

ORIENTERINGSKLUBBEN DENSELN



70 år
Stomprogram
2020

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

Träningsgrupper

Älgarna

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

Christer Lilja

Christer Broström
Maria Broström
Göran Wallentinsson
Anneli Berggren
Algirdas Bartekevicius
Ingeborg Nilsson
Erik Pettersson
Mattias Eriksson
Lovisa Adolfsson
Sigge Lundedal Jensen
Jennifer Lundedal Jensen

Hundarna

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

Anneli Borg

Emmy Borg
Jonny Karlsson
Margareta Karlsson
Edvin Gundberg
Anna Gundberg
Hans Brolund
Hanna Kaiser
Per Brolund
Christofer Mollén
Mona Eklund
Niklas Eklund

Katterna

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

Henrik Peterson

Johanna Peterson
Alfons Peterson
Elis Peterson
Carin Andersson
Jan-Åke Andersson
Per Kempe
Anna Kempe
Vilgot Kempe
Wilmer Kempe
Elias Sjövall
Åsa Braam
Jonas Braam
Hugo Braam

Hjortarna

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

Sara Andersson

Magnus Andersson
Pavlo Ushkvarok
Nina Ahlander
Niclas Ahlander
Fredrik Engman
Eva Engman
David Modig
Jan Berggren
Arne Andersson
Sara Norling
Niklas Alexandersson
Daniel Johansson
Catrine Samuelsson

Björnarna

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

Mats Engström

Inger Kempe
Nils-Göran Kempe
Fredrik Kempe
Curt Andersson
Boel Jonsson
Annica Crispin
Andreas Törnkvist
Jonas Brantvall
Karl Mollén
August Mollén
Henrich Fladrich

Vildsvinen

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

Thomas Lilja

Johanna Lilja
Cecilia Strömbäck
David Strömbäck
Emil Kalered
Mattias Hallmén
Lisa Hallin
Markus Hallin
Carina Kalered
Jan Kalered
Anders Lilja
Ingmarie Lilja
Niklas von Sche'ele

Mårdarna

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

Susanne Karlsson

Björn Karlsson
Stig Karlsson
Kristina Karlsson
Stefan Karlsson
Emma Karlsson
Vilma Karlsson
Rasmus Karlsson
Joakim Pettersson

Arbetsuppgifter som grupperna skall göra under sina veckor är:

-Se instruktion på hemsidan:

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 kalendarier

(L) = Långdistans

(M) = Medeldistans

(S) = Sprintdistans

(UL) = Ultralångdistans

(K) = Kavle/stafett

Januari 2020

1	V1 onsdag	
2	torsdag	18:00 Löpning, Mårn
3	fredag	
4	lördag	
5	söndag	
6	V2 måndag	
7	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Gympa i hallen, Mårn
8	onsdag	
9	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Löpning, Mårn
10	fredag	
11	lördag	
12	söndag	10:00 Löpning, Simhallen 11:00-13:00 Bad, Simhallen
13	V3 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
14	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Gympa i hallen, Mårn
15	onsdag	18:00 Tekniska möte 19:00 Elitmöte
16	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Nattcup (Arne) 19:00 Mat (TL,PK), Mårn
17	fredag	18:00 Elitträningshelg med OKK, Tolskepp
18	lördag	10:30 Tjejträningsdag, Jursla 10:30 Elitträningshelg med OKK, Jursla
19	söndag	10:00 Löpning, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
20	V4 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
21	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Gympa i hallen, Mårn
22	onsdag	18:00 Samordningsmöte
23	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Löpning, Mårn
24	fredag	
25	lördag	
26	söndag	10:00 Hemlängtan (Susanne), Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
27	V5 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
28	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Gympa i hallen, Mårn
29	onsdag	
30	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Nattcup (August) 19:00 Mat (JK,JP),
31	fredag	Elitträningshelg

