

ORIENTERINGSKLUBBEN DENSELN



Stomprogram **2022**

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

Träningsgrupper

Mårdarna

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

Susanne Karlsson

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

Älgarna

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

Christer Lilja

Christer Broström
Maria Broström
Göran Wallentinsson
Mattias Eriksson
Lovisa Adolfsson
Sigge Lundedal Jensen
Jennifer Lundedal Jensen
Max Berggren
Nils Magnusson
Oskar Vångell

Hundarna

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

Anneli Borg

Emmy Borg
Jonny Karlsson
Margareta Karlsson
Kjell Karlsson
Edvin Gundberg
Anna Gundberg
Hans Brolund
Hanna Kaiser
Per Brolund
Christofer Mollén
Rikard Kjellgren

Katterna

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

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

Sara Andersson

Magnus Andersson
Pavlo Ushkvarok
Yuliia Ushkvarok
Nina Ahlander
Niclas Ahlander
Fredrik Engman
Eva Engman
Jan Berggren
Arne Andersson
Algirdas Bartekevicius
Erik Pettersson

Björnarna

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

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

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

Arbetsuppgifter som grupperna skall göra under sina veckor är:

-Se instruktion på hemsidan:

www.denseln.se, klicka på "KLUBBEN", klicka på "Dokumentarkiv",
klicka sedan på pdf-filen "Så här fungerar träningsgrupperna".

Förklaringar kalendarier

(L) = Långdistans

(M) = Medeldistans

(S) = Sprintdistans

(UL) = Ultralångdistans

(K) = Kavle/stafett

Januari 2022		
1	V53 lördag	
2	söndag	
3	V1 måndag	
4	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
5	onsdag	
6	torsdag	10:00 Träningsdag Skärblacka/Mårn (Jonny K)
7	fredag	
8	lördag	
9	söndag	10:00 Löpning, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
10	V2 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
11	tisdag	18:00 Löpning Mårn 19:00 Styrka, Mårn
12	onsdag	18:00 Tekniskamöte (Teams)
13	torsdag	18:00 Nattcup Finspång
14	fredag	
15	lördag	10mila träning Ånnaboda (Jonny K)
16	söndag	10:00 Löpning, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
17	V3 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
18	tisdag	18:00 Löpning Mårn 19:00 Styrka, Mårn
19	onsdag	
20	torsdag	18:00 Natt OL bana , Mårn
21	fredag	
22	lördag	
23	söndag	10:00 Hemlängtan, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
24	V4 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
25	tisdag	18:00 Löpning Mårn 19:00 Styrka, Mårn
26	onsdag	
27	torsdag	18:00 Nattcup Mårn
28	fredag	
29	lördag	
30	söndag	10:00 Löpning, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
31	V5 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP

Februari 2022		
1	V5 tisdag	18:00 Löpning Mårn 19:00 Styrka, Mårn
2	onsdag	
3	torsdag	18:00 Natt OL Korridor , Mårn
4	fredag	
5	lördag	Indoor OL Stockholm
6	söndag	10:00 Löpning, Mårn Indoor OL Stockholm 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
7	V6 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
8	tisdag	18:00 Löpning Mårn 19:00 Styrka, Mårn
9	onsdag	
10	torsdag	18:00 Nattcup Finspång
11	fredag	
12	lördag	
13	söndag	10:00 Hemlängtan, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
14	V7 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP 18:00 NOK-Årsmöte, Tjalvegården
15	tisdag	18:00 Löpning Mårn 19:00 Styrka, Mårn
16	onsdag	
17	torsdag	18:00 Natt OL bana , Mårn
18	fredag	
19	lördag	Barmarksläger ESP/POR
20	söndag	10:00 Löpning, Mårn 11-14 Fika i stugan Barmarksläger ESP/POR
21	V8 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP Barmarksläger ESP/POR
22	tisdag	18:00 Löpning Mårn 19:00 Styrka, Mårn Barmarksläger ESP/POR
23	onsdag	Barmarksläger ESP/POR
24	torsdag	Barmarksläger ESP/POR
25	fredag	Barmarksläger ESP/POR
26	lördag	Barmarksläger ESP/POR
27	söndag	10:00 Löpning, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
28	V9 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP

