

ORIENTERINGSKLUBBEN DENSELN

Stomprogram 2012



*Stomprogrammet finns som pdf-fil på hemsidan
för de som vill ladda ner den
www.denseln.se*

Bruket

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

Olle Kalered

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
Sigge Lundedal Jensen
Emil Folino Nielsen
Anders Kleist
Therese Nyström

Lövhagen

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

Joakim Pettersson

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

Vånga

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

Christer Broström

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

Kullerstad

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

Per Brolund

Caroline Lidebjer
Jonny Karlsson
Margareta Karlsson
Edvin Karlsson
Lotta Olsson
Tore Pettersson
Kerstin Pettersson
Mattias E Pettersson
Per Lindgren
Erik Nyberg
Hans Brolund
Hanna Kaiser
Oleksandr Starov

Norsholm

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

Henrik Peterson

Johanna Peterson
Carin Andersson
Jan-Åke Andersson
Per Kempe
Anna Andersson
Erik Andersson
Kenneth Leo
Åsa Braam
Jonas Braam
Kerstin Pettersson
Keijo Pettersson
Catharina Forsén
Johanna Pettersson
Thomas Lilja

Alhagen

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

Arne Andersson

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

Kimstad

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

Karl Mollén

Agneta Mollén
August Mollén
Curt Andersson
Boel Jonsson
Elias Andersson
Rune Ardell
Nils-Göran Kempe
Inger Kempe
Fredrik Kempe
Xavier Crispin
Annica Crispin
Erik Pettersson
Jan Kalered
Carina Kalered

Arbetsuppgifter som grupperna skall göra under sina veckor är:

- Städa klubbstugan, omklädningsrum och extra städuppgift
- Eldning i pannan måndag till fredag (Kvällstid), lördagar och söndagar samt bastu gör varje arbetsgrupp.
- Vid träningar fixa närvaro och tidtagning
- På söndagar fixa fika i klubbstugan
- Tävlingsvärd (Ansvara så att alla kommer med till tävlingar, ta med tält och vimpel)

Ansvariga för eldning i pannan måndag till fredag (Dagtid) är enligt detta schema:

Stig Karlsson	V4, V8, V12
Bertil Skagerström	V1, V5, V9, V13
Lennart Sjöberg	V2, V6, V10
Kjell Karlsson	V3, V7, V11

Extra städområden Klubbstugan 2012

Vecka	Grupp	Extra städområde
1-2	Bruket	Storstäda dusch och bastu
3-4	Lövhagen	Torka ur skåpsraden över diskbänk och spis.
5-6	Vånga	Torka ur lådor och underskåp i diskbänksraden.
7-8	Kullerstad	Torka ur lådor och skåp på bardisk sidan.
9-10	Norsholm	Damma och torka av i styrelserummet
11-12	Alhagen	Damma och torka av i biljardrummet
13-14	Kimstad	Skyffla bort ogräs på parkeringen.
15-16	Bruket	Städa och skyffla vid grillplatsen.
17-18	Lövhagen	Dammsuga madrasser och vädra sängkläder i sovrummet.
19-20	Vånga	Putsa fönstren i sovrummet, styrelserummet och köket.
21-22	Kullerstad	Putsa fönstren ut mot grillplatsen i samlingsrummet.
23-24	Norsholm	Putsa fönstren ut mot parkeringen i samlingsrummet.
25-26	Alhagen	Skyffla bort ogräs på parkeringen.
27-28	Kimstad	Städa och skyffla vid grillplatsen.
29-30	Bruket	Putsa fönstren i omklädningsrummen och hallen utanför.
31-32	Lövhagen	Putsa fönstren gymnastikhallen.
33-34	Vånga	Skyffla bort ogräs på parkeringen.
35-36	Kullerstad	Städa och skyffla vid grillplatsen.
37-38	Norsholm	Putsa fönstren i biljardrummet.
39-40	Alhagen	Storstäda dusch och bastu
41-42	Kimstad	Torka ur kylskåpen och frysarna.
43-44	Bruket	Torka ur skåpsraden över diskbänk och spis.
45-46	Lövhagen	Torka ur lådor och underskåp i diskbänksraden.
47-48	Vånga	Torka ur lådor och skåp på bardisk sidan.
49-50	Kullerstad	Damma och torka av i styrelserummet
51-52	Norsholm	Damma och torka av i biljardrummet

