

OK DENSELN

OK Denseln

Stomprogram 2010

ARRANGÖR AV



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

www.denseln.se

Norsholm

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

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
Keijo Pettersson

Bruket

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

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
Olle Kalered
Sigge Lundedal Jensen
Emil Folino Nielsen

Kullerstad

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

Per Brolund

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

Allhagen

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

Lennart Sjöberg

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

Lövången

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

Joakim Pettersson

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

Kimstad

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

Bertil Skagerström

Curt Andersson
Boel Jonsson
Elias Andersson
Rune Ardell
Nils-Göran Kempe
Inger Kempe
Fredrik Kempe
Karl Mollén
Agneta Mollén
Maria Wittvång
Xavier Crispin
Annica Crispin

Vånga

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

Christer Nilsson

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

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 (Ansvara så att alla kommer med till tävlingar, ta med tält och vimpel)

		Januari
1	V53 fredag	
2	lördag	
3	söndag	Långdistans Mårn 10:00 Fika i stugan 11-14
4	V1 måndag	
5	tisdag	Spänst Mårn 18:00
6	onsdag	Långdistans Mårn 10:00
7	torsdag	Tempodistans Mårn 18:00
8	fredag	
9	lördag	
10	söndag	Långdistans Mårn 10:00 Fika i stugan 11-14
11	V2 måndag	Ungdom Gympa 18:00 Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
12	tisdag	Löpex Night Extreme, Linköpings OK
13	onsdag	Styrelsemöte 18:00 Mårn
14	torsdag	60+ Mårn 9:30 Ungdomsmöte 20:00 Tempo/VeckansMårn 18:00 Ung-Studiecirkel
15	fredag	
16	lördag	
17	söndag	Långdistans Mårn 10:00 Fika i stugan 11-14
18	V3 måndag	Ungdom Gympa 18:00 Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
19	tisdag	Nattcup OK Denseln
20	onsdag	Samordningsmöte 18:00 Tekniska Möte 19:30, Elit Möte 19:30
21	torsdag	60+ Mårn 9:30 Tempo/VeckansMårn 18:00 Ung-Studiecirkel
22	fredag	
23	lördag	
24	söndag	Långdistans Mårn 10:00 Fika i stugan 11-14
25	V4 måndag	Ungdom Gympa 18:00 Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
26	tisdag	Löpex Night Extreme, OK Hällén
27	onsdag	
28	torsdag	60+ Mårn 9:30 Tempo/VeckansMårn 18:00 Ung-Studiecirkel
29	fredag	
30	lördag	
31	söndag	Hemlängtan Mårn 10:00 Fika i stugan 11-14 Ronny Sandström fixarbana

		Februari
1	V5 måndag	Ungdom Gympa 18:00 (Fredrik K) Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
2	tisdag	Nattcup FSOK
3	onsdag	
4	torsdag	60+ Mårn 9:30 Tempodist/Veckans Mårn 18:00 Mat efter träning 19:00
5	fredag	
6	lördag	
7	söndag	Långdistans Mårn 10:00 Fika i stugan 11-14
8	V6 måndag	Ungdom Gympa 18:00 (Boel) Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
9	tisdag	Löpex Night Extreme, TGOK
10	onsdag	
11	torsdag	60+ Mårn 9:30 Tempo/Veckans Mårn 18:00 Mat efter träning 19:00 Ung-Studiecirkel 19:15
12	fredag	
13	lördag	
14	söndag	Långdistans Mårn 10:00 Fika i stugan 11-14
15	V7 måndag	Ungdom Gympa 18:00 (Ingmarie) Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
16	tisdag	Nattcup OK Denseln Mårn (Peter L)
17	onsdag	Styrelsemöte 18:00 Mårn Tekniskamöte 19:30
18	torsdag	60+ Mårn 9:30 Tempo/Veckans Mårn 18:00 Ung-Studiecirkel 19:15
19	fredag	
20	lördag	
21	söndag	Långdistans Mårn 10:00 Fika i stugan 11-14
22	V8 måndag	Ungdom Gympa 18:00 (Magnus) Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
23	tisdag	Spänst Mårn 18:00
24	onsdag	
25	torsdag	60+ Mårn 9:30 Tempodist/Veckans Mårn 18:00 Mat efter träning 19:00 Ungdomsmöte 19:30
26	fredag	
27	lördag	
28	söndag	Långdistans Mårn 10:00 Fika i stugan 11-14