Mars 2022		
1	V9 tisdag	18:00 Löpning Mårn 19:00 Styrka, Mårn
2	onsdag	
3	torsdag	18:00 Nattcup Mårn
4	fredag	
5	lördag	
6	söndag	10:00 Löpning, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
7	V10 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
8	tisdag	18:00 Löpning Mårn 19:00 Styrka, Mårn
9	onsdag	
10	torsdag	18:00 Natt OL Korridor , Mårn
11	fredag	
12	lördag	
13	söndag	10:00 Löpning Östgötaleden Rejmyre
14	V11 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
15	tisdag	18:00 Löpning Mårn 19:00 Styrka, Mårn
16	onsdag	
17	torsdag	18:00 Nattcup Finspång
18	fredag	
19	lördag	
20	söndag	10:00 Löpning, Mårn 12:00 Årsmöte
21	V12 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
22	tisdag	18:00 Löpning Mårn 19:00 Styrka, Mårn
23	onsdag	
24	torsdag	18:00 Natt OL bana , Mårn
25	fredag	Nyköpingsnatten (N), Nyköpings OK
26	lördag	Nyköpingsorienteringen (L), Nyköpings OK
27	söndag	Måsenstafetten (K), OK Måsen
28	V13 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
29	tisdag	18:00 Löpning Mårn 19:00 Styrka, Mårn
30	onsdag	
31	torsdag	18:00 Kurvbilds-ol, Kalkbrottet Veteklint (David S)

April 2022		
1	V13 fredag	Svartnatta (K), Årila IF/OK Tjärnen Träningsdagar Annaboda
2	lördag	Träningsdagar Annaboda
3	söndag	10:00 Löpning, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
4	V14 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
5	tisdag	NOK, MSI
6	onsdag	
7	torsdag	18:00 Kurvbilds-ol, Tångestad Grensholmsvägen (Emil K)
8	fredag	
9	lördag	Björkforskampen (M), Björkfors GOIF SL#1 (M), Ryssbergsdubbeln, BroSö OK mfl
10	söndag	Ulrikaträffen (L), IFK Linköping OS SL#2 (L), Ryssbergsdubbeln, BroSö OK mfl
11	V15 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
12	tisdag	NOK Tallskogen Tolskepp, OKD (Björn K) ev hemmaläger inför 10mila
13	onsdag	ev hemmaläger inför 10mila
14	torsdag	ev hemmaläger inför 10mila
15	fredag	Boxholms OK (M), Boxholms OK Stigtomtakovlen (K), OK Hällén
16	lördag	Stigtomtakovlen (K), OK Hällén
17	söndag	Kolmårdsdubbeln (M), OK Kolmården
18	V16 måndag	Kolmårdskavlen (K), OK Kolmården
19	tisdag	18:00 Löpning, Mårn
20	onsdag	
21	torsdag	18:00 Teknikslingor, Tallskogen Tolskepp (Susanne K)
22	fredag	SL#3, SM-natt (N), TGOK
23	lördag	Urban-Hjärne Kampen (M), OK Motala
24	söndag	SL#4 (M), Zinkgruvemedeln M AIF/ AOK
25	V17 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
26	tisdag	NOK, FSOK
27	onsdag	
28	torsdag	18:00 Korridor, Tångestad Grensholmsvägen (Lovisa A)
29	fredag	
30	lördag	Vårspringet (M), LOK

