

Rute nr. 21 - Glostruphallen, Risby, Nybølle, Hove, Herringløse, Hvedstrup, Soderup start på 10km. Fløng, Marbjerg, Slæggerup, "Møllen", Soderup. Retur mod Ågerup, St. Valby. Start på 9 km, Himmelevbakken, Strandvejen, Lille Valby, ST. Valby. Hjem over Gundsøllille, Østrup, Hove, Nybølle, Ledøje, med spurt til Risby, Glostruphallen i alt 68,1 km.
Intervaller: 10 km ruten, 9 km ruten, Spurt fra Møllen til Risby.

