

OK DENSELN

OK Denseln

Stomprogram

2009



*Stomprogrammet kommer att finnas som pdf-fil på hemsidan
för de som vill ladda ner den.*

www.denseln.se

Allhagen

v.1,2,15,16,29,30,43,44

Lennart Sjöberg

Bibbi Sjöberg
Arne Andersson
Solvei Svärd
Pontus Andersson
Fredrik Engman
Eva Engman
Oskar Engman
Nils-Erik Holgersson
Bengt Johansson

Lövhagen

v.7,8,21,22,35,36,49,50

Björn Karlsson

Susanne Karlsson
Stefan Karlsson
Nina Karlsson
Joakim Pettersson
Stig Karlsson
Kristina Karlsson
Thomas Persson
Malin Petersson
Peter Ericsson
Emma Ericsson
Mattias Ericsson

Norsholm

v.13,14,27,28,41,42

Henrik Peterson

Johanna Peterson
Carin Andersson
Jan-Åke Andersson
Per Kempe
Anna Andersson
Erik Andersson
Kenneth Leo
Albert Mollén
Christopher Mollén
Jonas Braam
Kerstin Pettersson
Catharina Forsén

Kimstad

v.3,4,17,18,31,32,45,46

Bertil Skagerström

Curt Andersson
Boel Jonsson
Elias Andersson
Bengt Björemann
Rune Ardell
Nils-Göran Kempe
Inger Kempe
Fredrik Kempe
Åke Frisk
Siv Frisk
Karl Mollén
Agneta Mollén

Vånga

v.9,10,23,24,37,38,51,52

Christer Nilsson

Maria Broström
Göran Wallentinsson
Gudrun Ivarsson
Erik Ivarsson-Sandberg
Linnéa Ivarsson-Sandberg
Jan Berggren
Anneli Berggren
Hanna Berggren
Henrik Berggren
Arne Hultqvist
Björn Sedell
Ing-Marie Sedell
Gunno Hermansson
Ingeborg Nilsson
Anders Nilsson
Hanna Nilsson

Bruket

v.5,6,19,20,33,34,47,48

Ronny Sandström

Agneta Sandström
Simon Sandström
Anders Lilja
Ingmarie Lilja
Christer Lilja
Peter Lindebring
Anita Lindebring
Veronica Lindebring
Anna-Greta Johansson
Bengt Andersson
Magnus Strömbäck
Cecilia Strömbäck

Kullerstad

v.11,12,25,26,39,40,53

Kjell Karlsson

Margareta Karlsson
Jonny Karlsson
Edvin Karlsson
Emma Dahlskog
Anna-Lena Olsson
Bo Olsson
Lotta Olsson
Tore Pettersson
Kerstin Pettersson
Mattias E Pettersson
Per Lindgren
Erik Nyberg
Hans Brolund
Per Brolund

Arbetsuppgifter som grupperna skall göra under sina veckor är:

- Elda i klubbstugan för Värme och Bastu
- Städa klubbstugan, omklädningsrum och bussen
- Vid träningar fixa uthängning, närvaro och inplockning
- På söndagar fixa fika i klubbstugan
- Tävlingsvärd (Ansara så att alla kommer med till tävlingar, ta med tält och vimpel)
- Anordna Klubbkavlen (Banor, tävling, mat)

