

# ORIENTERINGSKLUBBEN DENSELN

## *Stomprogram 2018*



*Stomprogrammet finns som pdf-fil på hemsidan  
för de som vill ladda ner den  
[www.denseln.se](http://www.denseln.se)*

## Hundarna

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

### Jonny Karlsson

Margareta Karlsson  
Edvin Karlsson  
Anna Gundberg  
Anneli Borg  
Hans Brolund  
Hanna Kaiser  
Per Brolund  
Agneta Sandström  
Christofer Mollén  
Mona Eklund  
Niklas Eklund

## Katterna

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

### Carin Andersson

Jan-Åke Andersson  
Per Kempe  
Anna Kempe  
Vilgot Kempe  
Henrik Peterson  
Johanna Peterson  
Alfons Peterson  
Jonas Braam  
Åsa Braam  
Filip Waldemarsson  
Elias Waldemarsson  
Thomas Lilja  
Johanna Lilja  
Keijo Pettersson  
Kerstin Pettersson  
Anders Lilja  
Ingmarie Lilja

## Hjortarna

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

### David Modig

Nina Ahlander  
Niclas Ahlander  
Fredrik Engman  
Eva Engman  
Martin Engman  
Gustav Engman  
Sara Andersson  
Magnus Andersson  
Pavlo Ushkvarok  
Jan Berggren  
Arne Andersson  
Sara Norling  
Niklas Alexandersson  
Sofie Dahlberg

## Björnarna

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

### Mats Engström

Inger Kempe  
Nils-Göran Kempe  
Fredrik Kempe  
Curt Andersson  
Boel Jonsson  
Annica Crispin  
Elliot Crispin  
Andreas Törnkvist  
Jonas Brantvall  
Karl Mollén  
August Mollén  
Ronny Sandström

## Vildsvinen

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

### Carina Kalered

Jan Kalered  
Peter Lindebring  
Veronica Lindebring  
Cecilia Strömbäck  
David Strömbäck  
Emil Kalered  
Mattias Hallmén  
Lisa Hallin  
Markus Hallin  
Curt Johansson  
Margareta Öhrn

## Mårdarna

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

### Björn Karlsson

Susanne Karlsson  
Stig Karlsson  
Kristina Karlsson  
Stefan Karlsson  
Emma Karlsson  
Vilma Karlsson  
Rasmus Karlsson  
Erik Pettersson  
Mattias Eriksson  
Lovisa Adolfsson  
Joakim Pettersson

## Älgarna

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

### Christer Broström

Maria Broström  
Göran Wallentinsson  
Anneli Berggren  
Hanna Eriksson  
Kristina Nilsson  
Ingeborg Nilsson  
Hanna Nilsson  
Christer Lilja  
Catharina Forsén  
Gudrun Annas  
Algirdas Bartekevicius

### Arbetsuppgifter som grupperna skall göra under sina veckor är:

-Se instruktion på hemsidan:

[www.denseln.se](http://www.denseln.se), klicka på "KLUBBEN", klicka på "Dokumentarkiv", i Välj kategori väljer du "Träningsgrupper", klicka på "Välj", klicka sedan på pdf-filen "Så här fungerar träningsgrupperna".

