

# ORIENTERINGSKLUBBEN DENSELN



## *Stomprogram 2025*

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

# Träningsgrupper

## Vildsvinen

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

### **Thomas Lilja**

Johanna Lilja  
David Strömbäck  
Emil Kalered  
Mattias Hallmén  
Lisa Hallin  
Markus Hallin  
Carina Kalered  
Jan Kalered  
Anders Lilja  
Ingmarie Lilja  
Niklas von Schéele  
Matilda von Schéele  
Hanna Appelqvist  
Christer Appelqvist  
Felix Appelqvist  
Sebastian Fröjdman  
Åsa Fröjdman  
Sara Nordvall Forsberg

## Mårdarna

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

### **Susanne Karlsson**

Björn Karlsson  
Stig Karlsson  
Kristina Karlsson  
Stefan Karlsson  
Emma Karlsson  
Joakim Pettersson  
Kjell Andersson  
Yevheniia Veremeienko  
Daria Tarasevych  
Malin Bratt  
Hugo Persson

## Älgarna

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

### **Christer Lilja**

Christer Broström  
Maria Broström  
Göran Wallentinsson  
Mattias Eriksson  
Lovisa Adolfsson  
Nils Magnusson  
Emma Göthberg  
Oskar Vångell  
Linnea Claesdotter  
Andreas Håkansson  
Anton Tynong  
Victor Silveborn  
Alexandra Forss  
Petter Eriksson  
Sandra Hansson

## Hundarna

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

### **Anneli Borg**

Emmy Borg  
Linn Borg  
Jonny Karlsson  
Margareta Karlsson  
Kjell Karlsson  
Edvin Gundberg  
Anna Gundberg  
Hans Brolund  
Per Brolund  
Oleksii Ignatiev  
Tetiana Priadkina  
Maksym Ignatiev  
Inna Ingnatieva  
Pernilla Tegander  
Per Tegander

## Katterna

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

### **Per Kempe**

Anna Kempe  
Wilmer Kempe  
Johanna Peterson  
Alfons Peterson  
Elis Peterson  
Carin Andersson  
Jan-Åke Andersson  
Henrik Peterson  
Sofie Lindén  
Åsa Braam  
Jonas Braam  
Hugo Braam  
Gustav Hellgren  
Arvid Algers Omholt

## Hjortarna

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

### **Sara Andersson**

Magnus Andersson  
Pavlo Ushkvarok  
Yuliia Ushkvarok  
Nina Ahlander  
Niclas Ahlander  
Fredrik Engman  
Eva Engman  
Jan Berggren  
Arne Andersson  
Wilhelm Danielsson  
Algirdas Bartekevicius  
Rikard Kjellgren  
Erik Kjellgren

## Björnarna

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

### **Mats Engström**

Inger Kempe  
Nils-Göran Kempe  
Fredrik Kempe  
Curt Andersson  
Boel Jonsson  
Annica Crispin  
Andreas Törnkvist  
Filip Törnkvist  
Jonas Brantvall  
Karl Mollén  
August Mollén  
Oleksandr Starov  
Dariana Demchenko  
Stina Gunnarsson  
Per Gunnarsson  
Pontus Björklund  
Joar Björklund

### **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",

klicka sedan på pdf-filen "Så här fungerar träningsgrupperna".

### Förklaringar kalendariet

(L) = Långdistans

(M) = Medeldistans

(S) = Sprintdistans

(UL) = Ultralångdistans

(K) = Kavle/stafett

Januari 2025		
1	V1 onsdag	
2	torsdag	18:00 Löpning i skog, Mårn
3	fredag	
4	lördag	
5	söndag	
6	V2 måndag	
7	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
8	onsdag	
9	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Teknikträning natt, Mårn
10	fredag	
11	lördag	
12	söndag	10:00 Ungdomträning + löpning, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
13	V3 måndag	18:00 Intervall, Krokragens IP
14	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
15	onsdag	
16	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Nattcup, Mårn (Hugo P, Björn K)
17	fredag	
18	lördag	NOK Juniorträning 13-20 år OK Denseln, Tolskepp (Yevheniia V)
19	söndag	10:00 Ungdomträning + löpning, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
20	V4 måndag	18:00 Intervall, Krokragens IP
21	tisdag	Peking Vintercup, NAIS
22	onsdag	
23	torsdag	09:30 60+, Mårn 18 Teknikt.natt 19 Mat efter träning (YV, CL)
24	fredag	
25	lördag	
26	söndag	10:00 Hemlängtan till klubbstugan, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
27	V5 måndag	18:00 Intervall, Krokragens IP
28	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
29	onsdag	
30	torsdag	09:30 60+, Mårn 18 Teknikt.natt 19 Mat efter träning (GW, PK)
31	fredag	