Maj 2022		
1	V17 söndag	Vårspringet (L), LOK
2	V18 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
3	tisdag	NOK, NAIS
4	onsdag	Ljungsbrokampen (M), OK Skogsströvarna
5	torsdag	18:00 Kontrollplockning, Mårn (Susanne K) 10mila samling Mårn
6	fredag	
7	lördag	10mila Ännaboda
8	söndag	10mila Ännaboda
9	V19 måndag	18:00 Grebyrundan, Krokhagens IP
10	tisdag	U-serie/NOK g:a Soptippen Trälsättersv, OKD (Niklas VS)
11	onsdag	
12	torsdag	18:00 OL-sprint, Grebyskolan (Emmy B)
13	fredag	
14	lördag	SM-knockoutsprint (S), OK Landehof mfl.
15	söndag	SM-sprint (S), GMOK / Kungälv OK
16	V20 måndag	18:00 Grebyrundan, Krokhagens IP Våruset Norrköping
17	tisdag	U-serie/NOK, SOK
18	onsdag	
19	torsdag	18:00 OL-sprint, Vickelbygården (Christofer M)
20	fredag	
21	lördag	
22	söndag	Pekingduon (K), Matteus SI
23	V21 måndag	18:00 Grebyrundan, Krokhagens IP
24	tisdag	U-serie/NOK, Tjalve
25	onsdag	
26	torsdag	WC Borås Publiksprint WC Borås (S), Borås
27	fredag	WC Borås Publikmedel WC Borås (M), Borås
28	lördag	WC Borås Publikmedel WC Borås (M), Borås
29	söndag	WC Borås
30	V22 måndag	18:00 Grebyrundan, Krokhagens IP
31	tisdag	18:00 Löpning, Mårn

Juni 2022		
1	V22 onsdag	ev Superloppet, OK Denseln
2	torsdag	18:00 OL-sprint, Norsholm (Hugo B)
3	fredag	
4	lördag	SM-ultralång (UL), Alfa-Ösa OK Ösatriffen (L), Alfa-Ösa OK
5	söndag	Ösatriffen (M), Alfa-Ösa OK
6	V23 måndag	Ösatriffen (M), Alfa-Ösa OK
7	tisdag	18:00 Löpning Östgötaleden
8	onsdag	
9	torsdag	18:00 OL-sprint, Folkets hus (Sara A)
10	fredag	
11	lördag	
12	söndag	Jukolaträning
13	V24 måndag	18:00 Grebyrundan, Krokhagens IP
14	tisdag	18:00 Löpning Östgötaleden
15	onsdag	
16	torsdag	18:00 OL-sprint, Mosstorpskolan (Nina A)
17	fredag	
18	lördag	Venla/Jukola, Mynämäki
19	söndag	Venla/Jukola, Mynämäki
20	V25 måndag	
21	tisdag	Sprint KM på Kullen?
22	onsdag	
23	torsdag	18:00 Mossträning, Torpet
24	fredag	
25	lördag	
26	söndag	
27	V26 måndag	
28	tisdag	18:00 Löpning Östgötaleden
29	onsdag	
30	torsdag	18:00 Mossträning, Torpet

Juli 2022		
1	V26 fredag	
2	lördag	SM-sprintstafett (S), LOK
3	söndag	10:00 Löpning Östgötaleden Kvarsebo
4	V27 måndag	
5	tisdag	18:00 Löpning, Mårn Tjust 2-dagars (L), Gamleby OK
6	onsdag	Tjust 2-dagars (M), Gamleby OK
7	torsdag	18:00 Mossträning, Torpet
8	fredag	Eskilstuna Weekend (L), Ärla IF/IK Standard
9	lördag	Eskilstuna Weekend (L), Ärla IF/IK Standard Gotlands 2-dagars (M), Svaide Roma SOK
10	söndag	Eskilstuna Weekend (L), Ärla IF/IK Standard Gotlands 2-dagars (L), Svaide Roma SOK
11	V28 måndag	
12	tisdag	NOK, IFK Norrköping Gotlands 3-dagars (M), Gotlands Bro OK
13	onsdag	Gotlands 3-dagars (M), Gotlands Bro OK
14	torsdag	18:00 Mossträning, Torpet Gotlands 3-dagars (L), Gotlands Bro OK
15	fredag	Hallands 3-dagars (M), Falkenbergs OK mfl.
16	lördag	Hallands 3-dagars (L), Falkenbergs OK mfl.
17	söndag	Provlöpning tävlingsbanor, Kimstad Hallands 3-dagars (L), Falkenbergs OK mfl.
18	V29 måndag	Österlens 3-kvällars (M), Andrarums IF
19	tisdag	NOK, Hammarkind Österlens 3-kvällars (M), Andrarums IF
20	onsdag	Österlens 3-kvällars (M), Andrarums IF
21	torsdag	18:00 Mossträning, Torpet
22	fredag	
23	lördag	Provlöpning tävlingsbanor, Kimstad
24	söndag	
25	V30 måndag	O-ringen Uppsala (M), etapp 1
26	tisdag	O-ringen Uppsala (L), etapp 2
27	onsdag	
28	torsdag	O-ringen Uppsala (M), etapp 3
29	fredag	O-ringen Uppsala (L), etapp 4
30	lördag	O-ringen Uppsala (L), etapp 5
31	söndag	