Januari		
1	V52 söndag	
2	V1 måndag	
3	tisdag	Löpning Mårn 18:00 Pannlampa
4	onsdag	
5	torsdag	
6	fredag	
7	lördag	
8	söndag	Långdistans Mårn 10:00 Fika i stugan 11-14
9	V2 måndag	Hallen Greby öppen 18:00-19:00 Intervaller Greby 18:00 Gympa Greby 19:00
10	tisdag	Nattcup, Torstorp 18:00
11	onsdag	Samordningsmöte 18:00 Mårn
12	torsdag	60+ Mårn 9.30 Reflex/ tempo 18:00 Mårn Elitkommöte 19:30 Ungdomsmöte 19:30
13	fredag	
14	lördag	
15	söndag	Hemlängtan Mårn 10:00 Fika i stugan 11-14
16	V3 måndag	Hallen Greby öppen 18:00-19:00 Intervaller Greby 18:00 Gympa Greby 19:00
17	tisdag	Night Extreme, Dammbroängen (OK Hällen) Styrelsemöte 18:00 Mårn
18	onsdag	Tekniskamöte 19:30
19	torsdag	60+ Mårn 9.30 Reflex/ tempo 18:00 Mårn Mat efter träning 18:30-20:30
20	fredag	
21	lördag	
22	söndag	Långdistans Mårn 10:00 Fika i stugan 11-14
23	V4 måndag	Hallen Greby öppen 18:00-19:00 Intervaller Greby 18:00 Gympa Greby 19:00
24	tisdag	Nattcup, Mårn (Karl Mollén) 18:00
25	onsdag	
26	torsdag	60+ Mårn 9.30 Reflex/ tempo 18:00 Mårn Mat efter träning 18:30-20:30
27	fredag	Elitläger på hemmaplan med LOK
28	lördag	Elitläger på hemmaplan med LOK
29	söndag	Långdistans Mårn 10:00 Fika i stugan 11-14
30	V5 måndag	Hallen Greby öppen 18:00-19:00 Intervaller Greby 18:00 Gympa Greby 19:00
31	tisdag	Löpning Mårn 18:00 Pannlampa

Februari		
1	V5 onsdag	
2	torsdag	60+ Mårn 9.30 Reflex/ tempo 18:00 Mårn Mat efter träning 18:30-20:30
3	fredag	
4	lördag	
5	söndag	Hemlängtan Mårn 10:00 Fika i stugan 11-14
6	V6 måndag	Hallen Greby öppen 18:00-19:00 Intervaller Greby 18:00 Gympa Greby 19:00
7	tisdag	Nattcup, Torstorp
8	onsdag	
9	torsdag	60+ Mårn 9.30 Reflex/ tempo 18:00 Mårn Mat efter trän.18:30-20:30 Elitkommöte 19:30
10	fredag	
11	lördag	
12	söndag	Långdistans Mårn 10:00 Fika i stugan 11-14
13	V7 måndag	Hallen Greby öppen 18:00-19:00 NOK-Årsmöte Intervaller Greby 18:00 Gympa Greby 19:00
14	tisdag	Night Extreme (LOK)
15	onsdag	
16	torsdag	60+ Mårn 9.30 Reflex/ tempo 18:00 Mårn Mat efter trän.18:30-20:30 Ungdomsmöte19:30
17	fredag	
18	lördag	
19	söndag	Långdistans Mårn 10:00 Fika i stugan 11-14
20	V8 måndag	Hallen Greby öppen 18:00-19:00 Intervaller Greby 18:00 Gympa Greby 19:00
21	tisdag	Löpning Mårn 18:00 Pannlampa
22	onsdag	Madiera-läger
23	torsdag	Madiera-läger 60+ Mårn 9.30 Reflex/ tempo 18:00 Mårn
24	fredag	Madiera-läger
25	lördag	Madiera-läger
26	söndag	Madiera-läger Långdistans Mårn 10:00 Fika i stugan 11-14
27	V9 måndag	Hallen Greby öppen 18:00-19:00 Madiera-läger Intervaller Greby 18:00 Gympa Greby 19:00
28	tisdag	Löpning Mårn 18:00 Pannlampa Madiera-läger Styrelsemöte 18:00 Mårn
29	onsdag	Madiera-läger