		Mars
1	V9 måndag	Ungdom Gympa 18:00 (Mattias) Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
2	tisdag	Final Nattcup FSOK + Löpex night extreme
3	onsdag	
4	torsdag	60+ Mårn 9:30 Tempodistans/Veckans bana Mårn 18:00
5	fredag	
6	lördag	Teknikträning Tolskepp 10:00 (Erik IS)
7	söndag	Långdistans Mårn 10:00 Fika i stugan 11-14
8	V10 måndag	Ungdom Gympa 18:00 (Stefan) Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
9	tisdag	Final Löpex Night Extreme, LIU
10	onsdag	Styrelsemöte 18:00 Mårn
11	torsdag	60+ Mårn 9:30 Tempodistans/Veckans bana Mårn 18:00
12	fredag	
13	lördag	
14	söndag	NOK IFK Norrköping Årsmöte 15:00
15	V11 måndag	Ungdom Gympa 18:00 (Ingeborg) Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
16	tisdag	Natt-OL Mårn 18:00 (Oskar E)
17	onsdag	Elit Möte 19:30 (Hos Jocke)
18	torsdag	Veteranträff Mårn 10:00 Ungdomsmöte 19:30
19	fredag	Nyköpingsnatten, Nyköpings OK
20	lördag	Nyköpingsorienteringen, Nyköpings OK
21	söndag	Måsenstafetten OK Måsen
22	V12 måndag	Ungdom Gympa 18:00 (Gudrun) Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
23	tisdag	Natt-OL Mårn 18:00 (Eric N)
24	onsdag	
25	torsdag	60+ Mårn 9:30 Tempodistans/Veckans bana Mårn 18:00
26	fredag	
27	lördag	
28	söndag	NOK IFK Norrköping
29	V13 måndag	Ungdom Gympa 18:00 (Kerstin) Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
30	tisdag	OL-träning Mårn 18:00 (Max B)
31	onsdag	

		April
1	V13 torsdag	7-manna/4-dams Kexholms SK
2	fredag	7-manna/4-dams Kexholms SK
3	lördag	Elitserien,SJC Växjö OK
4	söndag	Växjö OK medel
5	V14 måndag	Elitserien,SJC Växjö OK
6	tisdag	NOK OK Denseln (Stefan K)
7	onsdag	
8	torsdag	60+ Mårn 9:30 Teknikträning Finspång 18:00 (Per B)
9	fredag	
10	lördag	
11	söndag	SM-ultralång Ronneby OK Urban-Hjärne Kampen OK Motala
12	V15 måndag	Ungdom Gympa 18:00 (Christopher) Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
13	tisdag	NOK NAIS
14	onsdag	Nybörjarkurs/Uppföljningskurs Mårn 17:30
15	torsdag	60+ Mårn 9:30 Teknikträning Finspång 18:00 (Albert M)
16	fredag	
17	lördag	Kolmårdsdubblen Medeldistans KOK,ÅSOK
18	söndag	Kolmårdskavlen
19	V16 måndag	Ungdom Gympa 18:00 (Carin) Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
20	tisdag	NOK Krokeks OK
21	onsdag	Nybörjarkurs/Uppföljningskurs Mårn 17:30
22	torsdag	60+ Mårn 9:30 Veckans bana Mårn 18:00
23	fredag	SM-Natt TGOK
24	lördag	Stigtomtakavlen OK Hällen Vårspringet LOK Arbete 10MILA Arena
25	söndag	Stigtomtakavlen OK Hällen Motala AIF OL Arbete 10MILA Arena Grosvad
26	V17 måndag	Arbete 10MILA Arena Grosvad
27	tisdag	Arbete 10MILA Arena Grosvad
28	onsdag	Arbete 10MILA Arena Grosvad
29	torsdag	Arbete 10MILA Arena Grosvad
30	fredag	Elitserien Sprint NAIS Arbete 10MILA Arena Grosvad