Augusti 2022		
1	V31 måndag	OK Hällens 3-dagars (L), OK Hällen
2	tisdag	OK Hällens 3-dagars (L), OK Hällen
3	onsdag	OK Hällens 3-dagars (L), OK Hällen Arbete inför Stjärnorpsmedeln
4	torsdag	Stjärnorpsmedeln (M), OK Denseln
5	fredag	U-10mila (K), Ulricehamns OK / OK Tranan
6	lördag	
7	söndag	Provlöpning tävlingsbanor, Tolskepp
8	V32 måndag	18:00 Intervall , Krokhagens IP
9	tisdag	
10	onsdag	
11	torsdag	Provlöpning tävlingsbanor, Tolskepp
12	fredag	GM-sprint (S), Tjalve OK Publiktävling GM (S), Tjalve OK
13	lördag	GM-lång (L), SöderköpingsOK Publiktävling GM (M), SöderköpingsOK
14	söndag	GM-stafett (K), SöderköpingsOK Publiktävling GM (M), SöderköpingsOK
15	V33 måndag	18:00 Intervall , Krokhagens IP
16	tisdag	U-serie/NOK, OKK
17	onsdag	
18	torsdag	18:00 Klubbkavle, Mårn (Edvin G)
19	fredag	
20	lördag	NAIS-träffen (M), NAIS
21	söndag	NAIS-träffen (L), NAIS
22	V34 måndag	18:00 Intervall , Krokhagens IP
23	tisdag	U-serie/NOK, FSOK
24	onsdag	
25	torsdag	18:00 Kartminne, Alhagen (Rikard K)
26	fredag	DM-natt (N), Motala AIF
27	lördag	Arbete inför DM-lång, Tolskepp
28	söndag	DM-lång Öst/Sörm (L), Tolskepp, OK Denseln
29	V35 måndag	18:00 Intervall , Krokhagens IP
30	tisdag	U-serie/NOK, NAIS
31	onsdag	

September 2022		
1	V35 torsdag	18:00 Linje-ol, Grebyskolan (Per K)
2	fredag	
3	lördag	DM-medel (M), Tjalve OK
4	söndag	DM-stafett Öst/Sörm (K), Tjalve OK
5	V36 måndag	18:00 Intervall , Krokhagens IP
6	tisdag	18:00 Löpning Mårn 19:00 Styrka, Mårn
7	onsdag	
8	torsdag	18:00 25-mannaträning, Folkets hus (Henrik P)
9	fredag	USM-sprint (S), IFK Enskede mfl.
10	lördag	SM-lång kval (L), Bjursås OK U-seriestafett (K), MSI USM-lång (L), IFK Enskede mfl.
11	söndag	SM-lång final (L), Bjursås OK USM-stafett (K), IFK Enskede mfl.
12	V37 måndag	18:00 Intervall , Krokhagens IP
13	tisdag	18:00 Löpning Mårn 19:00 Styrka, Mårn
14	onsdag	ev Löplopp, Skärblacka
15	torsdag	18:00 25-mannaträning, Krokhagen (Algirdas B)
16	fredag	SM-medel kval (M), IFK Mora OK Veteran-SM-sprint (S), OK Njudung
17	lördag	SM-medel final (M), IFK Mora OK Ekorren Cup (K), LOK Veteran-SM-medel (M), OK N
18	söndag	SM-stafett (K), IFK Moras OK Veteran-SM-lång (L), OK Njudung
19	V38 måndag	18:00 Intervall , Krokhagens IP
20	tisdag	18:00 Löpning Mårn 19:00 Styrka, Mårn
21	onsdag	
22	torsdag	18:00 Skogssprint, Kunksbacken (Yuliia U)
23	fredag	
24	lördag	
25	söndag	Svartåfejden (M), Mjölby OK
26	V39 måndag	18:00 Intervall , Krokhagens IP
27	tisdag	18:00 Löpning Mårn 19:00 Styrka, Mårn
28	onsdag	
29	torsdag	18:00 Rävjakt (endast ungdom), Mårn (Mats E)
30	fredag	