		Januari
1	V1 torsdag	
2	fredag	
3	lördag	
4	söndag	Långdistans Mårn 10:00 Fika i stugan 11-14
5	V2 måndag	Ungdom Gympa 18:00 Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
6	tisdag	Denseln Night Extreme, Strömsfors
7	onsdag	Distans pannlampa Mårn 18:00 Tekniska möte 19:30
8	torsdag	Tempodistans/Stavgång Mårn 18:00
9	fredag	Elitgruppsläger Hallsberg med OK Tisaren
10	lördag	Elitgruppsläger Hallsberg med OK Tisaren
11	söndag	Långdistans Mårn 10:00 Fika i stugan 11-14 Elitgruppsläger Hallsberg med OK Tisaren
12	V3 måndag	Ungdom Gympa 18:00 Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
13	tisdag	Nattcup Mårn 18:00 ansv. Karl Mollén
14	onsdag	Styrelsemöte 18.00 Distans pannlampa Mårn 18:00
15	torsdag	60+ Mårn 9:30 Tempo/Veckans bana Mårn 18 Mat 19:30 Anmälan på hemsidan Studiecirkel
16	fredag	Intervall 17-19 Stadium Arena/Himmelstalund Ungdomsläger Botorp, Åtvidaberg
17	lördag	Ungdomsläger Botorp, Åtvidaberg Dubbelpass Teknikträning Botorp, Åtvidaberg
18	söndag	Långdistans Mårn 10:00 Fika i stugan 11-14 Samordningsmöte 13:00
19	V4 måndag	Ungdom Gympa 18:00 Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
20	tisdag	Denseln Night Extreme, Tjällmo
21	onsdag	Distans pannlampa Mårn 18:00 Ekonomigruppen 18-19 Ungdom möte 19:30
22	torsdag	60+ Mårn 9:30 Tempo/Veckans/Stav Mårn 18:00 Studiecirkel
23	fredag	Intervaller 17:00-19:00 Stadium Arena/Himmelstalundshallen
24	lördag	Startpunkt
25	söndag	Långdistans Mårn 10:00 Fika i stugan 11-14
26	V5 måndag	Ungdom Gympa 18:00 Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
27	tisdag	Nattcup Torstorp 18:00
28	onsdag	Distans pannlampa Mårn 18:00
29	torsdag	60+ Mårn 9:30 Tempo/Veckans bana Mårn 18 Mat 19:30 Anmälan på hemsidan Studiecirkel
30	fredag	Intervaller 17:00-19:00 Stadium Arena/Himmelstalundshallen
31	lördag	

		Februari
1	V5 söndag	Långdistans Mårn 10:00 Fika i stugan 11-14
2	V6 måndag	Ungdom Gympa 18:00 NOK Årsmöte Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
3	tisdag	Denseln Night Extreme, Lillsjön
4	onsdag	Distans pannlampa Mårn 18:00
5	torsdag	60+ Mårn 9:30 Tempo/Veckans Mårn 18:00 Studiecirkel
6	fredag	Intervaller 17:00-19:00 Stadium Arena/Himmelstalundshallen
7	lördag	Elitgruppssträff Finspång, dubbla medelpass
8	söndag	Långdistans Mårn 10:00 Fika i stugan 11-14
9	V7 måndag	Ungdom Gympa 18:00 Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
10	tisdag	Denseln Night Extreme+Nattcup, Veteklint 18:00 ansv.Hans B,Erik IS
11	onsdag	Styrelsemöte 18.00 Distans pannlampa Mårn 18:00
12	torsdag	60+ Mårn 9:30 Tempo/Veckans bana Mårn 18 Mat 19:30 Anmälan på hemsidan Studiecirkel
13	fredag	Intervaller 17:00-19:00 Stadium Arena/Himmelstalundshallen
14	lördag	Spanien
15	söndag	Långdistans Mårn 10:00 Fika i stugan 11-14 Spanien
16	V8 måndag	Ungdom Gympa 18:00 Spanien Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
17	tisdag	Spanien
18	onsdag	Distans pannlampa Mårn 18:00 Spanien Ekonomigruppen 18-19
19	torsdag	60+ Mårn 9:30 Tempo/Veckans bana Mårn 18 Studiecirkel Spanien
20	fredag	Spanien Intervall 17-19 Stadium Arena/Himmelstalund
21	lördag	Spanien
22	söndag	Långdistans Mårn 10:00 Fika i stugan 11-14
23	V9 måndag	Ungdom Gympa 18:00 Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
24	tisdag	Nattcup Torstorp 18:00
25	onsdag	Distans pannlampa Mårn 18:00
26	torsdag	60+ Mårn 9:30 Tempo/Veckans bana Mårn 18 Mat 19:30 Anmälan på hemsidan Studiecirkel
27	fredag	Intervaller 17:00-19:00 Stadium Arena/Himmelstalundshallen
28	lördag	