Februari 2020

1	V5 lördag	Elitträningshelg
2	söndag	10:00 Löpning, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
3	V6 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
4	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Gympa i hallen, Mårn
5	onsdag	18:00 Elitmöte, Mårn
6	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Ungdomsträning + Nattdistans på karta, Mårn
7	fredag	
8	lördag	Läger Madrid
9	söndag	10:00 Löpning, Simhallen 11:00-13:00 Bad, Simhallen
10	V7 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP 18:00 NOK-årsmöte, Tjalvegården
11	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Gympa i hallen, Mårn
12	onsdag	Läger Madrid
13	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Nattcup (Emil) 19:00 Mat (SK,GW), Mårn
14	fredag	Läger Madrid
15	lördag	Läger Madrid
16	söndag	10:00 Löpning, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
17	V8 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
18	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Gympa i hallen, Mårn
19	onsdag	
20	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Nattdistans på karta, Mårn
21	fredag	
22	lördag	10:00 Arbetsdag i klubbstugan, Mårn
23	söndag	10:00 Löpning, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
24	V9 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
25	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Gympa i hallen, Mårn
26	onsdag	
27	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Nattcup (Susanne) 19:00 Mat (AB,ME),
28	fredag	
29	lördag	

Mars 2020		
1	V9 söndag	10:00 Löpning, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
2	V10 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
3	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Gympa i hallen, Mårn
4	onsdag	18:00 Elitmöte, Mårn
5	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Ungdomsträning + Löpning, Mårn
6	fredag	10-mila läger, Stockholm
7	lördag	10-mila läger, Stockholm ÖOFs Försångsläger, Motala
8	söndag	10:00 Löpning, Mårn ÖOFs Försångsläger 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
9	V11 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
10	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Gympa i hallen, Mårn
11	onsdag	
12	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Nattcupfinal (Mattias E) 19:00 Mat(PU,FK), Mårn
13	fredag	
14	lördag	
15	söndag	10:00 Hemlängtan (Joakim), Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
16	V12 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
17	tisdag	18:00 Löpning alt Nattdistans på karta, Mårn 19:00 Gympa i hallen, Mårn
18	onsdag	
19	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Ungdomsträning + Löpning, Mårn
20	fredag	Svartnatta, Ärla IF/OK Tjärnen
21	lördag	
22	söndag	10:00 Löpning, Mårn 12:00 Årsmöte 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
23	V13 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
24	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Gympa i hallen, Mårn
25	onsdag	18:00 Tekniska möte
26	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Rävjakt (Christopher), Mårn
27	fredag	Nyköpingsnatten (N), Nyköpings OK
28	lördag	Nyköpingsorienteringen (L), Nyköpings OK
29	söndag	Måsenstafetten (K), OK Måsen
30	V14 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP Elitläger på hemmaplan med utländska löpare
31	tisdag	NOK, Tjalve Elitläger på hemmaplan med utländska löpare

April 2020		
1	V14 onsdag	Elitläger på hemmaplan med utländska löpare Stockholm
2	torsdag	09:30 60+, Mårn Läger hemma, utl. löpare 18:00 Enmansstafett (Hans B), Kungsbacken
3	fredag	Elitläger på hemmaplan med utländska löpare
4	lördag	Kolmårdsdubbeln (M), OK Kolmården SM-ultralång SL #1(UL), Västerviks OK
5	söndag	Kolmårdsdubbeln (K), OK Kolmården
6	V15 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
7	tisdag	NOK, Matteus SI Nattdistans på karta, Östergötland
8	onsdag	18:00 Elitmöte, Mårn
9	torsdag	09:30 60+, Mårn
10	fredag	Stigtomtstavlen (K), OK Hällen
11	lördag	Stigtomtstavlen (K), OK Hällen Motalaträffen (L), Motala AIF
12	söndag	Tranåsträffen (M), SOL Tranås
13	V16 måndag	Tranåsträffen (L), SOL Tranås Ärlamedeln (M), Ärla IF
14	tisdag	18:00 Löpning, Mårn
15	onsdag	
16	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Kurvbilds-ol (Henrik P), Kalkbrottet
17	fredag	SM-natt SL #2 (N), OK Österåker/Waxholms OK
18	lördag	Ulrikamedeln (M), IFK Linköping OS 10-mila träningsdag, Stockholm
19	söndag	Urban-Hjärne Kampen (L), OK Motala
20	V17 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
21	tisdag	NOK, Finspångs SOK Nattdistans på karta, Östergötland
22	onsdag	
23	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Teknikslingor (Nina), Tallskogen
24	fredag	
25	lördag	Vårspringet (L), LOK
26	söndag	Vårspringet (M), LOK
27	V18 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
28	tisdag	NOK, OK Kolmården
29	onsdag	
30	torsdag	09:30 60+, Mårn