Mars		
1	V9 torsdag	60+ Mårn 9.30 Reflex/ tempo / Ungdomsträn 18 Mårn (ansv. Stefan) Mat efter trän 18:30-20:30
2	fredag	
3	lördag	
4	söndag	Hemlängtan Mårn 10:00 Fika i stugan 11-14
5	V10 måndag	Hallen Greby öppen 18:00-19:00 Intervaller Greby 18:00 Gympa Greby 19:00
6	tisdag	Nattcup Final, Mårn (Martin, Gustav) 18:00
7	onsdag	Elitkommöte Torsdag 19:30
8	torsdag	60+ Mårn 9.30 Reflex/ tempo / Ungdomsträn 18 Mårn (ansv. Anna) Mat efter trän 18:30-20:30
9	fredag	
10	lördag	
11	söndag	Långdistans-OI Mårn 10:00 Årsmöte 15:00 Mårn
12	V11 måndag	Hallen Greby öppen 18:00-19:00 Intervaller Greby 18:00 Gympa Greby 19:00
13	tisdag	Night Extreme Final, 18:00 OK Denseln (Hasse/Anneli)
14	onsdag	
15	torsdag	60+ Mårn 9.30 Reflex/ tempo / Ungdomsträn 18 Mårn (ansv. Annica) Mat efter trän 18:30-20:30
16	fredag	Elitläger Västervik
17	lördag	Elitläger Västervik
18	söndag	Långdistans Mårn 10:00 Fika i stugan 11-14
19	V12 måndag	Hallen Greby öppen 18:00-19:00 Intervaller Greby 18:00 Gympa Greby 19:00
20	tisdag	Löpning Mårn 18:00 Pannlampa
21	onsdag	
22	torsdag	60+ Mårn 9.30 Reflex/ tempo/ungdom Mårn 18:00 (ansv. Stig)
23	fredag	Nyköpingsnatten, Nyköpings OK
24	lördag	Nyköpingsorienteringen lång, Nyköpings OK
25	söndag	Måsenstafetten, OK Måsen
26	V13 måndag	Hallen Greby öppen 18:00-19:00 Intervaller Greby 18:00 Gympa Greby 19:00
27	tisdag	Styrelsemöte 18:00 Mårn NOK-Träning IFK Norrköping
28	onsdag	Tekniskamöte 19:30
29	torsdag	60+ Mårn 9.30 Teknik Tolskepp 18:00 (Karl M) Ungdomsträning Mårn 18:00 (ansv. Johanna TL)
30	fredag	
31	lördag	OK Tor