		Mars
1	<u>V9</u> söndag	Långdistans Mårn 10:00 Fika i stugan 11-14
2	<u>V10</u> måndag	Ungdom Gympa 18:00 Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
3	tisdag	Denseln Night Extreme, Finspång
4	onsdag	Distans pannlampa Mårn 18:00
5	torsdag	60+ Mårn 9:30 Tempo/Veckans bana Mårn 18 Studiecirkel
6	fredag	Ullared/Hallandspremiären Intervall 17-19 Stadium Arena/Himmelstalund
7	lördag	Ullared/Hallandspremiären
8	söndag	Ullared/Hallandspremiären NOK Skogspojkar OK
9	<u>V11</u> måndag	Ungdom Gympa 18:00 Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
10	tisdag	Nattcup Final Mårn 18:00 ansv Peter Ericsson
11	onsdag	Styrelsemöte 18.00 Distans pannlampa Mårn 18:00
12	torsdag	60+ Mårn 9:30 Tempo/Veckans bana Mårn 18 Studiecirkel
13	fredag	Intervaller 17:00-19:00 Stadium Arena/Himmelstalundshallen
14	lördag	Elitgruppsträff med Ismo, Finspång Enkelt långpass
15	söndag	Årsmöte 15.00 NOK IFK Norrköping
16	<u>V12</u> måndag	Ungdom Gympa 18:00 Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
17	tisdag	Spänst Mårn 18:00
18	onsdag	Distans pannlampa Mårn 18:00 Ekonomigruppen 18-19
19	torsdag	60+ Mårn 9:30 Tempo/Veckans bana Mårn 18 Studiecirkel
20	fredag	Intervaller 17:00-19:00 Stadium Arena/Himmelstalundshallen
21	lördag	Katrineholms OK
22	söndag	Långdistans Mårn 10:00
23	<u>V13</u> måndag	Ungdom Gympa 18:00 Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
24	tisdag	Spänst Mårn 18:00
25	onsdag	Distans pannlampa Mårn 18:00
26	torsdag	60+ Mårn 9:30 Tempo/Veckans bana Mårn 18 Studiecirkel
27	fredag	DM Natt OK Motala
28	lördag	Kringelträffen IFK Södertälje Springcup, Danmark
29	söndag	Måsenstafetten, OK Måsen Springcup, Danmark
30	<u>V14</u> måndag	Ungdom Gympa 18:00 Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
31	tisdag	NOK Matteus SI

		April
1	<u>V14</u> onsdag	Distans Mårn 18:00
2	torsdag	60+ Mårn 9:30 Vägval "En lång en kort" Veteklint 18:00 Harri
3	fredag	Svarnatta Vingåkers OK
4	lördag	Åby SOK/Krokeks OK Medel
5	söndag	Ultralång SM, Elitserie, J-cup Eds SK Kolmårdskavlen
6	<u>V15</u> måndag	Ungdom Gympa 18:00 Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
7	tisdag	NOK NAIS
8	onsdag	Styrelsemöte 18.00 Distans Mårn 18:00
9	torsdag	Stigtomtakavlen OK Hällen Sjumanna FK Göingarna
10	fredag	Stigtomtakavlen OK Hällen Sjumanna FK Göingarna
11	lördag	Lång Hässleholms OK
12	söndag	Elitserien Medel kval OK Kontinent Nyköpings OK
13	<u>V16</u> måndag	Elitserien Medel final Ringsjö OK U-H kampen OK Motala
14	tisdag	NOK OK Denseln
15	onsdag	Uppfölj Nybkurs Mårn 17:30 Löp Mårn 18:30 Natt-Sprint Rävetofta Ekonomigruppen 18-19
16	torsdag	60+ Mårn 9:30 Veckans bana Mårn 18:00
17	fredag	Elitserien Sprint Helsingborgs OK Avresa 10-mila
18	lördag	10-mila Skåne
19	söndag	10-mila Skåne TGOK
20	<u>V17</u> måndag	Ungdom Gympa 18:00 Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
21	tisdag	NOK IFK Norrköping
22	onsdag	Uppföljning Nybörjarkurs Mårn 17:30 Löpning Mårn 18:30
23	torsdag	60+ Veterantävling Åskemålen Teknikträning Finspång inför Elitserie, J-cup
24	fredag	
25	lördag	Elitserie, J-cup Lång Finspångs SOK
26	söndag	J-cup Medel Finspångs SOK
27	<u>V18</u> måndag	Ungdom Gympa 18:00 Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
28	tisdag	NOK Matteus SI
29	onsdag	Uppföljning Nybörjarkurs Mårn 17:30 Löpning Mårn 18:30 Samordningsmöte 18:30
30	torsdag	