Maj 2020		
1	V18 fredag	Svartåfejden (M), Mjölby OK 10mila samling, Stockholm
2	lördag	10mila (K), Kungsängen
3	söndag	10mila (K), Kungsängen
4	V19 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
5	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:30 Elitmöte, Mårn
6	onsdag	Ljungsbrokampen (S), OK Skogsströvarna
7	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Korr.ol (Fredrik K), Tallskogen 19:30 Utvärdering 10mila
8	fredag	SL #3 seniorer (S), OK Roslagen
9	lördag	SL #3 juniorer (M), OK Roslagen Närkekvartetten (M), KFUM Örebro
10	söndag	SL #4 (L), OK Roslagen Närkekvartetten (L), KFUM Örebro
11	V20 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP 19:30 Samordningsmöte, Mårn
12	tisdag	U-serie/NOK, Skogspojkarnas OK
13	onsdag	Arbete inför DM Sprint
14	torsdag	09:30 60+, Mårn DM sprint (S), OK Denseln
15	fredag	
16	lördag	Närkekvartetten (M), Garphyttans IF/Hagaby Golf Jukolaträning, Ågelsjön
17	söndag	Närkekvartetten (L), Garphyttans IF/Hagaby Golf
18	V21 måndag	18:00 Grebyrundan, Krokhagens IP
19	tisdag	Staffans Minne (S), Boxholms OK
20	onsdag	
21	torsdag	Tour de Medelpad #1(L),Njurunda OK
22	fredag	Tour de Medelpad #2(M),Njurunda OK
23	lördag	Tour de Medelpad #3(L),Sundsvalls OK
24	söndag	Oringen träning i Uppsala
25	V22 måndag	18:00 Grebyrundan, Krokhagens IP
26	tisdag	U-serie/NOK, OK Kolmården Jukolauttagning, Finspång
27	onsdag	
28	torsdag	09:30 60+, Mårn Arbete vid blodomloppet, Linköping
29	fredag	
30	lördag	SM-sprintstafett (K), Växjö OK SM-Sprint kval SL #5 (S), Växjö OK
31	söndag	SM-Sprint final SL #5 (S), Växjö OK

Juni 2020		
1	V23 måndag	18:00 Grebyrundan, Krokhagens IP EM-test (M), SOK Aneby
2	tisdag	U-serie Sprint/NOK, NAIS
3	onsdag	18:00 Elitmöte, Mårn
4	torsdag	09:30 60+, Mårn Superloppet, OK Denseln
5	fredag	
6	lördag	Jukolaträning, Tolskepp
7	söndag	
8	V24 måndag	18:00 Grebyrundan, Krokhagens IP
9	tisdag	18:00 Mossträning Torpet
10	onsdag	Jukolaresa inleds
11	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Kontrollplockning på Naturpasskont. (Emma), Alhagen Jukolaresa
12	fredag	Jukolaresa
13	lördag	Venla / Jukola (K), Rovaniemi
14	söndag	Venla / Jukola (K), Rovaniemi
15	V25 måndag	Jukolaresa 18:00 Grebyrundan, Krokhagens IP
16	tisdag	18:00 Sprint-KM på Kullen (Fredrik/Carin)
17	onsdag	18:00 Utvärdring Jukola / Elit i höst
18	torsdag	
19	fredag	
20	lördag	
21	söndag	
22	V26 måndag	
23	tisdag	18:00 Mossträning Torpet
24	onsdag	
25	torsdag	18:00 Sprinträning (Christer B), Folkets Hus
26	fredag	
27	lördag	
28	söndag	
29	V27 måndag	
30	tisdag	Tjust 2-dagars (L), Västerviks OK