### Förklaringar kalendariet

(L) = Långdistans

(M) = Medeldistans

(S) = Sprintdistans

(UL) = Ultralångdistans

(K) = Kavle/stafett

## Januari 2018

<b>1</b>	<b>V1</b> måndag	
<b>2</b>	tisdag	18:00 Löpning Mårn 19:15 Stretch Mårn
<b>3</b>	onsdag	
<b>4</b>	torsdag	18:00 Löpning Mårn 19:15 Stretch Mårn
<b>5</b>	fredag	
<b>6</b>	lördag	
<b>7</b>	söndag	
<b>8</b>	<b>V2</b> måndag	18:00 Intervall + Ungdom Greby 19:15 Styrka Greby
<b>9</b>	tisdag	18:00 Löpning 19:15 Stretch Mårn
<b>10</b>	onsdag	
<b>11</b>	torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 Löpning 19:15 Stretch Mårn 19:15 Styrelsemöte Mårn
<b>12</b>	fredag	
<b>13</b>	lördag	10:00 Denseln Arton, Stjärnvallen, Sandvik
<b>14</b>	<b>söndag</b>	<b>10:00 Löpning 11:30 Ungdomsledarmöte</b> <b>11:00-14:00 Fika i stugan Mårn</b>
<b>15</b>	<b>V3</b> måndag	18:00 Intervall + Ungdom Greby 19:15 Styrka Greby
<b>16</b>	tisdag	18:00 Löpning 19:15 Stretch Mårn
<b>17</b>	onsdag	18:00 Samordning Mårn 19:00 Tekniska/Material/Anläggning Mårn
<b>18</b>	torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 Nattcup 19:00 Mat (BK,EE) Mårn
<b>19</b>	fredag	
<b>20</b>	lördag	
<b>21</b>	<b>söndag</b>	<b>10:00 Hemlängtan (Thomas L) samling Mårn</b> <b>11:00-14:00 Fika i stugan Mårn</b>
<b>22</b>	<b>V4</b> måndag	18:00 Intervall + Ungdom Greby 19:15 Styrka Greby
<b>23</b>	tisdag	18:00 Löpning 19:15 Stretch Mårn
<b>24</b>	onsdag	
<b>25</b>	torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 Löpning 19:15 Stretch 19:00 Mat (KK,RK) 19:15 U-teori med AB Mårn
<b>26</b>	fredag	
<b>27</b>	lördag	
<b>28</b>	<b>söndag</b>	<b>10:00 Löpning Mårn</b> <b>11:00-14:00 Fika i stugan Mårn</b>
<b>29</b>	<b>V5</b> måndag	18:00 Intervall + Ungdom Greby 19:15 Styrka Greby
<b>30</b>	tisdag	18:00 Löpning 19:15 Stretch Mårn
<b>31</b>	onsdag	

## Februari 2018

<b>1</b>	<b>V5</b> torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 Nattcup 19:00 Mat (HE,AB) Mårn
<b>2</b>	fredag	
<b>3</b>	lördag	10:00 Denseln Arton, Tjalvegården
<b>4</b>	<b>söndag</b>	<b>10:00 Löpning Mårn</b> <b>11:00-14:00 Fika i stugan Mårn</b>
<b>5</b>	<b>V6</b> måndag	18:00 Intervall + Ungdom Greby 19:15 Styrka Greby
<b>6</b>	tisdag	18:00 Löpning 19:15 Stretch Mårn
<b>7</b>	onsdag	
<b>8</b>	torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 Löpning 19:15 Stretch 19:00 Mat (VK,AK) 19:15 Styrelsemöte Mårn
<b>9</b>	fredag	
<b>10</b>	lördag	
<b>11</b>	<b>söndag</b>	<b>10:00 Hemlängtan (Fredrik E) samling Mårn</b> <b>11:00-14:00 Fika i stugan Mårn</b>
<b>12</b>	<b>V7</b> måndag	18:00 Intervall + Ungdom Greby 19:15 Styrka Greby 18:00 NOKs Årsmöte
<b>13</b>	tisdag	18:00 Löpning 19:15 Stretch Mårn
<b>14</b>	onsdag	
<b>15</b>	torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 Nattcup 19:00 Mat (TL,ME) 19:15 U-teori med AB Mårn
<b>16</b>	fredag	
<b>17</b>	lördag	
<b>18</b>	<b>söndag</b>	<b>10:00 Löpning Mårn</b> <b>11:00-14:00 Fika i stugan Mårn</b>
<b>19</b>	<b>V8</b> måndag	18:00 Intervall + Ungdom Greby 19:15 Styrka Greby
<b>20</b>	tisdag	18:00 Löpning 19:15 Stretch Mårn
<b>21</b>	onsdag	
<b>22</b>	torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 Löpning 19:15 Stretch Mårn
<b>23</b>	fredag	
<b>24</b>	lördag	
<b>25</b>	<b>söndag</b>	<b>10:00 Löpning Mårn</b> <b>11:00-14:00 Fika i stugan Mårn</b>
<b>26</b>	<b>V9</b> måndag	18:00 Intervall + Ungdom Greby 19:15 Styrka Greby
<b>27</b>	tisdag	18:00 Löpning 19:15 Stretch Mårn
<b>28</b>	onsdag	