Februari 2025		
1	V5 lördag	
2	söndag	10:00 Ungdomträning + löpning, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
3	V6 måndag	18:00 Intervall, Krokragens IP
4	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
5	onsdag	
6	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Nattcup, Mårn (Mattias E)
7	fredag	
8	lördag	NOK Juniorträning 13-20 år Tjalve OK
9	söndag	10:00 Ungdomträning + löpning, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
10	V7 måndag	18:00 Intervall, Krokragens IP 18:00 NOK Årsmöte, Tjalvegården
11	tisdag	Peking Vintercup, Matteus SI
12	onsdag	
13	torsdag	09:30 60+, Mårn 18 Teknikt.natt 19 Mat efter träning (AB, BK)
14	fredag	
15	lördag	
16	söndag	10:00 Ungdomträning + löpning, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
17	V8 måndag	18:00 Intervall, Krokragens IP
18	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
19	onsdag	
20	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Teknikträning natt, Mårn
21	fredag	
22	lördag	
23	söndag	10:00 Ungdomträning + löpning, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
24	V9 måndag	18:00 Intervall, Krokragens IP
25	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
26	onsdag	
27	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Teknikträning natt, Mårn
28	fredag	Sverigepremiären (N), OK Pan-Kristianstad

Mars 2025		
1	V9 lördag	Sverigepremiären (M), OK Pan-Kristianstad
2	söndag	Sverigepremiären (L), OK Pan-Kristianstad 10 Ungdom + Löpning 11-14 Fika i stugan, Mårn
3	V10 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
4	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
5	onsdag	
6	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Nattcup, Mårn (Henrik P)
7	fredag	Kattegatt natt (N), Halmstad OK/Laholms OK
8	lördag	Hallandpremiären (M), Halmstad OK/Laholms OK
9	söndag	Hallandpremiären (L), Halmstad OK/Laholms OK 10 Ungdom + Löpning 11-14 Fika i stugan, Mårn
10	V11 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
11	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
12	onsdag	
13	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Teknikträning natt, Mårn
14	fredag	
15	lördag	
16	söndag	10:00 Löpning, Mårn 12:00 Årsmöte med fika
17	V12 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
18	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
19	onsdag	
20	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Natt stafett, Mårn (Nina A)
21	fredag	
22	lördag	
23	söndag	10:00 Hemlängtan till klubbstugan, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
24	V13 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
25	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
26	onsdag	
27	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Skogssprint, Kungsbacken (Annica C)
28	fredag	
29	lördag	Stafettligan #1 (K), Måsenstafetten OK Måsen
30	söndag	Swedish League #1 SM-ultralång (UL), Nyköpingsorienteringen Nyköpings OK
31	V14 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP

April 2025		
1	V14 tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
2	onsdag	
3	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 10mila träning, Tolskepp (Fredrik K)
4	fredag	
5	lördag	
6	söndag	
7	V15 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
8	tisdag	NOK, Eskimålen, OK Denseln (Mathias H)
9	onsdag	
10	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 OL-intervaller, Tångestad (Niklas vS)
11	fredag	
12	lördag	Kolmårdsdubbeln (M), OK Kolmården
13	söndag	Kolmårdsdubbeln (K), OK Kolmården
14	V16 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
15	tisdag	NOK, Tjalve
16	onsdag	
17	torsdag	
18	fredag	Stigtomtstavlen (K), OK Hällen
19	lördag	Stigtomtstavlen (K), OK Hällen
20	söndag	Prästtomtadubbeln (L), OKS/TGOK
21	V17 måndag	Prästtomtadubbeln (M), OKS/TGOK
22	tisdag	NOK, NAIS
23	onsdag	
24	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 10mila träning, Finspång (Björn K)
25	fredag	Swedish League #2, SM-natt (N), Snättringe SK
26	lördag	Urban Hjärne kampen (M), OK Motala
27	söndag	Stafettligan #2 (K), Snättringe SK/Tullinge SK Urban Hjärne kampen (M), OK Motala
28	V18 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
29	tisdag	
30	onsdag	