Juli 2020		
1	V27 onsdag	Tjust 2-dagars (M), Västerviks OK
2	torsdag	18:00 Backträning, Torpet
3	fredag	Eskilstuna Weekend (L), Årila IF
4	lördag	Eskilstuna Weekend (L), Årila IF Tjoget (K), Emmaboda Verda OK
5	söndag	Eskilstuna Weekend (L), Årila IF Tjoget (K), Emmaboda Verda OK
6	V28 måndag	
7	tisdag	NOK (Björn), Tallskogen OK Denseln
8	onsdag	
9	torsdag	18:00 Mossträning, Torpet
10	fredag	
11	kördag	
12	söndag	
13	V29 måndag	Österlens 3-kvällars (M), Andrarums IF
14	tisdag	Österlens 3-kvällars (M), Andrarums IF NOK, Hammarkind
15	onsdag	Österlens 3-kvällars (M), Andrarums IF
16	torsdag	18:00 Backträning, Torpet
17	fredag	
18	lördag	
19	söndag	
20	V30 måndag	O-ringen i Uppland
21	tisdag	O-ringen i Uppland
22	onsdag	
23	torsdag	O-ringen i Uppland
24	fredag	O-ringen i Uppland
25	lördag	O-ringen i Uppland
26	söndag	
27	V31 måndag	OK Hällens 3-dagars (M), OK Hällen
28	tisdag	OK Hällens 3-dagars (L), OK Hällen
29	onsdag	OK Hällens 3-dagars (L), OK Hällen
30	torsdag	18:00 Provlöpning Stjärnorpsmedeln, Olskeppetorp (Banläggarna)
31	fredag	Ungdomens 10mila (K), IF Hagen mf.

Augusti 2020		
1	V31 lördag	
2	söndag	
3	V32 måndag	
4	tisdag	Arbete inför Stjärnorpsmedeln
5	onsdag	Arbete inför Stjärnorpsmedeln
6	torsdag	Stjärnorpsmedeln (M), OK Denseln
7	fredag	
8	lördag	
9	söndag	Björkforskampen (L), Björkfors GOIF
10	V33 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
11	tisdag	NOK, NAIS
12	onsdag	
13	torsdag	Tjällmoträffen (M), TGOK
14	fredag	GM-sprint (S), Frölunda OL/Tolereds AIK
15	lördag	GM-lång (L), Frölunda OL/Tolereds AIK
16	söndag	GM-stafett (K), Frölunda OL/Tolereds AIK
17	V34 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
18	tisdag	U-serie/NOK, Finspångs SOK
19	onsdag	18:00 Samordningsmöte, Mårn
20	torsdag	18:00 Klubbkavlen / 60+ (Andreas T), Mårn
21	fredag	
22	lördag	Kolmårdsträffen (M), Tjalve IF
23	söndag	Kolmårdsträffen (L), Tjalve IF
24	V35 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
25	tisdag	U-serie/NOK, Krokhagen IP (Thomas L), OK Denseln
26	onsdag	
27	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Stjärnol (David S) Slätmon
28	fredag	SM-medel kval SL #6 (M), Norrbottens OF Veteran SM-sprint (S), Köping-Kolsva OK
29	lördag	SM-medel final SL #6 (M), Norrbottens OF Veteran SM-medel (M), Köping-Kolsva OK
30	söndag	SM-stafett (K), Norrbottens OF Veteran SM-lång (L), Köping-Kolsva OK
31	V36 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP

September 2020		
1	V36 tisdag	U-serie/NOK, Matteus SI
2	onsdag	
3	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Linjeol (Carina), Glanskogen
4	fredag	DM-natt (N), Matteus SI
5	lördag	
6	söndag	DM-lång (L), NAIS
7	V37 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
8	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Gympa i hallen, Mårn
9	onsdag	
10	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 25-mannaträning (Stefan), Folkets hus
11	fredag	
12	lördag	DM-medel (M), OK Skogsströvarna
13	söndag	DM-stafett (K), OK Skogsströvarna
14	V38 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
15	tisdag	NAIS 25-mannaträning (anmälan på eventor)
16	onsdag	
17	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 25-mannaträning (Susanne), Krokhagen
18	fredag	USM-sprint (S), Falköpings AIK
19	lördag	SM-lång kval (L), Idefjordens SK/Kvillebyns SK USM-lång (L), Falköp AIK U-seriestafett, Tjalve IF
20	söndag	SM-lång final (L), Idefjordens SK/Kvillebyns SK USM-stafett (K), Falköpings AIK
21	V39 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
22	tisdag	Skogspojkarna 25-mannaträning (anmälan på eventor)
23	onsdag	
24	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Sprint (Algirdas), Kungsbacken
25	fredag	
26	lördag	SL #8 (M), Almby IK Ekorren CUP (K), LOK
27	söndag	SL #9 (L), Almby IK NM-dag IFK/NAIS
28	V40 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
29	tisdag	Peking Night (Christer L), Mårn OK Denseln
30	onsdag	