Mars 2018		
1	V9 torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 Nattcup 19:00 Mat (NA,NA) Mårn
2	fredag	
3	lördag	
4	söndag	10:00 Löpning Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan Mårn
5	V10 måndag	18:00 Intervall + Ungdom Greby 19:15 Styrka Greby
6	tisdag	18:00 Löpning 19:15 Stretch Mårn 19:15 Styrelsemöte Mårn
7	onsdag	
8	torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 Löpning 19:15 Stretch 19:00 Mat (SK,GW)19:15 U-teori med AB Mårn
9	fredag	
10	lördag	10:00 Denseln Arton, Petersburg
11	söndag	10:00 Löpning Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan Mårn
12	V11 måndag	18:00 Intervall + Ungdom Greby 19:15 Styrka Greby
13	tisdag	18:00 Löpning 19:15 Stretch Mårn
14	onsdag	
15	torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 Nattcup final 19:00 Mat (JK,CK) Mårn
16	fredag	
17	lördag	Tour de TGOK E1 & E2 (L), TGOK
18	söndag	10:00 Löpning Mårn 12:00 Årsmöte 11:00-14:00 Fika i stugan Mårn
19	V12 måndag	18:00 Intervall + Ungdom Greby 19:15 Styrka Greby
20	tisdag	18:00 Löpning 19:15 Stretch Mårn
21	onsdag	
22	torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 Löpning 19:15 Stretch 19:15 U-teori med AB Mårn
23	fredag	Nyköpingsnatten (N), Nyköpings OK
24	lördag	Nyköpingsorienteringen (L), Nyköpings OK
25	söndag	Måsenstafetten (K), OK Måsen
26	V13 måndag	18:00 Intervall + Ungdom Greby 19:15 Styrka Greby
27	tisdag	18:00 Löpning 19:15 Stretch Mårn
28	onsdag	
29	torsdag	
30	fredag	Påskorienteringen (L), Kjula IF
31	lördag	Kolmårdsdubbeln (M), OK Kolmården

April 2018		
1	V13 söndag	Kolmårdsravlen (K), OK Kolmården
2	V14 måndag	Kringelträffen (M), Södertälje Nykvarn OF
3	tisdag	NOK, Tallskogen, (Christer B) OK Denseln
4	onsdag	
5	torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 Kurvbilds-OL, Kalkbrottsvägen (Anneli B)
6	fredag	Svartnatta (N), Katrineholms OK / Vingåkers OK
7	lördag	SM-Ultralång med SL (U), IKHP / Jönköpings OK IFK Linköping OS (M), IFK Linköping
8	söndag	IFK Linköping OS (L), IFK Linköping
9	V15 måndag	18:00 Intervall + Ungdom Greby 19:15 Styrka Greby
10	tisdag	NOK, Finspångs SOK
11	onsdag	
12	torsdag	09:30 60+ Mårn 19:15 Styrelsemöte Mårn 18:00 Teknikslingor, Slåthällarna (Edvin K)
13	fredag	SL (S), OK Silva / Rävetofta OK
14	lördag	SL (L), OK Silva / Rävetofta OK Denseln Arton, Stigtomtakavlen (K)
15	söndag	Denseln Arton, Stigtomtakavlen (K) SL (M), OK Silva/Rävetofta OK UHKampen (L), OK Motala
16	V16 måndag	18:00 Intervall + Ungdom Greby 19:15 Styrka Greby
17	tisdag	NOK, Tjalve
18	onsdag	
19	torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 Keps-OL, Alhagen (Jonny K)
20	fredag	SM-natt med SL (N), IKHP / Jönköpings OK
21	lördag	
22	söndag	LOK:s jubileumstävling med Swedish Leauge final med jaktstart (L), LOK
23	V17 måndag	18:00 Intervall + Ungdom Greby 19:15 Styrka Greby
24	tisdag	NOK, OK Kolmården
25	onsdag	
26	torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 Korridor-OL, Eskimålen (Thomas L)
27	fredag	18:00 10mila samling Mårn
28	lördag	Denseln Arton, 10mila, Nynäshamn
29	söndag	Denseln Arton, 10mila, Nynäshamn
30	V18 måndag	



