

# ORIENTERINGSKLUBBEN DENSELN



## *Stomprogram* **2021**

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

# Träningsgrupper

## Älgarna

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

### **Christer Lilja**

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

## Hundarna

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

### **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.11,12,25,26,39,40

### **Per Kempe**

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

## Hjortarna

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

### **Sara Andersson**

Magnus Andersson  
Pavlo Ushkvarok  
Yuliia Ushkvarok  
Nina Ahlander  
Niclas Ahlander  
Fredrik Engman  
Eva Engman  
Jan Berggren  
Arne Andersson  
Daniel Johansson  
Catrine Samuelsson

## Björnarna

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

### **Mats Engström**

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

## Vildsvinen

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

### **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  
Mikael Brask

## Mårdarna

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

### **Susanne Karlsson**

Björn Karlsson  
Stig Karlsson  
Kristina Karlsson  
Stefan Karlsson  
Emma Karlsson  
Vilma Karlsson  
Rasmus Karlsson  
Joakim Pettersson  
Teresia Andersson  
Wilma Andersson  
Selma Halvarsson

## **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 kalendarier

(L) = Långdistans

(M) = Medeldistans

(S) = Sprintdistans

(UL) = Ultralångdistans

(K) = Kavle/stafett

## Januari 2021

<b>1</b>	V53 fredag	
<b>2</b>	lördag	
<b>3</b>	söndag	
<b>4</b>	V1 måndag	
<b>5</b>	tisdag	
<b>6</b>	onsdag	
<b>7</b>	torsdag	18:00 Löpning, Mårn
<b>8</b>	fredag	
<b>9</b>	lördag	
<b>10</b>	söndag	10:00 Löpning, Mårn
<b>11</b>	V2 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
<b>12</b>	tisdag	18:00 Löpning, Mårn
<b>13</b>	onsdag	
<b>14</b>	torsdag	18:00 Reflexrunda, Mårn
<b>15</b>	fredag	
<b>16</b>	lördag	
<b>17</b>	söndag	10:00 Löpning, Mårn
<b>18</b>	V3 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
<b>19</b>	tisdag	18:00 Löpning, Ugglebo-Norsholm
<b>20</b>	onsdag	
<b>21</b>	torsdag	18:00 Reflexrunda, Mårn
<b>22</b>	fredag	
<b>23</b>	lördag	
<b>24</b>	söndag	10:00 Löpning, Mårn
<b>25</b>	V4 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
<b>26</b>	tisdag	18:00 Löpning, Slagget-Vånga
<b>27</b>	onsdag	
<b>28</b>	torsdag	18:00 Reflexrunda, Mårn
<b>29</b>	fredag	
<b>30</b>	lördag	
<b>31</b>	söndag	10:00 Löpning, Mårn

## Februari 2021

<b>1</b>	V5 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
<b>2</b>	tisdag	18:00 Löpning, Mårn
<b>3</b>	onsdag	
<b>4</b>	torsdag	18:00 Nattcup, Mårn
<b>5</b>	fredag	
<b>6</b>	lördag	
<b>7</b>	söndag	10:00 Löpning, Mårn
<b>8</b>	V6 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
<b>9</b>	tisdag	18:00 Löpning, Ugglebo-Norsholm
<b>10</b>	onsdag	
<b>11</b>	torsdag	18:00 Reflexrunda, Mårn 18:00 Ungdomsträning, Mårn
<b>12</b>	fredag	
<b>13</b>	lördag	
<b>14</b>	söndag	10:00 Hemlängtan (David S), Mårn
<b>15</b>	V7 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
<b>16</b>	tisdag	18:00 Löpning, Slagget-Vånga
<b>17</b>	onsdag	
<b>18</b>	torsdag	18:00 Nattcup, Mårn
<b>19</b>	fredag	
<b>20</b>	lördag	
<b>21</b>	söndag	10:00 Löpning, Mårn
<b>22</b>	V8 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
<b>23</b>	tisdag	18:00 Löpning, Mårn
<b>24</b>	onsdag	
<b>25</b>	torsdag	18:00 Reflexrunda, Mårn
<b>26</b>	fredag	
<b>27</b>	lördag	
<b>28</b>	söndag	10:00 Löpning, Mårn