Oktober 2020		
1	V40 torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Ungdomsträning + Löpning, Mårn
2	fredag	
3	lördag	Finspångsorienteringen (M), FSOK
4	söndag	
5	V41 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
6	tisdag	Peking Night , OK Kolmården
7	onsdag	
8	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Ungdomsträning + Löpning, Mårn
9	fredag	
10	lördag	25-manna, OK Södertörn/Snättringe SK
11	söndag	
12	V42 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
13	tisdag	Peking Night , Tjalve IF
14	onsdag	18:00 Samordningsmöte, Mårn
15	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Ungdomsträning + Löpning, Mårn
16	fredag	
17	lördag	Daladubbeln (K), KOK/KIFOK/OKK
18	söndag	Daladubbeln (K), KOK/KIFOK/OKK
19	V43 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
20	tisdag	Peking Night , Skogspojkarnas OK
21	onsdag	
22	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Ungdomsträning + Löpning, Mårn
23	fredag	
24	lördag	Smålandskavlen, Grännabygdens OK / IKHP
25	söndag	Smålandskavlen, Grännabygdens OK / IKHP
26	V44 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
27	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Gympa i hallen, Mårn
28	onsdag	
29	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Ungdomsträning + Löpning, Mårn
30	fredag	
31	lördag	

November 2020

1	V44 söndag	
2	V45 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
3	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Gympa i hallen, Mårn
4	onsdag	
5	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Ungdomsträning + Löpning, Mårn
6	fredag	
7	lördag	OK Denselns 70-års firande
8	söndag	10:00 Löpning Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan Mårn
9	V46 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
10	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Gympa i hallen, Mårn
11	onsdag	
12	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Nattcup (??) 19:00 Mat (??,??) Mårn
13	fredag	
14	lördag	
15	söndag	10:00 Löpning Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan Mårn
16	V47 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
17	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Gympa i hallen, Mårn
18	onsdag	
19	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Ungdomsträning + Löpning, Mårn
20	fredag	
21	lördag	10:00-13:00 Samordningsmöte, Mårn
22	söndag	10:00 Löpning Mårn 12:00 Höstmöte 11:00-14:00 Fika i stugan Mårn
23	V48 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
24	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Gympa i hallen, Mårn
25	onsdag	
26	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Nattcup (??) 19:00 Mat (??,??) Mårn
27	fredag	
28	lördag	
29	söndag	10:00 Löpning Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan Mårn
30	V49 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP

December 2020

1	V49 tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Gympa i hallen, Mårn
2	onsdag	
3	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Ungdomsträning + Löpning, Mårn
4	fredag	
5	lördag	
6	söndag	10:00 Löpning Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan Mårn
7	V50 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
8	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Gympa i hallen, Mårn
9	onsdag	
10	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Nattcup (??) 19:00 Mat (??,??) Mårn
11	fredag	
12	lördag	
13	söndag	10:00 Löpning Mårn Lilljul 11:00-14:00 Fika i stugan Mårn
14	V51 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
15	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Gympa i hallen, Mårn
16	onsdag	
17	torsdag	18:00 Löpning Mårn
18	fredag	
19	lördag	
20	söndag	10:00 Löpning Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan Mårn
21	V52 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
22	tisdag	18:00 Löpning Mårn
23	onsdag	
24	torsdag	09:00 Tomtelöpet, Mårn
25	fredag	
26	lördag	10:00 Löpning Mårn
27	söndag	10:00 Löpning Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan Mårn
28	V53 måndag	
29	tisdag	18:00 Löpning Mårn
30	onsdag	
31	torsdag	