Maj 2018		
1	V18 tisdag	
2	onsdag	18:00 Superloppet, ICA supermarket
3	torsdag	09:30 60+ Mårn U-serie / NOK Skogspojknarnas OK
4	fredag	
5	lördag	Svartåfejden (M), Mjölby OK EM Schweiz
6	söndag	Tisarträffen (M), OK Tisaren EM Schweiz
7	V19 måndag	18:00 Löpning Krokragens IP EM Schweiz
8	tisdag	EM Schweiz Ljungsbrokampen (M), OK Skogsströvarna
9	onsdag	EM Schweiz
10	torsdag	Klubbresa Tour de Medelpad/Ångermanland (M) EM Schweiz
11	fredag	Klubbresa Tour de Medelpad/Ångermanland (L) EM Schweiz
12	lördag	Klubbresa Tour de Medelpad/Ångermanland (M) EM Schweiz
13	söndag	Klubbresa Tour de Medelpad/Ångermanland (L) 2018 EM Schweiz
14	V20 måndag	18:00 Löpning Krokragens IP
15	tisdag	Staffans Minne i Vadstena (S), Boxholms OK
16	onsdag	18:00 Samordning Mårn 19:00 Tekniska/Material/Anläggning Mårn
17	torsdag	09:30 60+ Mårn 19:15 Styrelsemöte Mårn 18:00 Sprint, Mosstorp (David M) Våruset
18	fredag	
19	lördag	
20	söndag	Denseln Arton, Pekingduon (K), Matteus SI
21	V21 måndag	18:00 Grebyrundan
22	tisdag	U-serie / NOK NAIS
23	onsdag	
24	torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 Stig-OL, Veteklint (Annica C)
25	fredag	
26	lördag	OK Måsens ungdomstävling
27	söndag	
28	V22 måndag	18:00 Grebyrundan
29	tisdag	U-serie / NOK Tjalve
30	onsdag	
31	torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 Sprint, Vickelbygården (Karl M)

Juni 2018		
1	V22 fredag	
2	lördag	SM-Sprint kval och final (S), IKHP / J önköpings OK / OK Gränsen
3	söndag	SM-Sprintstafett kval och final (K), IKHP / Jönköpings OK / OK Gränsen
4	V23 måndag	18:00 Grebyrundan
5	tisdag	DM-Sprint (S), OK Skogsströvarna
6	onsdag	
7	torsdag	09:30 60+ Mårn 19:15 Styrelsemöte Mårn 18:00 Sprint, Vånga (Carina K)
8	fredag	
9	lördag	Wild West sprinten (S), Bredaryds SOK
10	söndag	High Chaparral-sprinten (S), Bredaryds SOK
11	V24 måndag	18:00 Grebyrundan
12	tisdag	18:00 Löpning Mårn
13	onsdag	
14	torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 Sprint, Grebyskolan (Peter L)
15	fredag	Avresa Denseln Arton, Venla / Jukola Lahti
16	lördag	Denseln Arton, Venla / Jukola (K), Lahti
17	söndag	Denseln Arton, Venla / Jukola (K), Lahti
18	V25 måndag	Hemkomst Denseln Arton, Venla/Jukola Lahti 18:00 Grebyrundan
19	tisdag	18:00 Sprint KM Kullen (Carin A)
20	onsdag	
21	torsdag	
22	fredag	
23	lördag	
24	söndag	
25	V26 måndag	18:00 Löpning Mårn
26	tisdag	18:00 Mossträning samling fd Torpet
27	onsdag	
28	torsdag	18:00 Sprint, Norsholm (Stefan K)
29	fredag	
30	lördag	