		Maj
1	<u>V18</u> fredag	Linköpings OK Elitgruppträff inför Jukola/Venla
2	lördag	NAIS 100 år
3	söndag	NAIS 100 år
4	<u>V19</u> måndag	Ungdom Gympa 18:00 Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
5	tisdag	NOK Åby SOK
6	onsdag	Uppföljning Nybörjarkurs Mårn 17:30 Löpning Mårn 18:30
7	torsdag	60+ Mårn 9:30 Cloettakampen OK Skogsströvarna
8	fredag	
9	lördag	Uppbyggnad inför tävlingen 9:00 Tolskepp Elitserie Gävle OK J-cup Gustavsbergs OK
10	söndag	OK Denseln - Tävlning i Tolskepp Elitserie OK Hammaren J-cup Söders SOL
11	<u>V20</u> måndag	Ungdom Gympa 18:00 Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
12	tisdag	U-serie + NOK Tjalve
13	onsdag	Uppfölj Nybkurs Mårn 17:30 Löp Mårn 18:30 Styrelsemöte 18.00 Ekonomigruppen 18-19
14	torsdag	60+ Mårn 9:30 Kont.tag. "Förlänga" Björkelund 18 Anders K
15	fredag	
16	lördag	Närkedubbeln Hagaby Golf Göteborgsvarvet
17	söndag	Närkedubbeln KFUM Örebro
18	<u>V21</u> måndag	Ungdom Gympa 18:00 Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
19	tisdag	U-serie + NOK Krokeks OK
20	onsdag	Uppföljning Nybörjarkurs Mårn 17:30
21	torsdag	J-cup sprint Sundsvalls OK Klubbresa Sundsvall
22	fredag	Njurunda OK Klubbresa Sundsvall
23	lördag	J-cup lång Sundsvalls OK Klubbresa Sundsvall
24	söndag	J-cup medel Njurunda Klubbresa Sundsvall
25	<u>V22</u> måndag	Ungdom Gympa 18:00 Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
26	tisdag	U-serie + NOK FSOK
27	onsdag	Uppföljning Nybörjarkurs Mårn 17:30 Grebyrundan Krokhagens IP 18:00
28	torsdag	60+ Mårn 9:30 Sträckplan "Hållpunkter & stråk" Tolskepp, St mossen 18:00 Per B
29	fredag	Jukolatest Natt
30	lördag	Jukolatest Dag
31	söndag	KM Dag Tjällmo Ev.Jukolatest dag på KM

		Juni
1	<u>V23</u> måndag	Löpning Mårn 18:00
2	tisdag	Sträckplanering "Förenkla" S del TolskeppV 18:00 Stefan K
3	onsdag	Grebyrundan Krokhagens IP 18:00
4	torsdag	60+ Mårn 9:30 Mossträning, fd Torpet 18:00
5	fredag	Jukolatest Natt
6	lördag	Stefan Wallbergs minne OK Eken NOM
7	söndag	DM-Sprint IFK Linköping OS NOM
8	<u>V24</u> måndag	Löpning Mårn 18:00 NOM
9	tisdag	Cykel samling Norsholm 18:00 Per K NOM
10	onsdag	Styrelsemöte 18.00 Grebyrundan Krokhagens IP 18:00
11	torsdag	60+ Mårn 9:30 Mossträning, fd Torpet 18:00
12	fredag	Venla-Jukola
13	lördag	Venla-Jukola
14	söndag	Venla-Jukola
15	<u>V25</u> måndag	Venla-Jukola Löpning Mårn 18:00
16	tisdag	Cykel samling Kimstad 18:00 Elias A
17	onsdag	Grebyrundan Krokhagens IP 18:00
18	torsdag	Mossträning, fd Torpet 18:00
19	fredag	
20	lördag	
21	söndag	
22	<u>V26</u> måndag	Löpning Mårn 18:00
23	tisdag	Cykel samling Norsholm 18:00 Henrik P
24	onsdag	Grebyrundan Krokhagens IP 18:00
25	torsdag	Mossträning, fd Torpet 18:00
26	fredag	
27	lördag	
28	söndag	
29	<u>V27</u> måndag	Löpning Mårn 18:00
30	tisdag	Mossträning, fd Torpet 18:00