April		
1	V13 söndag	10-mila träning, hela klubben
2	V14 måndag	Hallen Greby öppen 18:00-19:00 Intervaller Greby 18:00 Gympa Greby 19:00
3	tisdag	NOK-träning OK Denseln Tolskepp (Alex)
4	onsdag	
5	torsdag	Svartnatta, Vingåkers OK
6	fredag	Påsk-OL lång, Kjula IF
7	lördag	Finspångsorienteringen , FSOK
8	söndag	Kolmårdsdubbeln, OK Kolmården
9	V15 måndag	Kolmårdsdubbeln, OK Kolmården
10	tisdag	
11	onsdag	
12	torsdag	60+ Mårn 9.30 Elitkommöte 19:30 Teknikträning Gettorp 18:00 (Fredrik K)
13	fredag	
14	lördag	Silva League lång, Sävedalens AIK/Lerums SOK Mälarmårdsdubbeln, Katrineholm
15	söndag	Silva League medel, Sävedalens AIK/Lerums SOK Mälarmårdsdubbeln, Katrineholm
16	V16 måndag	Hallen Greby öppen 18:00-19:00 Intervaller Greby 18:00 Gympa Greby 19:00
17	tisdag	Styrelsemöte 18:00 Mårn NOK-träning OK Kolmården
18	onsdag	
19	torsdag	60+ Mårn 9:30 Ungdomsmöte 19:30 Teknik/Ungdom Kalkbrottet 18 (Anders K)
20	fredag	
21	lördag	Stigtomtstavlen, OK Hällén
22	söndag	Stigtomtstavlen, OK Hällén
23	V17 måndag	Hallen Greby öppen 18:00-19:00 Intervaller Greby 18:00 Gympa Greby 19:00
24	tisdag	NOK-träning FSOK
25	onsdag	
26	torsdag	60+ Mårn 9:30 Teknik/Ungdom Veteklint Norra 18:00 (Peter L)
27	fredag	
28	lördag	Silva League lång, Vallentuna-Össeby OL
29	söndag	Silva League medel, Vallentuna-Össeby OL Vårkampen, OK Skogströvarna
30	V18 måndag	Hallen Greby öppen 18:00-19:00 Intervaller Greby 18:00 Gympa Greby 19:00

Maj		
1	V18 tisdag	
2	onsdag	
3	torsdag	60+ Mårn 9:30 Ungdomsträning Mårn 18:00
4	fredag	Silva League sprint, Linköpings OK
5	lördag	10mila, Kvarn
6	söndag	10mila, Kvarn
7	V19 måndag	Hallen Greby öppen 18:00-19:00 Intervaller Greby 18:00 Gympa Greby 19:00
8	tisdag	NOK-träning NAIS
9	onsdag	Samordningsmöte 18:00 Mårn
10	torsdag	60+ Mårn 9:30 Ljungsbrokampen medel, OK Skogsströvarna
11	fredag	
12	lördag	Jukola natt
13	söndag	
14	V20 måndag	Hallen Greby öppen 18:00-19:00 Intervaller Greby 18:00 Gympa Greby 19:00
15	tisdag	Våruset
16	onsdag	Avresa klubbresa Dalarna
17	torsdag	EOC publik lång, IFK Moras OK Klubbresa Dalarna
18	fredag	EOC publik medel, IFK Moras OK Klubbresa Dalarna
19	lördag	EOC publik medel, OK Kåre Klubbresa Dalarna
20	söndag	EOC publik lång, OK Kåre Klubbresa Dalarna
21	V21 måndag	Hallen Greby öppen 18:00-19:00 Intervaller Greby 18:00 Gympa Greby 19:00
22	tisdag	U-serie & NOK OK Denseln Mårn (Henrik P)
23	onsdag	Sprint DM, Björkfors GOIF
24	torsdag	60+ Mårn 9:30 Ungdomsträning Mårn 18:00
25	fredag	
26	lördag	Silva League medel, Alfta-Ösa OK Peking-Duon medel, Matteus SI
27	söndag	Silva League lång, Alfta-Ösa OK Spårarbetsdag 10:00 Mårn
28	V22 måndag	Hallen Greby öppen 18:00-19:00 Intervaller Greby 18:00 Gympa Greby 19:00
29	tisdag	U-serie & NOK-träning Skogspojkarernas OK Styrelsemöte 18:00 Mårn
30	onsdag	Grebyrundan
31	torsdag	60+ Mårn 9:30 Ungdomsmöte 19:30 Sprintcup/Ungdom Vånga 18:00 (Per B)