## Juli 2018

<b>1</b>	V26 söndag	
<b>2</b>	V27 måndag	
<b>3</b>	tisdag	Tjust 2-dagars (L), Ankarsrums OK 18:00 Löpning Mårn
<b>4</b>	onsdag	Tjust 2-dagars (L), Ankarsrums OK
<b>5</b>	torsdag	18:00 Mossträning samling fd Torpet
<b>6</b>	fredag	Eskilstuna Weekend (M), Ärla IF
<b>7</b>	lördag	Eskilstuna Weekend (L), Ärla IF
<b>8</b>	söndag	Eskilstuna Weekend (L), Ärla IF
<b>9</b>	V28 måndag	
<b>10</b>	tisdag	NOK, Tolskepp, (Fredrik K) OK Denseln
<b>11</b>	onsdag	
<b>12</b>	torsdag	18:00 Mossträning samling fd Torpet
<b>13</b>	fredag	
<b>14</b>	lördag	
<b>15</b>	söndag	
<b>16</b>	V29 måndag	Österlens 3-kvällars (M), Andrarums IF
<b>17</b>	tisdag	Österlens 3-kvällars (M), Andrarums IF NOK NAIS
<b>18</b>	onsdag	Österlens 3-kvällars (M), Andrarums IF
<b>19</b>	torsdag	18:00 Mossträning samling fd Torpet
<b>20</b>	fredag	
<b>21</b>	lördag	
<b>22</b>	söndag	O-ringen Höga Kusten E1 (L)
<b>23</b>	V30 måndag	O-ringen Höga Kusten E2 (L)
<b>24</b>	tisdag	NOK Hammarkinds OK
<b>25</b>	onsdag	O-ringen Höga Kusten E3 (M)
<b>26</b>	torsdag	O-ringen Höga Kusten E4 (L)
<b>27</b>	fredag	O-ringen Höga Kusten E5 (L)
<b>28</b>	lördag	
<b>29</b>	söndag	
<b>30</b>	V31 måndag	Arbete inför Stjärnorpsmedeln OK Hällens 3-dagars (M), OK Hällen
<b>31</b>	tisdag	Arbete inför Stjärnorpsmedeln OK Hällens 3-dagars (L), OK Hällen

## Augusti 2018

<b>1</b>	V31 onsdag	Arbete inför Stjärnorpsmedeln OK Hällens 3-dagars (M), OK Hällen
<b>2</b>	torsdag	Stjärnorpsmedeln (M) Tallskogen, OK Denseln
<b>3</b>	fredag	Ungdomens 10mila (K)
<b>4</b>	lördag	Ungdomens 10mila (K) VM Lettland
<b>5</b>	söndag	Augustiloppet (L), Motala AIF VM Lettland
<b>6</b>	V32 måndag	18:00 Intervaller, Krokhagens IP VM Lettland
<b>7</b>	tisdag	NOK Hammarkins OK VM Lettland Styrelsemöte 18:00
<b>8</b>	onsdag	VM Lettland
<b>9</b>	torsdag	Tjällmoträffen (M), TGOK VM Lettland
<b>10</b>	fredag	VM Lettland GM-sprint (S), Eksjö SOK
<b>11</b>	lördag	GM-lång (L), Eksjö SOK VM Lettland
<b>12</b>	söndag	GM-stafett (K), Eksjö SOK VM Lettland
<b>13</b>	V33 måndag	18:00 Intervaller, Krokhagens IP
<b>14</b>	tisdag	NM, Skogspojkarnas OK
<b>15</b>	onsdag	
<b>16</b>	torsdag	18:00 Klubbkavlen / 60+ Mårn (Nina A)
<b>17</b>	fredag	
<b>18</b>	lördag	Kolmårdsträffen (M), Tjalve
<b>19</b>	söndag	Kolmårdsträffen (L), Tjalve
<b>20</b>	V34 måndag	18:00 Intervaller, Krokhagens IP
<b>21</b>	tisdag	U-serie / NOK Finspångs SOK
<b>22</b>	onsdag	18:00 Samordning Mårn 19:00 Tekniska/Material/Anläggning Mårn
<b>23</b>	torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 Korridor-OL, Tallskogen (Fredrik E)
<b>24</b>	fredag	
<b>25</b>	lördag	DM-medel (M), NAIS
<b>26</b>	söndag	DM-stafett (K), NAIS
<b>27</b>	V35 måndag	18:00 Intervaller, Krokhagens IP
<b>28</b>	tisdag	U-serie / NOK Matteus SI
<b>29</b>	onsdag	
<b>30</b>	torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 Teknikslingor, Vånga Sätra (Mats E)
<b>31</b>	fredag	USM-sprint (S), Luleå