		Juli
1	<u>V27</u> onsdag	Cykel, Samling Mårn 18:00
2	torsdag	NOK NAIS
3	fredag	
4	lördag	
5	söndag	
6	<u>V28</u> måndag	Löpning Mårn 18:00
7	tisdag	Tjust 2-dagars Ankarsrums OK Mossträning, fd Torpet 18:00
8	onsdag	Cykel, Samling Mårn 18:00 Tjust 2-dagars Ankarsrums OK
9	torsdag	NOK Tjalve
10	fredag	
11	lördag	
12	söndag	
13	<u>V29</u> måndag	Löpning Mårn 18:00
14	tisdag	NOK Krokeks OK
15	onsdag	Cykel, Samling Mårn 18:00
16	torsdag	Mossträning, fd Torpet 18:00
17	fredag	
18	lördag	O-ringen Småland Eksjö, Elitserie
19	söndag	O-ringen Småland Eksjö, Elitserie
20	<u>V30</u> måndag	O-ringen Småland Eksjö, Elitserie
21	tisdag	O-ringen Småland Eksjö, Elitserie
22	onsdag	O-ringen Småland Eksjö, Elitserie
23	torsdag	O-ringen Småland Eksjö, Elitserie
24	fredag	O-ringen Småland Eksjö, Elitserie
25	lördag	
26	söndag	
27	<u>V31</u> måndag	Löpning Mårn 18:00 Sprint SM kval ES, J-cup Idefjorden, Kvillebyn
28	tisdag	Hällens Tredagars Sprint SM final ES, J-cup Idefjorden, Kvillebyn
29	onsdag	Hällens Tredagars
30	torsdag	Hällens Tredagars
31	fredag	U-10-mila Tranan/Ulricehamn

		Augusti
1	<u>V31</u> lördag	U-10-mila Tranan/Ulricehamn 43-kavlen Linköpings OK
2	söndag	43-kavlen Linköpings OK
3	<u>V32</u> måndag	Löpning Mårn 18:00
4	tisdag	NOK Hällestads OK
5	onsdag	Styrelsemöte 18:00 Löpning Mårn 18:00
6	torsdag	Stjärnorps sprinten Stjärnorps SK
7	fredag	
8	lördag	GM IF Rigor/IFK Göteborg
9	söndag	GM IF Rigor/IFK Göteborg
10	<u>V33</u> måndag	Löpning Mårn 18:00 Samordningsmöte 18:00
11	tisdag	NOK Skogspojkarnas OK
12	onsdag	Löpning Mårn 18:00
13	torsdag	Klubbkavlen Mårn 18:00 Ans.Träningsgruppen
14	fredag	
15	lördag	Kraftloppet
16	söndag	TGOK Elitgruppträff SM-genomgång
17	<u>V34</u> måndag	Löpning Mårn 18:00
18	tisdag	U-serie + NOK OK Denseln Greby (Fredrik E/HenrikB)
19	onsdag	Löpning Mårn 18:00 Ekonomigruppen 18-19
20	torsdag	60+ Mårn 9:30 Överfart "spurtorientering" Mårn 18:00 Per K
21	fredag	
22	lördag	
23	söndag	Tjalve U-serie Tjalve ??
24	<u>V35</u> måndag	Löpning Mårn 18:00
25	tisdag	U-serie + NOK Åby SOK ??
26	onsdag	Uppföljning Nybörjarkurs Mårn 17:30 Löpning Mårn 18:30
27	torsdag	60+ Mårn 9:30 Överfart "ol-intervaller" Veteklint 18 Christer L
28	fredag	
29	lördag	DM-Lång Björkfors Golf
30	söndag	Östgötakavlen Björkfors Golf
31	<u>V36</u> måndag	Löpning Mårn 18:00

