

ORIENTERINGSKLUBBEN DENSELN



Stomprogram **2019**

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

Träningsgrupper

Älgarna

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

Christer Broström

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

Hundarna

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

Jonny Karlsson

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

Katterna

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

Carin Andersson

Jan-Åke Andersson
Per Kempe
Anna Kempe
Vilgot Kempe
Wilmer Kempe
Henrik Peterson
Johanna Peterson
Alfons Peterson
Elis Peterson
Jonas Braam
Åsa Braam
Filip Waldemarsson
Elias Waldemarsson
Elias Sjövall

Hjortarna

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

Magnus Andersson

Sara Andersson
Pavlo Ushkvarok
Nina Ahlander
Niclas Ahlander
Fredrik Engman
Eva Engman
David Modig
Jan Berggren
Arne Andersson
Sara Norling
Niklas Alexandersson

Björnarna

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

Mats Engström

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

Vildsvinen

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

Carina Kalered

Jan Kalered
Cecilia Strömbäck
David Strömbäck
Emil Kalered
Mattias Hallmén
Lisa Hallin
Markus Hallin
Thomas Lilja
Johanna Lilja
Keijo Pettersson
Kerstin Pettersson
Anders Lilja
Ingmarie Lilja

Mårdarna

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

Björn Karlsson

Susanne Karlsson
Stig Karlsson
Kristina Karlsson
Stefan Karlsson
Emma Karlsson
Vilma Karlsson
Rasmus Karlsson
Joakim Pettersson
Mattias Eriksson
Lovisa Adolfsson
Erik 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 2019

1	<u>V1</u> tisdag	
2	onsdag	
3	torsdag	
4	fredag	
5	lördag	
6	söndag	
7	<u>V2</u> måndag	18:00 Intervall + Ungdom Greby 19:15 Styrka Greby
8	tisdag	17:45 Natt-OL, Samling/Avfärd Mårn (PU/AB)
9	onsdag	
10	torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 Löpning Mårn
11	fredag	
12	lördag	Elitträning natt Skärblacka/Roxen
13	söndag	10:00 Löpning Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan Mårn
14	<u>V3</u> måndag	18:00 Intervall + Ungdom Greby 19:15 Styrka Greby
15	tisdag	17:45 Natt-OL, Samling/Avfärd Mårn (PU/AB) 18:15 Styrelsemöte Mårn
16	onsdag	18:00 Samordningsmöte, Mårn 19:00 Teknisk/Material/Anläggning, Mårn
17	torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 Nattcup (AB) 19:00 Mat (TL,PK) Mårn
18	fredag	
19	lördag	
20	söndag	10:00 Hemlängtan (Susanne K) 11:00-14:00 Fika i stugan Mårn
21	<u>V4</u> måndag	18:00 Intervall + Ungdom Greby 19:15 Styrka Greby
22	tisdag	17:45 Natt-OL, Samling/Avfärd Mårn (PU/AB)
23	onsdag	Banläggningskurs, Ljungsbro Elitträning natt Tolskepp
24	torsdag	09:30 60+ Mårn 17:45 Löpning, Simhallen 18:15 Bad
25	fredag	
26	lördag	
27	söndag	10:00 Löpning Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan Mårn
28	<u>V5</u> måndag	18:00 Intervall + Ungdom Greby 19:15 Styrka Greby
29	tisdag	17:45 Natt-OL, Samling/Avfärd Mårn (PU/AB)
30	onsdag	
31	torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 Nattcup (PU) 19:00 Mat (SK,GW) Mårn

Februari 2019

1	<u>V5</u> fredag	Elitträning natt med Ärla
2	lördag	Elitträningar dag och natt med Ärla
3	söndag	10:00 Löpning Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan Mårn
4	<u>V6</u> måndag	18:00 Intervall + Ungdom Greby 19:15 Styrka Greby
5	tisdag	17:45 Natt-OL, Samling/Avfärd Mårn (PU/AB)
6	onsdag	18:00 Elitmöte, Mårn
7	torsdag	09:30 60+ Mårn 17:45 Löpning, Simhallen 18:15 Bad
8	fredag	
9	lördag	
10	söndag	10:00 Löpning Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan Mårn
11	<u>V7</u> måndag	18:00 Intervall + Ungdom Greby 19:15 Styrka Greby 18:00 NOK-årsmöte
12	tisdag	17:45 Natt-OL, Samling/Avfärd Mårn (PU/AB) 18:15 Styrelsemöte Mårn
13	onsdag	Elitträning natt Sydväst Mela
14	torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 Nattcup (AB) 19:00 Mat (JB,JP) Mårn
15	fredag	
16	lördag	
17	söndag	10:00 Hemlängtan (Christer L) 11:00-14:00 Fika i stugan Mårn
18	<u>V8</u> måndag	18:00 Intervall + Ungdom Greby 19:15 Styrka Greby
19	tisdag	17:45 Natt-OL, Samling/Avfärd Mårn (PU/AB)
20	onsdag	
21	torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 Löpning Mårn
22	fredag	
23	lördag	
24	söndag	10:00 Löpning Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan Mårn
25	<u>V9</u> måndag	18:00 Intervall + Ungdom Greby 19:15 Styrka Greby
26	tisdag	17:45 Natt-OL, Samling/Avfärd Mårn (PU/AB)
27	onsdag	Elitträning natt Karstorp/Vrinnevi
28	torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 Nattcup (PU) 19:00 Mat (AB,ME) Mårn