## September 2018

<b>1</b>	V35 lördag	USM-lång (L), Luleå
<b>2</b>	söndag	USM-stafett (K), Luleå
<b>3</b>	V36 måndag	18:00 Intervall + Ungdom Greby 19:15 Styrka Greby
<b>4</b>	tisdag	U-serie / NOK OK Kolmården
<b>5</b>	onsdag	
<b>6</b>	torsdag	09:30 60+ Mårn Styrelsemöte 19:15 18:00 OL-intervaller, Prästens äng (Jonas B)
<b>7</b>	fredag	
<b>8</b>	lördag	SM-lång kval (L), IK Hakarpspojarna Ombergssjakten (M), Ödeshögs SK/Mjölby OK
<b>9</b>	söndag	SM-lång final (L), IK Hakarpspojarna Ombergssjakten (M), Ödeshögs SK/Mjölby OK
<b>10</b>	V37 måndag	18:00 Intervall + Ungdom Greby 19:15 Styrka Greby
<b>11</b>	tisdag	18:00 Löpning Mårn
<b>12</b>	onsdag	
<b>13</b>	torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 25-manna träning, Vickelbygården (Per K)
<b>14</b>	fredag	SM-medel kval (M), IKHP / Jönköpings OK
<b>15</b>	lördag	SM-medel final (M), IKHP / Jönköpings OK U-seriestafetten, Mårn (Björn K) OK Denseln
<b>16</b>	söndag	SM-stafett (K), IKHP / Jönköpings OK Björkforskampen (M), Björkfors GOIF
<b>17</b>	V38 måndag	18:00 Intervall + Ungdom Greby 19:15 Styrka Greby
<b>18</b>	tisdag	18:00 Löpning Mårn
<b>19</b>	onsdag	
<b>20</b>	torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 25-manna träning, Greby (Emil K)
<b>21</b>	fredag	DM-natt (N), Aneby SOK
<b>22</b>	lördag	
<b>23</b>	söndag	DM-lång (L), SoL Tranås
<b>24</b>	V39 måndag	18:00 Intervall + Ungdom Greby 19:15 Styrka Greby
<b>25</b>	tisdag	17:30 25-manna träning, anmälan på eventor Petersburg, Skogspojarnas OK
<b>26</b>	onsdag	
<b>27</b>	torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 OL-stafett, Kungsbacken (Erik P)
<b>28</b>	fredag	
<b>29</b>	lördag	Ekorren CUP (K), LOK
<b>30</b>	söndag	

## Oktober 2018

<b>1</b>	V40 måndag	18:00 Intervall + Ungdom Greby 19:15 Styrka Greby
<b>2</b>	tisdag	Peking Night, Skogspojarnas OK
<b>3</b>	onsdag	
<b>4</b>	torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 Löpning 19:15 Stretch Mårn
<b>5</b>	fredag	
<b>6</b>	lördag	25-manna
<b>7</b>	söndag	
<b>8</b>	V41 måndag	18:00 Intervall + Ungdom Greby 19:15 Styrka Greby
<b>9</b>	tisdag	Peking Night NAIS
<b>10</b>	onsdag	
<b>11</b>	torsdag	09:30 60+ Mårn Styrelsemöte 19:15 18:00 Löpning 19:15 Stretch Mårn
<b>12</b>	fredag	
<b>13</b>	lördag	
<b>14</b>	söndag	Älgfritt (M), OK Motala
<b>15</b>	V42 måndag	18:00 Intervall + Ungdom Greby 19:15 Styrka Greby
<b>16</b>	tisdag	Peking Night, Tjalve
<b>17</b>	onsdag	18:00 Samordning Mårn 19:00 Tekniska/Material/Anläggning Mårn
<b>18</b>	torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 Löpning 19:15 Stretch Mårn
<b>19</b>	fredag	
<b>20</b>	lördag	Daladubbeln (K), Karlsbyhedens IK
<b>21</b>	söndag	Daladubbeln (K), Karlsbyhedens IK
<b>22</b>	V43 måndag	18:00 Intervall + Ungdom Greby 19:15 Styrka Greby
<b>23</b>	tisdag	Peking Night, OK Kolmården
<b>24</b>	onsdag	
<b>25</b>	torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 Löpning 19:15 Stretch Mårn
<b>26</b>	fredag	
<b>27</b>	lördag	Smålandskavlen (K), Varend GN OL / Växjö OK
<b>28</b>	söndag	Smålandskavlen (K), Varend GN OL / Växjö OK
<b>29</b>	V44 måndag	18:00 Intervall + Ungdom Greby 19:15 Styrka Greby
<b>30</b>	tisdag	18:00 Löpning Mårn
<b>31</b>	onsdag	