		September
1	V36 tisdag	U-serie + NOK NAIS
2	onsdag	Uppföljning Nybörjarkurs Mårn 17:30 Löpning Mårn 18:30
3	torsdag	60+ Mårn 9:30 Överfart "Back-ol intervaller" Veteklint 18 Erik N
4	fredag	
5	lördag	DM-Medel Boxholms OK
6	söndag	DM-Stafett Boxholms OK
7	V37 måndag	Ungdom Gympa 18:00 Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
8	tisdag	Koncentration "Tennismatch" Prästensäng 18:00 Edvin K
9	onsdag	Uppföljning Nybörjarkurs Mårn 17:30 Styrelsemöte 18.00 Löpning Mårn 18:30
10	torsdag	60+ Mårn 9:30 Löpning Mårn 18:00
11	fredag	Medel SM kval Elitserie, J-cup SOK Viljan
12	lördag	Medel SM final Elitserie, J-cup SOK Viljan
13	söndag	Stafett SM Mållilla OK, Hultsfreds OK Motala AIF
14	V38 måndag	Ungdom Gympa 18:00 Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
15	tisdag	25-mannaträning Vrinnevi 18:00 Jan B
16	onsdag	Uppföljning Nybörjarkurs Mårn 17:30 Löpning Mårn 18:30 Ekonomigruppen 18-19
17	torsdag	60+ Mårn 9:30 Tempodistans/Veckans bana Mårn 18:00
18	fredag	USM OK Löftan
19	lördag	Lång SM kval ES, J-cup Idefjorden, Kvillebyn USM OK Löftan U-seriekavle SOK
20	söndag	Lång SM final ES, J-cup Idefjorden, Kvilleby USM OK Löftan
21	V39 måndag	Ungdom Gympa 18:00 Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
22	tisdag	25-mannaträning Åby 18:00 Magnus S
23	onsdag	Distans pannlampa Mårn 18:00
24	torsdag	60+ Mårn 9:30 Tempodistans/Veckans/Stav Mårn 18:00
25	fredag	
26	lördag	Ekorren CUP Linköpings OK Lidingöloppet
27	söndag	NM Dag Krokeks OK Lidingöloppet
28	V40 måndag	Ungdom Gympa 18:00 Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
29	tisdag	NOK-natt Åby SOK
30	onsdag	Distans pannlampa Mårn 18:00

		Oktober
1	V40 torsdag	60+ Mårn 9:30 Tempo/Veckans bana Mårn 18
2	fredag	
3	lördag	25-mannaträning Abborreberg Fredrik K
4	söndag	
5	V41 måndag	Ungdom Gympa 18:00 Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
6	tisdag	NM Natt Skogspojkarnas OK
7	onsdag	Styrelsemöte 18.00 Distans pannlampa Mårn 18:00
8	torsdag	60+ Mårn 9:30 Tempodistans/Veckans/Stav Mårn 18:00
9	fredag	
10	lördag	25-manna OK Ravinen/Haninge
11	söndag	25-mannakorten OK Ravinen/Haninge
12	V42 måndag	Ungdom Gympa 18:00 Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
13	tisdag	NOK-natt Tjalve
14	onsdag	Distans pannlampa Mårn 18:00 Ekonomigruppen 18-19
15	torsdag	60+ Mårn 9:30 Tempodistans/Veckans bana Mårn 18:00
16	fredag	
17	lördag	Elitserie final J-cupfinal/Daladubbeln Karlsbyheden/Korsnäs
18	söndag	Daladubbeln Karlsbyheden/Korsnäs
19	V43 måndag	Ungdom Gympa 18:00 Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
20	tisdag	NOK-natt OK Denseln (Christer N)
21	onsdag	Distans pannlampa Mårn 18:00
22	torsdag	60+ Mårn 9:30 Tempodistans/Veckans/Stav Mårn 18:00
23	fredag	Natt SM Vimmerby OK, Hässleby SOK
24	lördag	Smålandskavlen TSOK, IKHP, JOK
25	söndag	Smålandskavlen TSOK, IKHP, JOK
26	V44 måndag	Ungdom Gympa 18:00 Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
27	tisdag	Spänst Mårn 18:00
28	onsdag	Distans pannlampa Mårn 18:00
29	torsdag	60+ Mårn 9:30 Tempodistans/Veckans bana Mårn 18:00
30	fredag	
31	lördag	Elitgruppträff, Eftersnack