Maj 2025		
1	V18 torsdag	Swedish League #3 (M), LOK
2	fredag	Vadstenasprinten (S), Boxholms OK
3	lördag	Stafettligan #3 (K), 10mila Grosvad Finsspång
4	söndag	Stafettligan #3 (K), 10mila Grosvad Finsspång
5	V19 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
6	tisdag	U-serie+NOK, Matteus SI
7	onsdag	
8	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Korridor, Tolskepp-Eskimålen (Lovisa A)
9	fredag	Swedish League #4 SM-medel(M), OK Tyr
10	lördag	Swedish League #4 SM-medel(M), OK Tyr Björkforskampen (M), Björkfors GOIF
11	söndag	Stafettligan #4 SM-stafett (K), OK Tyr
12	V20 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
13	tisdag	U-serie+NOK, OK Kolmården
14	onsdag	
15	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Sprint-cup 1, Folkets hus (Nils M)
16	fredag	
17	lördag	
18	söndag	DM-sprint (S), IFK Linköping OS/OK Roxen
19	V21 måndag	18:00 Grebyrundan, Krokhagens IP
20	tisdag	U-serie+NOK, Krokhagen, OK Denseln (Oleksii I)
21	onsdag	
22	torsdag	09:30 60+, Mårn Blodomloppet, Linköping (Vägvakter)
23	fredag	
24	lördag	Ungdomsläger?
25	söndag	Ungdomsläger? Pekingduon (K), Söderköpings OK
26	V22 måndag	18:00 Grebyrundan, Krokhagens IP
27	tisdag	U-seriesprint+NOK, Tjalve OK
28	onsdag	
29	torsdag	Swedish League #5 (S), Söderhamns OK
30	fredag	
31	lördag	Swedish League #6 (M), Sundsvalls OK

Juni 2025		
1	V22 söndag	Swedish League #7 (L), Sundsvalls OK
2	V23 måndag	18:00 Grebyrundan, Krokhagens IP
3	tisdag	18:00 Löpning, Mårn
4	onsdag	
5	torsdag	
6	fredag	
7	lördag	
8	söndag	
9	V24 måndag	18:00 Grebyrundan, Krokhagens IP
10	tisdag	18:00 Löpning, Mårn
11	onsdag	
12	torsdag	18:00 Sprint-cup 2, Vickelbygården (Anna K)
13	fredag	
14	lördag	Venla/Jukola (K), Mikkeli
15	söndag	Jukola (K), Mikkeli
16	V25 måndag	18:00 Grebyrundan, Krokhagens IP
17	tisdag	18:00 Sprint KM på Kullen (Jan-Åke, Göran, Fredrik)
18	onsdag	
19	torsdag	Världscup Idre Fjäll
20	fredag	Världscup Idre Fjäll
21	lördag	Världscup Idre Fjäll
22	söndag	Världscup Idre Fjäll
23	V26 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
24	tisdag	18:00 Mossträning, Torpet
25	onsdag	
26	torsdag	18:00 Sprint-cup 3, Norsholm (Erik K)
27	fredag	
28	lördag	JVM, Italien
29	söndag	10:00 OL vid Strussjön med bad JVM, Italien
30	V27 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP JVM, Italien Tjustsprinten (S), Västerviks OK

Juli 2025		
1	V27 tisdag	Tjust 2-dagars (M), Gamleby OK 18:00 Mossträning, Torpet JVM, Italien
2	onsdag	Tjust 2-dagars (L), Gamleby OK JVM, Italien
3	torsdag	18:00 Löpninig, Norsholm JVM, Italien
4	fredag	Eskilstuna Weekend (L), Årila IF/IK Standard JVM, Italien
5	lördag	Eskilstuna Weekend (L), Årila IF/IK Standard Gotlands 2-dagars (M), Svaide Roma SOK
6	söndag	Eskilstuna Weekend (L), Årila IF/IK Standard Gotlands 2-dagars (L), Svaide Roma SOK
7	V28 måndag	VM, Finland
8	tisdag	Gotlands 3-dagars (M), Visborgs OK NOK, IFK Norrköping/NAIS OK VM, Finland
9	onsdag	Gotlands 3-dagars (M), Visborgs OK VM, Finland
10	torsdag	Gotlands 3-dagars (L), Visborgs OK VM, Finland
11	fredag	Hallands 3-dagars (M), Fjärås AIK mfl. VM, Finland
12	lördag	Hallands 3-dagars (L), Fjärås AIK mfl. VM, Finland
13	söndag	Hallands 3-dagars (L), Fjärås AIK mfl.
14	V29 måndag	Österlens 3-kvällars (M), Andrarums IF
15	tisdag	Österlens 3-kvällars (M), Andrarums IF NOK, Hammarkinds OK
16	onsdag	Österlens 3-kvällars (M), Andrarums IF
17	torsdag	
18	fredag	
19	lördag	
20	söndag	
21	V30 måndag	O-ringen Jönköping (L), etapp 1
22	tisdag	O-ringen Jönköping (M), etapp 2
23	onsdag	O-ringen Jönköping (S), Elitsprinten (S)
24	torsdag	O-ringen Jönköping (M), etapp 3
25	fredag	O-ringen Jönköping (L), etapp 4
26	lördag	O-ringen Jönköping (L), etapp 5
27	söndag	
28	V31 måndag	OK Hällens 3-dagars (M), OK Hällen Eventuellet KM med samling i Kvarsebo efter
29	tisdag	OK Hällens 3-dagars (L), OK Hällen Eventuellet KM med samling i Kvarsebo efter
30	onsdag	OK Hällens 3-dagars (L), OK Hällen Eventuellet KM med samling i Kvarsebo efter
31	torsdag	