Mars 2021		
1	V9 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
2	tisdag	18:00 Löpning, Ugglebo-Norsholm
3	onsdag	
4	torsdag	18:00 Nattcup, Mårn
5	fredag	
6	lördag	
7	söndag	10:00 Löpning, Mårn
8	V10 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
9	tisdag	18:00 Löpning, Slagget-Vånga
10	onsdag	
11	torsdag	18:00 Reflexrunda, Mårn 18:00 Ungdomsträning, Mårn
12	fredag	
13	lördag	
14	söndag	10:00 Hemlängtan (Elis P), Mårn
15	V11 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
16	tisdag	18:00 Löpning, Mårn
17	onsdag	
18	torsdag	18:00 Nattcup
19	fredag	
20	lördag	
21	söndag	10:00 Löpning, Mårn
22	V12 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
23	tisdag	18:00 Löpning, Mårn
24	onsdag	
25	torsdag	18:00 Rävjakt, Mårn (Åsa B) (endast ungdom)
26	fredag	Nyköpingsnatten (N), Nyköpings OK
27	lördag	Nyköpingsorienteringen (L), Nyköpings OK
28	söndag	Måsenstafetten (K), OK Måsen
29	V13 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
30	tisdag	18:00 Löpning, Mårn
31	onsdag	

April 2021		
1	V13 torsdag	Svartnatta (K), Årla IF
2	fredag	
3	lördag	
4	söndag	Kolmårdsdubbeln (M), OK Kolmården
5	V14 måndag	Kolmårdsstavlen (K), OK Kolmården
6	tisdag	18:00 Löpning, Mårn
7	onsdag	
8	torsdag	18:00 Löpning, Mårn
9	fredag	
10	lördag	Ulrikadubbeln (M), IFK Linköping OS #1, Swedish League (M), Västerviks OK
11	söndag	Ulrikadubbeln (L), IFK Linköping OS #2, Swedish League-SM Ultralång (UL), VOK
12	V15 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
13	tisdag	NOK Tolskepp/Hundekulla, OK Denseln (Karl M)
14	onsdag	
15	torsdag	18:00 Kurvbilds-ol, Doverstorps Sätra (Annica C)
16	fredag	#3, Swedish League-SM Natt (N), OK Österåker/Waxholms OK
17	lördag	Stigtomtstavlen (K), OK Hällén Motalaträffen (L), OK Motala
18	söndag	Stigtomtstavlen (K), OK Hällén Urban-Hjärne Kampen (L), OK Motala
19	V16 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
20	tisdag	NOK, Tjalve
21	onsdag	
22	torsdag	18:00 Teknikslingor gul-äldre, Tolskepp (AndreasT) 18:00 Teknikslingor grön-vit, Gebyskolan (Ungdom)
23	fredag	
24	lördag	#4, Swedish League-SM Sprint kval/final (S), OK Roslagen
25	söndag	#5, Swedish League-SM Knockout sprint (S), OKR Finspångsorienteringen (M), FSO
26	V17 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
27	tisdag	NOK, Matteus
28	onsdag	
29	torsdag	18:00 Löpning, Mårn
30	fredag	

Maj 2021		
1	V17 lördag	10mila Valdemarsvik
2	söndag	10mila Valdemarsvik
3	V18 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
4	tisdag	18:00 Löpning, Mårn
5	onsdag	Ljungsbro sprinten (S), OK Skogsströvarna
6	torsdag	18:00 Korridor gul-äldre, Tolskepp/Hundekulla (Emil K) 18:00 Linje-ol grön-vit, Vikelbygården (Ungdom)
7	fredag	
8	lördag	Tisarträffen (M), OK Tisaren
9	söndag	Tisarträffen (L), OK Tisaren
10	V19 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
11	tisdag	U-serie/NOK Mårn/gamla tippen, OK Denseln (Björn K)
12	onsdag	
13	torsdag	Bjursåsluffen (L), Bjursås OK #1, Närkekvartetten (M), Garphyttans IF mfl.
14	fredag	IFK Hedemora (M), IFK Hedemora #2, Närkekvartetten (L), Garphyttans IF mfl.
15	lördag	För-SM Orsa Grönklitt (M), IFK Mora OK #3, Närkekvartetten (M), Almby IK mfl.
16	söndag	För-SM stafett Orsa Grönklitt (K), IFK Mora OK #4, Närkekvartetten (L), Almby IK mfl.
17	V20 måndag	18:00 Grebyrundan, Krokhagens IP
18	tisdag	Staffans Minne (S), Boxholms OK
19	onsdag	
20	torsdag	18:00 Kontrollplock Naturpass, Alhagen (Susanne K)
21	fredag	
22	lördag	
23	söndag	DM-sprint (S), OK Motala
24	V21 måndag	18:00 Grebyrundan, Krokhagens IP
25	tisdag	U-serie/NOK, OK Kolmården
26	onsdag	
27	torsdag	18:00 OL-sprint, Grebyskolan (Lovisa A)
28	fredag	
29	lördag	
30	söndag	Pekingduon (K), Matteus SI
31	V22 måndag	18:00 Grebyrundan, Krokhagens IP