		Maj
1	V17 lördag	10-mila Arena Grosvad, Finspång OKD,FSOK
2	söndag	10-mila Arena Grosvad, Finspång OKD,FSOK
3	V18 måndag	Arbete 10MILA Arena Grosvad
4	tisdag	Arbete 10MILA Arena Grosvad NOK MSI
5	onsdag	Nybörjarkurs/Uppföljningskurs Mårn 17:30 Arbete 10MILA Arena Grosvad
6	torsdag	Cloettakampen OKS
7	fredag	
8	lördag	
9	söndag	Boxholms OK Samordningsmöte 17:00 Mårn
10	V19 måndag	Ungdom Gympa 18:00 (Xavier) Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
11	tisdag	Ungdomsserie NOK Skogspojkarnas OK
12	onsdag	
13	torsdag	SM-Sprint OK Tyr,SK Örnen (Ungdom)
14	fredag	OK Tyr närtävling (Ungdom)
15	lördag	Elitserie,SJC OK Jösse (Ungdom)
16	söndag	Elitserie,SJC OK Jösse (Ungdom)
17	V20 måndag	Ungdom Gympa 18:00 (Kalle) Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
18	tisdag	Ungdomsserie NOK Krokeks OK
19	onsdag	Nybörjarkurs/Uppföljningskurs Vånga 17:30 Styrelsemöte 18:00 Tekniskamöte 19:30
20	torsdag	60+ 9:30 Mårn Arbetskväll Spåret mm. 17:30
21	fredag	
22	lördag	Jukolaträning (Henrik B)
23	söndag	
24	V21 måndag	Ungdom Gympa 18:00 (Veronica) Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
25	tisdag	Ungdomsserie NOK NAIS
26	onsdag	Nybörjarkurs/Uppföljningskurs Vånga 17:30 Grebyrundan Elit Möte 19:30 (Hos Carin)
27	torsdag	60+ 9:30 Mårn Arbetskväll Stugan mm. 17:30
28	fredag	
29	lördag	Jukolaträning KM-Dag (Stjärnorps klubbstugan, Upplevelse)
30	söndag	
31	V22 måndag	Ungdom Gympa 18:00 (Emil) Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00

		Juni
1	V22 tisdag	Mossträning f.d Torpet 18:00
2	onsdag	Nybörjarkurs/Uppföljningskurs Mårn 17:30 Grebyrundan
3	torsdag	60+ 9:30 Mårn Ungdomsmöte 19:30 Cykel samling Norsholm 18:00 Per K
4	fredag	
5	lördag	DM-sprint Skogspojkarnas OK
6	söndag	U-kavle Stefans minne OK Eken
7	V23 måndag	Löpning Mårn 18:00
8	tisdag	Mossträning f.d Torpet 18:00
9	onsdag	Grebyrundan
10	torsdag	60+ 9:30 Mårn Cykel samling Greby 18:00 Susanne K
11	fredag	Elitserie Gammelstad,Bergnäset,OK Renen
12	lördag	Elitserie Gammelstad,Bergnäset,OK Renen
13	söndag	Elitserie Gammelstad,Bergnäset,OK Renen
14	V24 måndag	Löpning Mårn 18:00
15	tisdag	Mossträning f.d Torpet 18:00
16	onsdag	Grebyrundan KM-terräng Styrelsemöte 18:00
17	torsdag	60+ 9:30 Kägel Cykel samling Vånga 18:00 Fredrik E
18	fredag	
19	lördag	Venla/Jukola
20	söndag	Venla/Jukola
21	V25 måndag	
22	tisdag	Mossträning f.d Torpet 18:00
23	onsdag	Grebyrundan
24	torsdag	Cykel samling Greby 18:00 Fredrik K
25	fredag	
26	lördag	
27	söndag	
28	V26 måndag	Löpning Mårn 18:00
29	tisdag	Mossträning f.d Torpet 18:00
30	onsdag	