Augusti 2025		
1	V31 fredag	U-10mila (K), IF Hagen mfl.
2	lördag	U-10mila (K), IF Hagen mfl.
3	söndag	
4	V32 måndag	
5	tisdag	18:00 Löpning, Mårn
6	onsdag	
7	torsdag	Stjärnorsmedeln (M), Stjärnorps SK/OK Denseln
8	fredag	GM-sprint (S), Eksjö SOK
9	lördag	GM-lång (L), Eksjö SOK
10	söndag	GM-stafett (K), Eksjö SOK
11	V33 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
12	tisdag	18:00 Löpning, Mårn
13	onsdag	
14	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Riktningssändring, Norsholm (Oscar V)
15	fredag	
16	lördag	Swedish League #8 SM-sprint (S), Växjö OK
17	söndag	SM-knockoutsprint (S), Växjö OK
18	V34 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
19	tisdag	U-serie+NOK, Finspångs SOK
20	onsdag	
21	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Klubbkavlen, Mårn (Christer L)
22	fredag	
23	lördag	Kolmårdsträffen (M), Tjalve OK
24	söndag	Kolmårdsträffen (L), Tjalve OK
25	V35 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
26	tisdag	U-serie sprintstafett, SOK Sprint EM, Belgien
27	onsdag	Sprint EM, Belgien
28	torsdag	09:30 60+, Mårn Sprint EM, Belgien 18:00 Tempoväxling, Luftade dammen (Emmy B)
29	fredag	Sprint EM, Belgien
30	lördag	Tranåsträffen (L), SOL Tranås, grannkarta 10mila 2026 NAIS-träffen (M), NAIS Sprint EM, Belgien
31	söndag	Tranåsträffen (L), SOL Tranås, grannkarta 10mila 2026 NAIS-träffen (L), NAIS Sprint EM, Belgien

## September 2025

1	V36 måndag	18:00 Intervall, Krokragens IP
2	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
3	onsdag	
4	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 25-mannaträning, Vickelbygården (Jonny K)
5	fredag	
6	lördag	DM-medel (M), Matteus SI
7	söndag	DM-stafett Öst-Sörn (K), Matteus SI
8	V37 måndag	18:00 Intervall, Krokragens IP
9	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
10	onsdag	Blackaloppet
11	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 25-mannaträning, Alhagen (Henrik P)
12	fredag	USM-sprint (S), OK Älgen/Säffle IK/Ämåls OK VSM-sprint (S), Kalmar OK mfl
13	lördag	Swedish League #9 SM-lång (L), OK Tisaren USM-lång (L), OK Älgen mfl VSM-medel (M), Kalmar OK mfl
14	söndag	Swedish League #9 SM-lång (L), OK Tisaren USM-Stafett (K), OK Älgen mfl VSM-Lång (L), Kalmar OK mfl
15	V38 måndag	18:00 Intervall, Krokragens IP
16	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
17	onsdag	
18	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 25-mannaträning, Krokragens (Kjell A)
19	fredag	DM-natt (N), OK Skogsströvarna
20	lördag	
21	söndag	DM-lång (L), Motala AIF OL
22	V39 måndag	18:00 Intervall, Krokragens IP
23	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
24	onsdag	
25	torsdag	09:30 60+, Mårn Världscup Schweiz 18:00 Rävjakt, Mårn (Arne A)
26	fredag	Världscup Schweiz
27	lördag	Världscup Schweiz
28	söndag	Svartåfejden (M), Mjölby OK Världscup Schweiz
29	V40 måndag	18:00 Intervall, Krokragens IP
30	tisdag	Peking Night, Mårn, OK Denseln (Rikard K)