Oktober 2022		
1	V39 lördag	
2	söndag	DM-sprint (S), FSOK
3	V40 måndag	18:00 Intervall , Krokhagens IP
4	tisdag	18:00 Peking Night, Mårn, OKD (Andreas T)
5	onsdag	
6	torsdag	18:00 Ungdomsträning, Mårn
7	fredag	
8	lördag	25manna (K), OK Södertörn mfl
9	söndag	SL#8 (M), 25mannamedeln, OK Södertörn mfl
10	V41 måndag	18:00 Intervall , Krokhagens IP
11	tisdag	18:00 Peking Night, Tjalve
12	onsdag	
13	torsdag	18:00 Ungdomsträning, Mårn
14	fredag	Lugnetsprinten (S), OK Kåre mfl.
15	lördag	Daladubbeln (K), OK Kåre mfl. Litauiska cupen/Helg utan älg
16	söndag	Daladubbeln (K), OK Kåre mfl. Litauiska cupen/Helg utan älg
17	V42 måndag	18:00 Intervall , Krokhagens IP
18	tisdag	18:00 Peking Night, OKK
19	onsdag	
20	torsdag	18:00 Ungdomsträning, Mårn
21	fredag	
22	lördag	SL#9 (M), Strångnäs-Malmby OL
23	söndag	SL#10 final jaktstart (L), Strångnäs-Malmby
24	V43 måndag	18:00 Intervall , Krokhagens IP
25	tisdag	18:00 Peking Night, NAIS
26	onsdag	
27	torsdag	18:00 Ungdomsträning, Mårn
28	fredag	
29	lördag	
30	söndag	10:00 Löpning, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
31	V44 måndag	18:00 Intervall , Krokhagens IP

November 2022		
1	V44 tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Gympa i hallen, Mårn
2	onsdag	
3	torsdag	18:00 Ungdomsträning + Löpning, Mårn
4	fredag	
5	lördag	
6	söndag	10:00 Löpning, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
7	V45 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
8	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Gympa i hallen, Mårn
9	onsdag	
10	torsdag	18:00 Ungdomsträning + Löpning, Mårn
11	fredag	
12	lördag	
13	söndag	10:00 Löpning, Mårn 12:00 Höstmöte
14	V46 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
15	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Gympa i hallen, Mårn
16	onsdag	
17	torsdag	18:00 Nattcup, Mårn
18	fredag	
19	lördag	
20	söndag	10:00 Löpning, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
21	V47 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
22	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Gympa i hallen, Mårn
23	onsdag	
24	torsdag	18:00 Ungdomsträning + Löpning, Mårn
25	fredag	
26	lördag	
27	söndag	10:00 Löpning, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
28	V48 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
29	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Gympa i hallen, Mårn
30	onsdag	

December 2022		
1	V48 torsdag	18:00 Nattcup, Mårn
2	fredag	
3	lördag	
4	söndag	10:00 Löpning, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
5	V49 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
6	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Gympa i hallen, Mårn
7	onsdag	
8	torsdag	18:00 Ungdomsträning + Löpning, Mårn
9	fredag	
10	lördag	
11	söndag	10:00 Löpning, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
12	V50 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
13	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Gympa i hallen, Mårn
14	onsdag	
15	torsdag	18:00 Nattcup, Mårn
16	fredag	18:00 Ungdomsträning + Löpning, Mårn
17	lördag	
18	söndag	10:00 Löpning, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
19	V51 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
20	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Gympa i hallen, Mårn
21	onsdag	
22	torsdag	18:00 Löpning, Mårn
23	fredag	
24	lördag	09:00 Tomtelöpet, Mårn
25	söndag	
26	V52 måndag	10:00 Löpning Mårn
27	tisdag	18:00 Löpning, Mårn
28	onsdag	
29	torsdag	18:00 Löpning, Mårn
30	fredag	
31	lördag	