km		9km			14km	29km
6.	Pirmdiena 23. janvāris	Otrdiena 24. janvāris	Trešdiena 25. janvāris	Ceturtdiena 26. janvāris	Piektdiena 27. janvāris	Sestdiena 28. janvāris	Svētdiena 29. janvāris	
		intervāli 2km+5*200m+2km		9km			15km	30km
7.	Pirmdiena 30. janvāris	Otrdiena 31. janvāris	Trešdiena 1. februāris	Ceturtdiena 2. februāris	Piektdiena 3. februāris	Sestdiena 4. februāris	Svētdiena 5. februāris	
		intervāli 2km+5*200m+2km		9km			17km	32km
8.	Pirmdiena 6. februāris	Otrdiena 7. februāris	Trešdiena 8. februāris	Ceturtdiena 9. februāris	Piektdiena 10. februāris	Sestdiena 11. februāris	Svētdiena 12. februāris	
		intervāli 2km+5*200m+2km		9km			19km	34km
9.	Pirmdiena 13. februāris	Otrdiena 14. februāris	Trešdiena 15. februāris	Ceturtdiena 16. februāris	Piektdiena 17. februāris	Sestdiena 18. februāris	Svētdiena 19. februāris	
		7km		7km			12km	26km
10.	Pirmdiena 20. februāris	Otrdiena 21. februāris	Trešdiena 22. februāris	Ceturtdiena 23. februāris	Piektdiena 24. februāris	Sestdiena 25. februāris	Svētdiena 26. februāris	
		7km		4km			32. <a href="#">Pómaraton</a> <a href="#">Wiązowski</a>	32km