Mars 2019		
1	V9 fredag	
2	lördag	
3	söndag	10:00 Löpning Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan Mårn
4	V10 måndag	18:00 Intervall + Ungdom Greby 19:15 Styrka Greby
5	tisdag	17:45 Natt-OL, Samling/Avfärd Mårn (PU/AB)
6	onsdag	18:00 Elitmöte, Mårn
7	torsdag	09:30 60+ Mårn 17:45 Löpning, Simhallen 18:15 Bad
8	fredag	Läger i Alingsås
9	lördag	Läger i Alingsås
10	söndag	10:00 Löpning Mårn Läger i Alingsås 11:00-14:00 Fika i stugan Mårn
11	V11 måndag	18:00 Intervall + Ungdom Greby 19:15 Styrka Greby
12	tisdag	17:45 Natt-OL, Samling/Avfärd Mårn (PU/AB) 18:15 Styrelsemöte Mårn
13	onsdag	
14	torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 Nattcup final(AB) 19:00 Mat (PU,FK)
15	fredag	
16	lördag	
17	söndag	10:00 Löpning Mårn 12:00 Årsmöte 11:00-14:00 Fika i stugan Mårn
18	V12 måndag	18:00 Intervall + Ungdom Greby 19:15 Styrka Greby
19	tisdag	17:45 Natt-OL, Samling/Avfärd Mårn (PU/AB)
20	onsdag	
21	torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 Rävjakt Mårn (David S)
22	fredag	Nyköpingsnatten (N), Nyköpings OK
23	lördag	Nyköpingsorienteringen (L), Nyköpings OK
24	söndag	Måsenstafetten (K), OK Måsen
25	V13 måndag	18:00 Intervall + Ungdom Greby 19:15 Styrka Greby
26	tisdag	17:45 Natt-OL, Samling/Avfärd Mårn (PU/AB)
27	onsdag	
28	torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 Enmansstafett Kungsbacken (Björn K)
29	fredag	10mila-läger Kristianstad SM-natt (N), Hässleholms OK
30	lördag	10mila-läger Kristianstad
31	söndag	10mila-läger Kristianstad

April 2019		
1	V14 måndag	18:00 Intervall + Ungdom Greby 19:15 Styrka Greby
2	tisdag	NOK Tolskepp (Björn K)
3	onsdag	18:00 Elitmöte, Mårn
4	torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 Kurvbilds-ol Kalkbrottsvägen (Lovisa A)
5	fredag	
6	lördag	Kolmårdsdubbeln (M), OK Kolmården
7	söndag	Kolmårdskavlen (K), OK Kolmården
8	V15 måndag	18:00 Intervall + Ungdom Greby 19:15 Styrka Greby
9	tisdag	NOK Matteus SI
10	onsdag	18:15 Styrelsemöte Mårn
11	torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 Teknikslingor Släthällarna (Algirdas B)
12	fredag	
13	lördag	Skullebomedeln (M), IFK Linköpings OS Swedish Leauge (M), OK Tyr/OK Älgen mf.
14	söndag	Björkforskampen (M), Björkfors GOIF Swedish Leauge (L), OK Tyr/OK Älgen mf.
15	V16 måndag	18:00 Intervall + Ungdom Greby 19:15 Styrka Greby
16	tisdag	NOK Finspångs SOK
17	onsdag	
18	torsdag	Svartnatta (NK), Ärla IF
19	fredag	
20	lördag	
21	söndag	
22	V17 måndag	TGOK-orienteringen (M), TGOK
23	tisdag	NOK OK Kolmården
24	onsdag	
25	torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 Teknikslingor Vånga Sätra (Edvin K)
26	fredag	
27	lördag	10mila, Glimåkra
28	söndag	10mila, Glimåkra OK Motala Vårtävling (M), OK Motala
29	V18 måndag	18:00 Intervall + Ungdom Krokhagens IP
30	tisdag	