		November
1	<u>V44</u> söndag	Novembersprinten
2	<u>V45</u> måndag	Ungdom Gympa 18:00 Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
3	tisdag	Night Extreme
4	onsdag	Styrelsemöte 18.00 Distans pannlampa Mårn 18:00
5	torsdag	60+ Mårn 9:30 Tempodistans/Veckans/Stav Mårn 18:00
6	fredag	
7	lördag	
8	söndag	Långdistans Mårn 10:00 Höstmöte kl 15
9	<u>V46</u> måndag	Ungdom Gympa 18:00 Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
10	tisdag	Nattcup
11	onsdag	Distans pannlampa Mårn 18:00 Ekonomigruppen 18-19
12	torsdag	60+ Mårn 9:30 Tempodistans/Veckans bana Mårn 18:00
13	fredag	
14	lördag	
15	söndag	Långdistans Mårn 10:00 Fika i stugan 11-14
16	<u>V47</u> måndag	Ungdom Gympa 18:00 Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
17	tisdag	Night Extreme
18	onsdag	Distans pannlampa Mårn 18:00
19	torsdag	60+ Mårn 9:30 Tempodistans/Veckans/Stav Mårn 18:00
20	fredag	
21	lördag	Samordningsmöte 9:00
22	söndag	Långdistans Mårn 10:00 Fika i stugan 11-14
23	<u>V48</u> måndag	Ungdom Gympa 18:00 Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
24	tisdag	Nattcup
25	onsdag	Distans pannlampa Mårn 18:00
26	torsdag	60+ Mårn 9:30 Tempodistans/Veckans bana Mårn 18:00
27	fredag	
28	lördag	
29	söndag	Långdistans Mårn 10:00 Fika i stugan 11-14
30	<u>V49</u> måndag	Ungdom Gympa 18:00 Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00

		December
1	<u>V49</u> tisdag	Night Extreme
2	onsdag	Distans pannlampa Mårn 18:00
3	torsdag	60+ Mårn 9:30 Tempodistans/Veckans/Stav Mårn 18:00
4	fredag	
5	lördag	
6	söndag	Långdistans Mårn 10:00 Fika i stugan 11-14 Elitgruppträff inför 2010
7	<u>V50</u> måndag	Ungdom Gympa 18:00 Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
8	tisdag	Nattcup
9	onsdag	Styrelsemöte 18.00 Ekonomigruppen 18-19 Distans pannlampa Mårn 18:00
10	torsdag	60+ Mårn 9:30 Tempodistans/Veckans bana Mårn 18:00
11	fredag	
12	lördag	
13	söndag	Långdistans Mårn 10:00 Fika i stugan 11-14
14	<u>V51</u> måndag	Ungdom Gympa 18:00 Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
15	tisdag	Night Extreme
16	onsdag	Distans pannlampa Mårn 18:00
17	torsdag	Tempodistans/Veckans/Stav Mårn 18:00
18	fredag	
19	lördag	
20	söndag	Långdistans Mårn 10:00 Fika i stugan 11-14
21	<u>V52</u> måndag	Ungdom Gympa 18:00 Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
22	tisdag	Spänst Mårn 18:00
23	onsdag	Distans pannlampa Mårn 18:00
24	torsdag	Tomtelöp Mårn 9:00 Nina K <i>God Jul</i>
25	fredag	
26	lördag	Distans Mårn 10:00
27	söndag	Distans Mårn 10:00
28	<u>V53</u> måndag	Distans pannlampa Mårn 18:00
29	tisdag	Distans pannlampa Mårn 18:00
30	onsdag	Distans pannlampa Mårn 18:00
31	torsdag	<i>Gott Nytt År</i>