		Juli
1	V26 torsdag	NOK NAIS
2	fredag	
3	lördag	NOK NAIS Sommarläger
4	söndag	Sommarläger
5	V27 måndag	Löpning Mårn 18:00 Sommarläger
6	tisdag	Mossträning f.d Torpet 18:00 Tjust 2-dagars Gamleby OK Sommarläger
7	onsdag	Tjust 2-dagars Gamleby OK Sommarläger
8	torsdag	NOK FSOK
9	fredag	Eskilstuna weekend
10	lördag	Eskilstuna weekend
11	söndag	Eskilstuna weekend
12	V28 måndag	Löpning Mårn 18:00
13	tisdag	NOK Hällestad
14	onsdag	
15	torsdag	Mossträning f.d Torpet 18:00
16	fredag	
17	lördag	
18	söndag	
19	V29 måndag	Löpning Mårn 18:00
20	tisdag	NOK Tjalve
21	onsdag	
22	torsdag	Mossträning f.d Torpet 18:00
23	fredag	
24	lördag	
25	söndag	O-ringen Närke
26	V30 måndag	O-ringen Närke
27	tisdag	NOK Hammarkind O-ringen Närke
28	onsdag	O-ringen Närke
29	torsdag	O-ringen Närke
30	fredag	O-ringen Närke
31	lördag	

		Augusti
1	V30 söndag	Ungdomsmöte 18:00 Mosstorpsvägen 8
2	V31 måndag	OK Hällens tredagars
3	tisdag	OK Hällens tredagars Arbete Stjärnorpsprinten
4	onsdag	OK Hällens tredagars Arbete Stjärnorpsprinten
5	torsdag	Stjärnorpsprinten OKD
6	fredag	U-10mila
7	lördag	U-10mila H43 kavlen LOK,MOK
8	söndag	H43 kavlen LOK,MOK Samordningsmöte 17:00 Mårn
9	V32 måndag	Löpning Mårn 18:00 Elit Möte 19:30 Mårn
10	tisdag	DAG-NM MSI
11	onsdag	Styrelsemöte 18:00 Mårn
12	torsdag	60+ Mårn 9:30 Teknikträning Tolskepp 18:00 (Edvin K)
13	fredag	
14	lördag	GM IK Gandvik,Lidköpings VSK Kraftloppet
15	söndag	
16	V33 måndag	Löpning Mårn 18:00
17	tisdag	Ungdomsserie NOK ÅBY SOK
18	onsdag	Nybörjarkurs/Uppföljningskurs Mårn 17:30 Tekniskamöte 19:30
19	torsdag	60+ Mårn 9:30 Teknikträning Greby 18:00 (Thomas L)
20	fredag	
21	lördag	Tjällmotträffen TGOK
22	söndag	Kolmårdsträffen Tjalve
23	V34 måndag	Löpning Mårn 18:00
24	tisdag	Ungdomsserie NOK FSOK
25	onsdag	Nybörjarkurs/Uppföljningskurs Mårn 17:30
26	torsdag	60+ Mårn 9:30 Intervall Mårn 18:00 Klubbkavle (Emma och Stefan)
27	fredag	USM-sprint OK Nolaskogsarna,Sidensjö IK
28	lördag	SM-lång kval OK Tyr,SK Örnen USM-lång OK Nolaskogsarna,Sidensjö IK
29	söndag	SM-lång final OK Tyr,SK Örnen USM-distriktsstafett OK N,SIK
30	V35 måndag	Löpning Mårn 18:00
31	tisdag	Ungdomsserie NOK Tjalve