Maj 2019		
1	V18 onsdag	Svartåfejden (M), Mjölby OK
2	torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 Korridor-ol Eskimålen (Christofer M)
3	fredag	Swedish Leauge (S), Järila Orientering
4	lördag	Swedish Leauge (M), Järila Orientering
5	söndag	Swedish Leauge final (L), Tullinge SK
6	V19 måndag	18:00 Intervall + Ungdom Krokhagens IP 19:30 Elitmöte, Mårn
7	tisdag	NOK och ungdomsserie Tjalve IF
8	onsdag	Ljungsbrokampen (M), OK Skogsströvarna
9	torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 Kontrollplockning Tallskogen (Åsa B)
10	fredag	
11	lördag	
12	söndag	
13	V20 måndag	18:00 Intervall + Ungdom Krokhagens IP
14	tisdag	Staffans Minne (S), Boxholms OK
15	onsdag	18:00 Samordningsmöte 19:00 Teknisk/Material 19:15 Styrelsemöte
16	torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 Keps-ol Alhagen (Alfons P)
17	fredag	
18	lördag	
19	söndag	DM sprint (S) OK 64 Torpa
20	V21 måndag	18:00 Grebyrundan, Krokhagens IP
21	tisdag	NOK och ungdomsserie NAIS OK
22	onsdag	
23	torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 Sprint Vickelbygården (Fredrik E)
24	fredag	
25	lördag	
26	söndag	Peking-duon Matteus SI
27	V22 måndag	18:00 Grebyrundan, Krokhagens IP
28	tisdag	NOK och ungdomsserie Skogspojkarnas OK
29	onsdag	
30	torsdag	
31	fredag	SM-Sprint kval (S), Forsa OK mf.

Juni 2019		
1	V22 lördag	SM-Sprint final (S), Forsa OK mf.
2	söndag	SM-Sprintstafett (K), Forsa OK mf.
3	V23 måndag	18:00 Grebyrundan, Krokhagens IP
4	tisdag	Superloppet, OK Denseln
5	onsdag	
6	torsdag	SM-Ultralång (UL), Alfts-ÖSA OK
7	fredag	
8	lördag	
9	söndag	
10	V24 måndag	18:00 Grebyrundan, Krokhagens IP 19:00 Elitmöte, Mårn
11	tisdag	18:00 Löpning Mårn
12	onsdag	18:15 Styrelsemöte Mårn
13	torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 Stig-ol Veteklint (Mats E)
14	fredag	
15	lördag	Venla / Jukola (K), Kangasala
16	söndag	Venla / Jukola (K), Kangasala
17	V25 måndag	18:00 Grebyrundan, Krokhagens IP
18	tisdag	18:00 Sprint KM på Kullen (Carin A)
19	onsdag	
20	torsdag	
21	fredag	
22	lördag	
23	söndag	
24	V26 måndag	
25	tisdag	18:00 Mossträning Torpet
26	onsdag	
27	torsdag	Sprint på Hitta ut kontrollerna (Susanne K)
28	fredag	
29	lördag	
30	söndag	

Juli 2019

1	V27 måndag	
2	tisdag	Tjust 2-dagars (L), Gamleby OK
3	onsdag	Tjust 2-dagars (L), Gamleby OK
4	torsdag	Åka och springa på Hitta ut kontroller
5	fredag	Eskilstuna Weekend (M), Ärla IF
6	lördag	Eskilstuna Weekend (L), Ärla IF
7	söndag	Eskilstuna Weekend (L), Ärla IF
8	V28 måndag	
9	tisdag	NOK Denseln Tolskepp (Stefan K)
10	onsdag	
11	torsdag	Åka och springa på Hitta ut kontroller
12	fredag	
13	lördag	Arbete inför O-ringen i Kolmården
14	söndag	Arbete inför O-ringen i Kolmården
15	V29 måndag	Arbete inför O-ringen i Kolmården
16	tisdag	Arbete inför O-ringen i Kolmården
17	onsdag	Arbete inför O-ringen i Kolmården
18	torsdag	O-ringen i Kolmården
19	fredag	O-ringen i Kolmården
20	lördag	O-ringen i Kolmården
21	söndag	O-ringen i Kolmården
22	V30 måndag	O-ringen i Kolmården
23	tisdag	O-ringen i Kolmården
24	onsdag	O-ringen i Kolmården
25	torsdag	O-ringen i Kolmården
26	fredag	O-ringen i Kolmården
27	lördag	O-ringen i Kolmården
28	söndag	O-ringen i Kolmården
29	V31 måndag	Arbete efter O-ringen i Kolmården
30	tisdag	Arbete efter O-ringen i Kolmården
31	onsdag	Arbete efter O-ringen i Kolmården