Juni		
1	V22 fredag	Jukola natt
2	lördag	NAIS sprint, NAIS
3	söndag	KM Dag/Jukola test
4	V23 måndag	
5	tisdag	U-serie & NOK-träning Tjalve Jukola natt
6	onsdag	Grebyrundan
7	torsdag	60+ Mårn 9:30 Sprintcup Folkets hus 18:00 (Edvin)
8	fredag	
9	lördag	Ungdomsläger Ätvidaberg
10	söndag	Stefans Minne ungdomsstafett, OK Eken Ungdomsläger Ätvidaberg
11	V24 måndag	
12	tisdag	Styrelsemöte 18:00 Löpning Mårn 18:00
13	onsdag	Grebyrundan
14	torsdag	60+ med kägel Finspång 09:30 Sprintcup Vickelbygården 18:00 (Per K)
15	fredag	
16	lördag	Jukola/Venla, Vantaa/Helsingfors
17	söndag	Jukola/Venla, Vantaa/Helsingfors
18	V25 måndag	
19	tisdag	Sprint KM Kullen 18:00
20	onsdag	Grebyrundan
21	torsdag	
22	fredag	
23	lördag	
24	söndag	
25	V26 måndag	
26	tisdag	Löpning Mårn 18:00
27	onsdag	Grebyrundan
28	torsdag	Mossträning fd Torpet 18:00
29	fredag	
30	lördag	

Juli		
1	V26 söndag	
2	V27 måndag	
3	tisdag	NM-Dag FSOK
4	onsdag	
5	torsdag	NOK-träning OK Kolmården
6	fredag	
7	lördag	Tjoget Sommarläger
8	söndag	Tjoget Sommarläger
9	V28 måndag	Sommarläger
10	tisdag	Tjust 2-dagars, Ankarsrums OK Sommarläger
11	onsdag	Tjust 2-dagars, Ankarsrums OK Sommarläger
12	torsdag	NOK-träning OK Denseln (Lennart S)
13	fredag	
14	lördag	
15	söndag	
16	V29 måndag	
17	tisdag	NOK-träning NAIS
18	onsdag	
19	torsdag	Mossträning fd Torpet 18:00
20	fredag	
21	lördag	
22	söndag	O-ringen Halland
23	V30 måndag	O-ringen Halland
24	tisdag	O-ringen Halland NOK-träning Hammarkind
25	onsdag	O-ringen Halland
26	torsdag	O-ringen Halland
27	fredag	O-ringen Halland
28	lördag	
29	söndag	
30	V31 måndag	OK Hällens 3-dagars, OK Hällen
31	tisdag	OK Hällens 3-dagars, OK Hällen Uppbyggnad inför tävling

Augusti		
1	V31 onsdag	OK Hällens 3-dagars, OK Hällen Uppbyggnad inför tävling
2	torsdag	Stjärnorssprinten, OK Denseln
3	fredag	Ungdomens 10mila
4	lördag	U10milamedeln
5	söndag	U10milalången
6	V32 måndag	
7	tisdag	NOK-träning IFK Norrköping
8	onsdag	
9	torsdag	60+ Mårn 9:30 Teknikträning Olskeppetorp 18:00 (Björn)
10	fredag	
11	lördag	GM, Boxholms OK
12	söndag	GM-stafett & Boxholmsloppet, Boxholms OK Samordningsmöte 17:00 Mårn
13	V33 måndag	
14	tisdag	Styrelsemöte 18:00 Mårn NOK-träning Matteus SI
15	onsdag	
16	torsdag	60+ Mårn 9:30 Elitkommöte 19:30 Teknikträning Krokhagen 18:00 (Hanna N)
17	fredag	
18	lördag	H43, LOK/OK Eken
19	söndag	H43, LOK/OK Eken
20	V34 måndag	
21	tisdag	U-serie & NOK-träning OK Kolmården
22	onsdag	Tekniskamöte 19:30
23	torsdag	60+ Mårn 9:30 Ungdomsmöte 19:30 Teknikträning Mårn 18:00 (Eric N)
24	fredag	Natt SM, Rehns BK
25	lördag	Sprint SM kval, Gästriklands OF
26	söndag	Sprint SM final, Gästriklands OF Kolmårdsträffen lång, GOIF Tjalve
27	V35 måndag	
28	tisdag	U-serie & NOK-träning FSOK
29	onsdag	
30	torsdag	60+ Mårn 9:30 Teknik/Ungdom Vickelbygården 18:00 (Hasse)
31	fredag	