Juni 2021		
1	V22 tisdag	18:00 Mossträning, Torpet
2	onsdag	Superloppet, OK Denseln
3	torsdag	18:00 OL-sprint, Vikelbygården (Max B)
4	fredag	
5	lördag	
6	söndag	
7	V23 måndag	18:00 Grebyrundan, Krokhagens IP
8	tisdag	18:00 Backträning, Torpet
9	onsdag	
10	torsdag	18:00 OL-sprint, Norsholm (Christopher M)
11	fredag	
12	lördag	
13	söndag	
14	V24 måndag	18:00 Grebyrundan, Krokhagens IP
15	tisdag	18:00 Mossträning, Torpet
16	onsdag	
17	torsdag	18:00 OL-sprint, Folkets Hus (Emmy B)
18	fredag	
19	lördag	Venla/Jukola, Rovaniemi
20	söndag	Venla/Jukola, Rovaniemi
21	V25 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
22	tisdag	18:00 Backträning, Torpet
23	onsdag	
24	torsdag	
25	fredag	
26	lördag	
27	söndag	
28	V26 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
29	tisdag	18:00 Mossträning, Torpet
30	onsdag	

Juli 2021		
1	V26 torsdag	18:00 Löpning, Mårn
2	fredag	
3	lördag	
4	söndag	
5	V27 måndag	
6	tisdag	18:00 Backträning, Torpet Tjust 2-dagars (M), Ankarsrums OK
7	onsdag	Tjust 2-dagars (L), Ankarsrums OK
8	torsdag	
9	fredag	Eskilstuna Weekend (M), Ärla IF/IK Standard
10	lördag	Eskilstuna Weekend (L), Ärla IF/IK Standard
11	söndag	Eskilstuna Weekend (L), Ärla IF/IK Standard
12	V28 måndag	
13	tisdag	NOK, IFK Norrköping
14	onsdag	
15	torsdag	18:00 Mossträning, Torpet
16	fredag	
17	lördag	
18	söndag	
19	V29 måndag	Österlens 3-kvällars (M), Andrarums IF
20	tisdag	NOK, Finspångs SOK Österlens 3-kvällars (M), Andrarums IF
21	onsdag	Österlens 3-kvällars (M), Andrarums IF
22	torsdag	18:00 Backträning, Torpet
23	fredag	
24	lördag	
25	söndag	O-ringen Uppsala
26	V30 måndag	O-ringen Uppsala
27	tisdag	O-ringen Uppsala
28	onsdag	O-ringen Uppsala
29	torsdag	O-ringen Uppsala
30	fredag	O-ringen Uppsala
31	lördag	O-ringen Uppsala

Augusti 2021		
1	V30 söndag	
2	V31 måndag	OK Hällens 3-dagars (M), OK Hällen
3	tisdag	OK Hällens 3-dagars (L), OK Hällen
4	onsdag	OK Hällens 3-dagars (L), OK Hällen
5	torsdag	Stjärnorpsmedeln (M), Stjärnorps SK/OK Denseln
6	fredag	Ungdomens 10-mila (K), IF Hagen mfl.
7	lördag	Ungdomens 10-mila (K), IF Hagen mfl.
8	söndag	Tjällmoträffen (M), TGOK
9	V32 måndag	18:00 Intervall , Krokhagens IP
10	tisdag	NOK, Hammarkind
11	onsdag	
12	torsdag	18:00 Löpning, Mårn
13	fredag	
14	lördag	
15	söndag	
16	V33 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
17	tisdag	U-serie/NOK, NAIS
18	onsdag	
19	torsdag	18:00 Löpning, Mårn
20	fredag	GM-sprint (S), Frölunda OL/Tolereds AIK
21	lördag	GM-lång (L), Frölunda OL/Tolereds AIK Kolmårdsträffen (M), Tjalve IF
22	söndag	GM-stafett (K), Frölunda OL/Tolereds AIK Kolmårdsträffen (L), Tjalve IF
23	V34 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
24	tisdag	U-serie/NOK, Matteus
25	onsdag	
26	torsdag	18:00 Klubbkavlen / 60+ (Emma K), Mårn
27	fredag	#6, Swedish League-SM Medel kval (M), Norrbottnens OF mfl.
28	lördag	#6, Swedish League-SM Medel final (M), Norrbottnens OF mfl.
29	söndag	SM-stafett (K), Norrbottens OF mfl.
30	V35 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
31	tisdag	U-serie/NOK, Skogspojkarna