## Oktober 2025

1	V40 onsdag	
2	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Teknikträning natt, Mårn
3	fredag	
4	lördag	
5	söndag	
6	V41 måndag	18:00 Intervall, Krokragens IP
7	tisdag	Peking Night, Tjalve OK
8	onsdag	
9	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Löpning, Mårn
10	fredag	
11	lördag	25manna (K), Järfälla OK/Waxholms OK/Väsby OK
12	söndag	25mannamedeln (M), Järfälla OK/Waxholms OK/Väsby OK
13	V42 måndag	18:00 Intervall, Krokragens IP
14	tisdag	Peking Night, OK Kolmården
15	onsdag	
16	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Teknikträning natt, Mårn
17	fredag	Lugnetsprinten (S), Korsnäs IF OK
18	lördag	Daladubbeln (K), Karlsbyhedens OK mfl.
19	söndag	Daladubbeln (K), OK Kåre mfl.
20	V43 måndag	18:00 Intervall, Krokragens IP
21	tisdag	Peking Night, Matteus SI
22	onsdag	
23	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Teknikträning natt, Mårn
24	fredag	
25	lördag	
26	söndag	
27	V44 måndag	18:00 Intervall, Krokragens IP
28	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
29	onsdag	
30	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Teknikträning natt, Mårn
31	fredag	

## November 2025

<b>1</b>	V44 lördag	
<b>2</b>	söndag	10:00 Ungdomsträning + löpning, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
<b>3</b>	V45 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
<b>4</b>	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
<b>5</b>	onsdag	
<b>6</b>	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Teknikträning natt, Mårn
<b>7</b>	fredag	
<b>8</b>	lördag	
<b>9</b>	söndag	10:00 Ungdomsträning + löpning, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
<b>10</b>	V46 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
<b>11</b>	tisdag	Peking Vintercup, Söderköpings OK
<b>12</b>	onsdag	
<b>13</b>	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Teknikträning natt, Mårn
<b>14</b>	fredag	
<b>15</b>	lördag	
<b>16</b>	söndag	10:00 Ungdomsträning + löpning, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
<b>17</b>	V47 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
<b>18</b>	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
<b>19</b>	onsdag	
<b>20</b>	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Teknikträning natt, Mårn
<b>21</b>	fredag	
<b>22</b>	lördag	
<b>23</b>	söndag	10:00 Ungdomsträning + löpning, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
<b>24</b>	V48 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
<b>25</b>	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
<b>26</b>	onsdag	
<b>27</b>	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Teknikträning natt, Mårn
<b>28</b>	fredag	
<b>29</b>	lördag	
<b>30</b>	söndag	10:00 Ungdomsträning + löpning, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn

## December 2025

<b>1</b>	V49 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
<b>2</b>	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
<b>3</b>	onsdag	
<b>4</b>	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Teknikträning natt, Mårn
<b>5</b>	fredag	
<b>6</b>	lördag	
<b>7</b>	söndag	10:00 Ungdomsträning + löpning, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
<b>8</b>	V50 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
<b>9</b>	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
<b>10</b>	onsdag	
<b>11</b>	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Teknikträning natt, Mårn
<b>12</b>	fredag	
<b>13</b>	lördag	
<b>14</b>	söndag	10:00 Ungdomsträning + löpning, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
<b>15</b>	V51 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
<b>16</b>	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
<b>17</b>	onsdag	
<b>18</b>	torsdag	18:00 Teknikträning natt, Mårn
<b>19</b>	fredag	
<b>20</b>	lördag	
<b>21</b>	söndag	10:00 Ungdomsträning + löpning, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
<b>22</b>	V52 måndag	
<b>23</b>	tisdag	
<b>24</b>	onsdag	09:00 Tomtelöpet, Mårn
<b>25</b>	torsdag	
<b>26</b>	fredag	
<b>27</b>	lördag	
<b>28</b>	söndag	10:00 Löpning Mårn
<b>29</b>	V1 måndag	
<b>30</b>	tisdag	
<b>31</b>	onsdag	