September		
1	V35 lördag	
2	söndag	Lång DM OK64 Torpa
3	V36 måndag	Hallen Greby öppen 18:00-19:00 Intervaller Greby 18:00 Gympa Greby 19:00
4	tisdag	U-serie & NOK-träning NAIS
5	onsdag	
6	torsdag	60+ Mårn 9:30 Teknik/Ungdom Mosstorp 18:00 (Stefan)
7	fredag	
8	lördag	Medel DM, Mjölby OK
9	söndag	Stafett DM, Mjölby OK
10	V37 måndag	Hallen Greby öppen 18:00-19:00 Intervaller Greby 18:00 Gympa Greby 19:00
11	tisdag	Styrelsemöte 18:00 Mårn Löpning Mårn 18:00
12	onsdag	
13	torsdag	60+ Mårn 9:30 Teknik/Ungdom Mårn 18:00 (Thomas L)
14	fredag	USM sprint, Bredaryds SOK
15	lördag	Lång SM kval, Gästriklands OF U-seriekavle, USM lång, Bredaryds SOK Tjalve
16	söndag	Lång SM final, Gästriklands OF USM distriktsbudkavle, Bredaryds SOK
17	V38 måndag	Hallen Greby öppen 18:00-19:00 Intervaller Greby 18:00 Gympa Greby 19:00
18	tisdag	Löpning Mårn 18:00
19	onsdag	
20	torsdag	60+ Mårn 9:30 Ungdomsträning Mårn 18:00
21	fredag	Medel SM kval, Gästriklands OF
22	lördag	Medel SM final, Gästriklands OF
23	söndag	Stafett SM, Gästriklands OF
24	V39 måndag	Hallen Greby öppen 18:00-19:00 Intervaller Greby 18:00 Gympa Greby 19:00
25	tisdag	Löpning Mårn 18:00
26	onsdag	
27	torsdag	60+ Mårn 9:30 25-mannaträning Vrinnevi 18:00 (Olle)
28	fredag	Natt DM, NAIS
29	lördag	Ultralång SM, ingen arrangör
30	söndag	Björkforskampen, Björkfors GOIF

Oktober		
1	V40 måndag	Hallen Greby öppen 18:00-19:00 Intervaller Greby 18:00 Gympa Greby 19:00
2	tisdag	NOK-natt NAIS
3	onsdag	
4	torsdag	60+ Mårn 9:30 25-mannaträning Mårn 18:00 (Fredrik E)
5	fredag	
6	lördag	25-manna, Tumba
7	söndag	
8	V41 måndag	Hallen Greby öppen 18:00-19:00 Intervaller Greby 18:00 Gympa Greby 19:00
9	tisdag	NOK-natt OK Denseln (Sigge)
10	onsdag	Elitkommöte 19:30
11	torsdag	60+ Mårn 9.30 Reflex/ tempo 18:00 Mårn
12	fredag	
13	lördag	Daladubbeln
14	söndag	Daladubbeln Älgfritt medel, OK Motala
15	V42 måndag	Hallen Greby öppen 18:00-19:00 Intervaller Greby 18:00 Gympa Greby 19:00
16	tisdag	Styrelsemöte 18:00 Mårn NOK-natt Tjalve
17	onsdag	
18	torsdag	60+ Mårn 9.30 Reflex/ tempo 18:00 Mårn Ungdomsmöte 19:30
19	fredag	
20	lördag	
21	söndag	Samordningsmöte 17:00 Mårn
22	V43 måndag	Hallen Greby öppen 18:00-19:00 Intervaller Greby 18:00 Gympa Greby 19:00
23	tisdag	NM-Natt Skogspojkarnas OK
24	onsdag	Tekniskamöte 19:30
25	torsdag	60+ Mårn 9.30 Reflex/ tempo 18:00 Mårn
26	fredag	
27	lördag	Smålandskavlen, Växjö
28	söndag	Smålandskavlen, Växjö
29	V44 måndag	Hallen Greby öppen 18:00-19:00 Intervaller Greby 18:00 Gympa Greby 19:00
30	tisdag	Löpning Mårn 18:00 Pannlampa
31	onsdag	