Augusti 2019

1	V31 torsdag	Arbete efter O-ringen i Kolmården
2	fredag	Arbete efter O-ringen i Kolmården Ungdomens 10mila (K), Horred SK mf.
3	lördag	Arbete efter O-ringen i Kolmården Ungdomens 10mila (K), Horred SK mf.
4	söndag	Arbete efter O-ringen i Kolmården
5	V32 måndag	18:00 Intervall + Ungdom Krokhagens IP
6	tisdag	NOK Tjalve IF
7	onsdag	18:00 Elitmöte, Mårn
8	torsdag	Stjärnorspmedeln (M), Stjärnorps SK
9	fredag	GM-sprint (S), Hestra IF
10	lördag	GM-lång (L), Hestra IF
11	söndag	GM-stafett (K), Hestra IF
12	V33 måndag	18:00 Intervall + Ungdom Krokhagens IP
13	tisdag	VM Norge, medel kval (M), Östvold/Sarpsborg NOK NAIS OK
14	onsdag	VM Norge, lång (L), Östvold/Sarpsborg 18:15 Styrelsemöte Mårn
15	torsdag	18:00 Klubbkavlen / 60+ Mårn (Christer L)
16	fredag	VM Norge, medel final (M), Östvold/Sarpsborg
17	lördag	VM Norge, Stafett (K), Östvold/Sarpsborg
18	söndag	Tjällmoträffen, Tjällmo Godegårds OK
19	V34 måndag	18:00 Intervall + Ungdom Krokhagens IP
20	tisdag	Ungdomsserien och NOK Denseln (Per K)
21	onsdag	18:00 Samordningsmöte, Mårn 19:00 Teknisk/Material/Anläggning, Mårn
22	torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 Linje-ol Tallskogen, Tolskepp (Pavlo U)
23	fredag	
24	lördag	Ramunderdubbeln (M), Skogspojkarnas OK
25	söndag	Ramunderdubbeln (L), Skogspojkarnas OK
26	V35 måndag	18:00 Intervall + Ungdom Krokhagens IP
27	tisdag	NOK och ungdomsserie OK Kolmården
28	onsdag	
29	torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 Kompass-stjärna, Släthällarna (Nina A)
30	fredag	DM-natt (N), OK Eken
31	lördag	

September 2019

1	V35 söndag	DM-lång (L), LOK
2	V36 måndag	18:00 Intervall + Ungdom Krokhagens IP
3	tisdag	NOK och ungdomsserie Matteus SI
4	onsdag	18:00 Elitmöte, Mårn
5	torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 Kompasssträning Glanskogen (Sara A)
6	fredag	
7	lördag	DM-medel (M), OK Motala
8	söndag	DM-stafett (K), OK Motala
9	V37 måndag	18:00 Intervall + Ungdom Krokhagens IP
10	tisdag	18:00 OL träning på Oringen karta, Samling ? 18:15 Styrelsemöte Mårn
11	onsdag	
12	torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 25-mannaträn. Vickelbygård.(Annica C)
13	fredag	USM-sprint (S), SOK Viljan
14	lördag	SM-lång kval (L), Söderhamns OK Ungdomsseriestafett FSOK USM-lång (L),SOK Viljan
15	söndag	SM-lång final (L), Söderhamns OK USM-stafett (K), SOK Viljan
16	V38 måndag	18:00 Intervall + Ungdom Krokhagens IP
17	tisdag	18:00 OL träning på Oringen karta, Samling ?
18	onsdag	
19	torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 25-mannaträning Greby (Fredrik K)
20	fredag	SM-medel kval (M), Söderhamns OK
21	lördag	SM-medel final (M), Söderhamns OK
22	söndag	SM-stafett (K), Söderhamns OK
23	V39 måndag	18:00 Intervall + Ungdom Krokhagens IP
24	tisdag	18:00 OL träning på Oringen karta, Samling ?
25	onsdag	
26	torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 OL-stafett Kungsbacken (Carina K)
27	fredag	
28	lördag	Ekorren CUP (K), LOK
29	söndag	
30	V40 måndag	18:00 Intervall + Ungdom Krokhagens IP