September 2021		
1	V35 onsdag	
2	torsdag	18:00 Linje-ol Glanskogen, Mosstorp (Algirdas B)
3	fredag	
4	lördag	DM-medel (M), Mjölby OK
5	söndag	DM-stafett (K), Björkfors GOIF
6	V36 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
7	tisdag	NOK, OK Kolmården
8	onsdag	
9	torsdag	18:00 25-mannaträning, Folkets hus (Christer B)
10	fredag	DM-natt (N), LOK
11	lördag	
12	söndag	DM-lång (L), NAIS
13	V37 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
14	tisdag	25mannaträning, NAIS
15	onsdag	
16	torsdag	18:00 25-mannaträning, Krokhagen (Edvin G)
17	fredag	USM-sprint (S), Falköpings AIK
18	lördag	#7, Swedish Leauge-SM Lång kval (L), Idefjorden SK USM-lång (L), Falköpings AIK U-seriestafett, Tjalve
19	söndag	#7, Swedish Leauge-SM Lång final (L), Idefjorden SK USM-stafett (K), Falköpings AIK
20	V38 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
21	tisdag	25mannaträning, Skogspojarna
22	onsdag	
23	torsdag	18:00 Skogssprint. Kungsbacken (Jonny K)
24	fredag	
25	lördag	Ljungsbrokampen (M), OK Skogsströvarna
26	söndag	Ekorren Cup (K), LOK
27	V39 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
28	tisdag	18:00 Löpning, Mårn
29	onsdag	
30	torsdag	18:00 Rävjakt, Mårn (Anna K) (endast ungdom)

Oktober 2021		
1	V39 fredag	
2	lördag	
3	söndag	
4	V40 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
5	tisdag	Peking Night, NAIS
6	onsdag	
7	torsdag	18:00 Ungdomsträning + Löpning, Mårn
8	fredag	
9	lördag	25manna (K), Attunda mfl.
10	söndag	#8, Swedish Leauge-25mannamedeln (M), Attunda
11	V41 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
12	tisdag	Peking Night, OK Kolmården
13	onsdag	
14	torsdag	18:00 Ungdomsträning + Löpning, Mårn
15	fredag	Lungnetsprinten (S), OK Kåre mfl.
16	lördag	Daladubbeln (K), OK Kåre mfl.
17	söndag	Daladubbeln (K), OK Kåre mfl.
18	V42 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
19	tisdag	Peking Night, Tjalve
20	onsdag	
21	torsdag	18:00 Ungdomsträning + Löpning, Mårn
22	fredag	
23	lördag	#9, Swedish Leauge (L), Gotlands Bro OK
24	söndag	#10, Swedish Leauge (L), Gotlands Bro OK
25	V43 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
26	tisdag	Peking Night, Skogspojarna
27	onsdag	
28	torsdag	18:00 Ungdomsträning + Löpning, Mårn
29	fredag	
30	lördag	Höstmedeln (M), OK Kolmården Smålandskavlen (K), IKHP/GBOK
31	söndag	Smålandskavlen (K), IKHP/GBOK

November 2021		
1	V44 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
2	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Gympa i hallen, Mårn
3	onsdag	
4	torsdag	18:00 Ungdomsträning + Löpning, Mårn
5	fredag	
6	lördag	
7	söndag	10:00 Löpning, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
8	V45 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
9	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Gympa i hallen, Mårn
10	onsdag	
11	torsdag	18:00 Ungdomsträning + Löpning, Mårn
12	fredag	
13	lördag	
14	söndag	10:00 Löpning, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
15	V46 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
16	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Gympa i hallen, Mårn
17	onsdag	
18	torsdag	18:00 Nattcup, Mårn
19	fredag	
20	lördag	
21	söndag	10:00 Löpning, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
22	V47 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
23	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Gympa i hallen, Mårn
24	onsdag	
25	torsdag	18:00 Ungdomsträning + Löpning, Mårn
26	fredag	
27	lördag	
28	söndag	10:00 Löpning, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
29	V48 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
30	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Gympa i hallen, Mårn

December 2021		
1	V48 onsdag	
2	torsdag	18:00 Nattcup, Mårn
3	fredag	
4	lördag	
5	söndag	10:00 Löpning, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
6	V7 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
7	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Gympa i hallen, Mårn
8	onsdag	
9	torsdag	18:00 Ungdomsträning + Löpning, Mårn
10	fredag	
11	lördag	
12	söndag	10:00 Löpning, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
13	V7 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
14	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Gympa i hallen, Mårn
15	onsdag	
16	torsdag	18:00 Nattcup, Mårn
17	fredag	
18	lördag	
19	söndag	10:00 Löpning, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
20	V7 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
21	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Gympa i hallen, Mårn
22	onsdag	
23	torsdag	
24	fredag	09:00 Tomtelöpet, Mårn
25	lördag	
26	söndag	10:00 Löpning Mårn
27	V7 måndag	
28	tisdag	18:00 Löpning Mårn
29	onsdag	
30	torsdag	18:00 Löpning Mårn
31	fredag	