November		
1	V44 torsdag	60+ Mårn 9.30 Reflex/ tempo 18:00 Mårn
2	fredag	
3	lördag	Svartåfejden medel, Mjölby OK
4	söndag	Novembersprinten, Mjölby OK
5	V45 måndag	Hallen Greby öppen 18:00-19:00 Intervaller Greby 18:00 Gympa Greby 19:00
6	tisdag	Styrelsemöte 18:00 Mårn Night Extreme
7	onsdag	Elitkommöte torsdag 19:30
8	torsdag	60+ Mårn 9.30 Reflex/ tempo / Ungdomsträn 18 Mårn (ansv. ?) Mat efter trän 18:30-20:30
9	fredag	
10	lördag	
11	söndag	Långdistans Mårn 10:00 Fika i stugan 11-14
12	V46 måndag	Hallen Greby öppen 18:00-19:00 Intervaller Greby 18:00 Gympa Greby 19:00
13	tisdag	Nattcup
14	onsdag	
15	torsdag	60+ Mårn 9.30 Reflex/ tempo / Ungdomsträn 18 Mårn (ansv. ?) Mat efter trän 18:30-20:30
16	fredag	
17	lördag	
18	söndag	Distans Mårn 10:00 Fika i stugan 11-14 Höstmöte 12:00 Mårn
19	V47 måndag	Hallen Greby öppen 18:00-19:00 Intervaller Greby 18:00 Gympa Greby 19:00
20	tisdag	Night Extreme
21	onsdag	
22	torsdag	60+ Mårn 9.30 Reflex/ tempo / Ungdomsträn 18 Mårn (ansv.) Mat efter trän 18:30-20:30
23	fredag	
24	lördag	Samordningsmöte 10:00 Mårn
25	söndag	Långdistans Mårn 10:00 Fika i stugan 11-14
26	V48 måndag	Hallen Greby öppen 18:00-19:00 Intervaller Greby 18:00 Gympa Greby 19:00
27	tisdag	Nattcup
28	onsdag	Tekniskamöte 19:30
29	torsdag	60+ Mårn 9.30 Reflex/ tempo / Ungdom 18 Mårn (ansv.) Mat efter trän 18:30-20:30
30	fredag	

December		
1	V48 lördag	
2	söndag	Långdistans Mårn 10:00 Fika i stugan 11-14
3	V49 måndag	Hallen Greby öppen 18:00-19:00 Intervaller Greby 18:00 Gympa Greby 19:00
4	tisdag	Night Extreme
5	onsdag	Elitkommöte torsdag 19:30
6	torsdag	60+ Mårn 9.30 Reflex/ tempo / Ungdomsträn 18 Mårn (ansv. ?) Mat efter trän 18:30-20:30
7	fredag	
8	lördag	
9	söndag	Långdistans Mårn 10:00 Fika i stugan 11-14
10	V50 måndag	Hallen Greby öppen 18:00-19:00 Intervaller Greby 18:00 Gympa Greby 19:00
11	tisdag	Styrelsemöte 18:00 Mårn Nattcup
12	onsdag	
13	torsdag	60+ Mårn 9.30 med gröt och skinka Reflex/ tempo 18:00 Mårn
14	fredag	
15	lördag	
16	söndag	Långdistans Mårn 10:00 Fika i stugan 11-14
17	V51 måndag	Hallen Greby öppen 18:00-19:00 Intervaller Greby 18:00 Gympa Greby 19:00
18	tisdag	Löpning Mårn 18:00 Pannlampa
19	onsdag	
20	torsdag	Reflex/ tempo 18:00 Mårn
21	fredag	
22	lördag	
23	söndag	
24	V52 måndag	Tomtelöp Mårn 09:00 (Stefan)
25	tisdag	
26	onsdag	
27	torsdag	Löpning Mårn 18:00 Pannlampa
28	fredag	
29	lördag	
30	söndag	Långdistans Mårn 10:00 Fika i stugan 11-14
31	V1 måndag	