## November 2018

1	V44 torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 Löpning 19:15 Stretch Mårn
2	fredag	
3	lördag	
4	söndag	
5	V45 måndag	18:00 Intervall + Ungdom Greby 19:15 Styrka Greby
6	tisdag	18:00 Löpning Mårn
7	onsdag	
8	torsdag	09:30 60+ Mårn Styrelsemöte 19:15 18:00 Löpning 19:15 Stretch Mårn
9	fredag	
10	lördag	
11	söndag	10:00 Löpning Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan Mårn
12	V46 måndag	18:00 Intervall + Ungdom Greby 19:15 Styrka Greby
13	tisdag	18:00 Löpning 19:15 Stretch Mårn
14	onsdag	
15	torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 Nattcup 19:00 Mat (XX,XX) Mårn
16	fredag	
17	lördag	
18	söndag	10:00 Löpning Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan Mårn
19	V47 måndag	18:00 Intervall + Ungdom Greby 19:15 Styrka Greby
20	tisdag	18:00 Löpning 19:15 Stretch Mårn
21	onsdag	
22	torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 Löpning 19:15 Stretch 19:00 Mat (XX,XX) Mårn
23	fredag	
24	lördag	10:00-13:00 Samordningsmöte Mårn
25	söndag	10:00 Löpning Mårn 12:00 Höstmöte Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan Mårn
26	V48 måndag	18:00 Intervall + Ungdom Greby 19:15 Styrka Greby
27	tisdag	18:00 Löpning 19:15 Stretch Mårn
28	onsdag	
29	torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 Nattcup 19:00 Mat (XX,XX) Mårn
30	fredag	

## December 2018

1	V48 lördag	
2	söndag	10:00 Löpning Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan Mårn
3	V49 måndag	18:00 Intervall + Ungdom Greby 19:15 Styrka Greby
4	tisdag	18:00 Löpning 19:15 Stretch Mårn
5	onsdag	
6	torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 Löpning 19:15 Stretch 19:00 Mat (XX,XX) Styrelsemöte 19:15 Mårn
7	fredag	
8	lördag	
9	söndag	10:00 Löpning Mårn 14:00 Lilljul i klubbstugan 11:00-14:00 Fika i stugan Mårn
10	V50 måndag	18:00 Intervall + Ungdom Greby 19:15 Styrka Greby
11	tisdag	18:00 Löpning 19:15 Stretch Mårn
12	onsdag	
13	torsdag	18:00 Nattcup 19:00 Mat (XX,XX) Mårn
14	fredag	
15	lördag	
16	söndag	10:00 Löpning Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan Mårn
17	V51 måndag	18:00 Intervall + Ungdom Greby 19:15 Styrka Greby
18	tisdag	18:00 Löpning 19:15 Stretch Mårn
19	onsdag	
20	torsdag	18:00 Löpning 19:15 Stretch Mårn
21	fredag	
22	lördag	
23	söndag	
24	V52 måndag	09:00 Tomtelöp Mårn
25	tisdag	
26	onsdag	10:00 Löpning Mårn
27	torsdag	18:00 Löpning 19:15 Stretch Mårn
28	fredag	
29	lördag	
30	söndag	10:00 Löpning Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan Mårn
31	V1 måndag	