Oktober 2019

1	V40 tisdag	Peking Night , OK Kolmården
2	onsdag	18:00 Elitmöte, Mårn
3	torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 Löpning Mårn 18:00 Ungdomsträning Mårn
4	fredag	
5	lördag	
6	söndag	
7	V41 måndag	18:00 Intervall + Ungdom Krokhagens IP
8	tisdag	Peking Night , Tjalve IF 18:15 Styrelsemöte Mårn
9	onsdag	
10	torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 Löpning Mårn 18:00 Ungdomsträning Mårn
11	fredag	
12	lördag	25-manna, Hanninge SOK / OK Ravinen
13	söndag	
14	V42 måndag	18:00 Intervall + Ungdom Krokhagens IP
15	tisdag	Peking Night , Matteus SI
16	onsdag	18:00 Samordningsmöte 19:00 Teknisk/Material/Anläggning, Mårn
17	torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 Löpning Mårn 18:00 Ungdomsträning Mårn
18	fredag	
19	lördag	Daladubbeln
20	söndag	Daladubbeln
21	V43 måndag	18:00 Intervall + Ungdom Krokhagens IP
22	tisdag	Peking Night , Skogspojkarnas OK
23	onsdag	
24	torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 Löpning Mårn 18:00 Ungdomsträning Mårn
25	fredag	
26	lördag	Smålandskavlen, Åseda
27	söndag	Smålandskavlen, Åseda
28	V44 måndag	18:00 Intervall + Ungdom Krokhagens IP
29	tisdag	18:00 Styrka i hallen, Mårn
30	onsdag	
31	torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 Löpning Mårn 18:00 Ungdomsträning Mårn

November 2019

1	V44 fredag	
2	lördag	
3	söndag	
4	V45 måndag	18:00 Intervall + Ungdom Krokhagens IP
5	tisdag	18:00 Styrka i hallen, Mårn
6	onsdag	18:00 Elitmöte, Mårn
7	torsdag	09:30 60+ Mårn 17:45 Löpning, Simhallen 18:15 Bad
8	fredag	
9	lördag	
10	söndag	10:00 Löpning Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan Mårn
11	V46 måndag	18:00 Intervall + Ungdom Krokhagens IP
12	tisdag	18:00 Styrka i hallen, Mårn 19:15 Styrelsemöte Mårn
13	onsdag	
14	torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 Nattcup (??) 19:00 Mat (??,??) Mårn
15	fredag	
16	lördag	
17	söndag	10:00 Löpning Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan Mårn
18	V47 måndag	18:00 Intervall + Ungdom Krokhagens IP
19	tisdag	18:00 Styrka i hallen, Mårn
20	onsdag	
21	torsdag	09:30 60+ Mårn 17:45 Löpning, Simhallen 18:15 Bad
22	fredag	
23	lördag	10:00-13:00 Samordningsmöte, Mårn
24	söndag	10:00 Löpning Mårn 12:00 Höstmöte 11:00-14:00 Fika i stugan Mårn
25	V48 måndag	18:00 Intervall + Ungdom Krokhagens IP
26	tisdag	18:00 Styrka i hallen, Mårn
27	onsdag	
28	torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 Nattcup (??) 19:00 Mat (??,??) Mårn
29	fredag	
30	lördag	

December 2019

1	V48 söndag	10:00 Löpning Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan Mårn
2	V49 måndag	18:00 Intervall + Ungdom Krokhagens IP
3	tisdag	18:00 Styrka i hallen, Mårn 19:30 Elitmöte , Mårn
4	onsdag	
5	torsdag	09:30 60+ Mårn 17:45 Löpning, Simhallen 18:15 Bad
6	fredag	
7	lördag	
8	söndag	10:00 Löpning Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan Mårn
9	V50 måndag	18:00 Intervall + Ungdom Krokhagens IP
10	tisdag	18:00 Styrka i hallen, Mårn 19:15 Styrelsemöte Mårn
11	onsdag	
12	torsdag	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	V51 måndag	18:00 Intervall + Ungdom Krokhagens IP
17	tisdag	18:00 Styrka i hallen, Mårn
18	onsdag	
19	torsdag	18:00 Löpning Mårn
20	fredag	
21	lördag	
22	söndag	10:00 Löpning Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan Mårn
23	V52 måndag	
24	tisdag	09:00 Tomtelöp Mårn
25	onsdag	
26	torsdag	10:00 Löpning Mårn
27	fredag	
28	lördag	
29	söndag	10:00 Löpning Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan Mårn
30	V1 måndag	
31	tisdag	