		September
1	V35 onsdag	Nybörjarkurs/Uppföljningskurs Mårn 17:30
2	torsdag	60+ 9:30 Mårn Intervall Mårn 18:00 Ungdomsmöte 19:30
3	fredag	SM-medel kval Umeå OK
4	lördag	SM-medel final Umeå OK Veteran RM Ungdomsseriekavle OK D (Fredrik E & K)
5	söndag	SM-stafett Umeå OK Veteran RM
6	V36 måndag	Ungdom Gympa 18:00 (Christer L) Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
7	tisdag	Teknikträning Prästens Äng (Peter E)
8	onsdag	Nybörjarkurs/Uppföljningskurs Mårn 17:30
9	torsdag	60+ Mårn 9:30 Tempodistans/Veckans bana Mårn 18:00
10	fredag	DM-natt ÅSOK
11	lördag	
12	söndag	DM-Lång KOK
13	V37 måndag	Ungdom Gympa 18:00 (Björn) Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
14	tisdag	25-mannaträning Mosstorp 18:00 (Martin E)
15	onsdag	Löpning Simhallen 17:30 Simning Simhallen 18:30 Styrelsemöte 18:00
16	torsdag	60+ Mårn 9:30 Tempodistans/Veckans bana Mårn 18:00
17	fredag	
18	lördag	DM-medel OK Hällen
19	söndag	DM-stafett OK Hällen
20	V38 måndag	Ungdom Gympa 18:00 (Emma) Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
21	tisdag	Horken runt 18:00 Mårn
22	onsdag	Löpning Simhallen 17:30 Simning Simhallen 18:30 Elit Möte 19:30
23	torsdag	60+ Mårn 9:30 Tempodistans/Veckans bana Mårn 18:00
24	fredag	
25	lördag	Elitserie,SJC Dalaportens OL Ekorren cup LOK
26	söndag	Elitserie,SJC Dalaportens OL
27	V39 måndag	Ungdom Gympa 18:00 (Max) Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
28	tisdag	NOK natt Åby SOK
29	onsdag	Löpning Simhallen 17:30 Simning Simhallen 18:30
30	torsdag	60+ Mårn 9:30 Tempodistans/Veckans bana Mårn 18:00

		Oktober
1	V39 fredag	
2	lördag	
3	söndag	25-mannaträning Greby 10:00 (Kalle)
4	V40 måndag	Ungdom Gympa 18:00 (Tomas E) Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
5	tisdag	NM-natt OK Denseln (Christer L)
6	onsdag	Löpning Simhallen 17:30 Simning Simhallen 18:30 Tekniskmöte 19:30
7	torsdag	60+ Mårn 9:30 Tempodistans/Veckans bana Mårn 18:00
8	fredag	
9	lördag	25-manna
10	söndag	25-mannakorten
11	V41 måndag	Ungdom Gympa 18:00 (Edvin) Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
12	tisdag	NOK natt Tjalve
13	onsdag	Löpning Simhallen 17:30 Simning Simhallen 18:30 Styrelsemöte 18:00
14	torsdag	60+ Mårn 9:30 Ungdomsmöte 19:30 Tempodistans/Veckans bana Mårn 18:00
15	fredag	
16	lördag	Daladubbeln
17	söndag	Daladubbeln Älgfritt OKM
18	V42 måndag	Ungdom Gympa 18:00 (Per B) Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
19	tisdag	NOK natt Skogspojkanas OK
20	onsdag	Löpning Simhallen 17:30 Simning Simhallen 18:30
21	torsdag	60+ Mårn 9:30 Tempodistans/Veckans bana Mårn 18:00
22	fredag	
23	lördag	Final Elitserie,SJC Köping-Kolsva OK
24	söndag	
25	V43 måndag	Ungdom Gympa 18:00 (Erik A) Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
26	tisdag	Natt-OL Mårn 18:00 (Hanna B)
27	onsdag	Löpning Simhallen 17:30 Simning Simhallen 18:30
28	torsdag	60+ Mårn 9:30 Tempodistans/Veckans bana Mårn 18:00
29	fredag	
30	lördag	Smålandskavlen
31	söndag	Smålandskavlen

		November
1	<u>V44</u> måndag	Ungdom Gympa 18:00 (Jonas B) Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
2	tisdag	Spänst Mårn 18:00
3	onsdag	Löpning Simhallen 17:30 Simning Simhallen 18:30
4	torsdag	60+ Mårn 9:30 Tempodistans/Veckans bana Mårn 18:00
5	fredag	
6	lördag	
7	söndag	Novembersprinten MOK
8	<u>V45</u> måndag	Ungdom Gympa 18:00 (Solvei) Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
9	tisdag	Night Extreme
10	onsdag	Löpning Simhallen 17:30 Tekniskamöte 19:30 Simning Simhallen 18:30 Styrelsemöte 18:00
11	torsdag	60+ Mårn 9:30 Tempodistans/Veckans bana Mårn 18:00
12	fredag	
13	lördag	
14	söndag	Långdistans Mårn 10:00 Höstmöte 15:00
15	<u>V46</u> måndag	Ungdom Gympa 18:00 (Eva) Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
16	tisdag	Nattcup
17	onsdag	Löpning Simhallen 17:30 Simning Simhallen 18:30
18	torsdag	60+ Mårn 9:30 Ungdomsmöte 19:30 Tempodistans/Veckans bana Mårn 18:00
19	fredag	
20	lördag	
21	söndag	Långdistans Mårn 10:00 Fika i stugan 11-14
22	<u>V47</u> måndag	Ungdom Gympa 18:00 (Maria W) Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
23	tisdag	Night Extreme
24	onsdag	Löpning Simhallen 17:30 Simning Simhallen 18:30
25	torsdag	60+ Mårn 9:30 Tempodistans/Veckans bana Mårn 18:00
26	fredag	
27	lördag	Samordningsmöte 9:00 Mårn
28	söndag	Långdistans Mårn 10:00 Fika i stugan 11-14
29	<u>V48</u> måndag	Ungdom Gympa 18:00 (Elias) Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
30	tisdag	Nattcup

		December
1	<u>V48</u> onsdag	Löpning Simhallen 17:30 Simning Simhallen 18:30
2	torsdag	60+ Mårn 9:30 Tempodistans/Veckans bana Mårn 18:00
3	fredag	
4	lördag	
5	söndag	Långdistans Mårn 10:00 Fika i stugan 11-14
6	<u>V49</u> måndag	Ungdom Gympa 18:00 (Olle) Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
7	tisdag	Night Extreme
8	onsdag	Löpning Simhallen 17:30 Simning Simhallen 18:30 Styrelsemöte 18:00
9	torsdag	60+ Mårn 9:30 Tempodistans/Veckans bana Mårn 18:00
10	fredag	
11	lördag	Lilljul 14:00 Mårn
12	söndag	Långdistans Mårn 10:00 Fika i stugan 11-14
13	<u>V50</u> måndag	Ungdom Gympa 18:00 (Agneta) Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
14	tisdag	Nattcup
15	onsdag	Löpning Simhallen 17:30 Simning Simhallen 18:30
16	torsdag	60+ Mårn 9:30 Tempodistans/Veckans bana Mårn 18:00
17	fredag	
18	lördag	
19	söndag	Långdistans Mårn 10:00 Fika i stugan 11-14
20	<u>V51</u> måndag	Ungdom Gympa 18:00 (Susanne) Övr Löp Greby 18:00 Styrkegym Greby 19:00
21	tisdag	Spänst Mårn 18:00
22	onsdag	Löpning Simhallen 17:30 Simning Simhallen 18:30
23	torsdag	
24	fredag	Tomtelöpet 9:00 Mårn
25	lördag	
26	söndag	Distans Mårn 10:00
27	<u>V52</u> måndag	Löpning Mårn 18:00
28	tisdag	Spänst Mårn 18:00
29	onsdag	
30	torsdag	Löpning Mårn 18:00
31	fredag	