

ORIENTERINGSKLUBBEN DENSELN



Stomprogram 2023

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

Träningsgrupper

Hundarna

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

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

Katterna

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

Per Kempe

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

Hjortarna

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

Sara Andersson

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

Björnarna

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

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

Thomas Lilja

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

Mårdarna

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

Susanne Karlsson

Björn Karlsson
Stig Karlsson
Kristina Karlsson
Stefan Karlsson
Emma Karlsson
Rasmus Karlsson
Joakim Pettersson
Kjell Andersson
Yevheniia Veremeienko
Daria Tarasevych

Älgarna

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

Christer Lilja

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

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 kalendariet

(L) = Långdistans

(M) = Medeldistans

(S) = Sprintdistans

(UL) = Ultralångdistans

(K) = Kavle/stafett

Januari 2023		
1	V52 söndag	
2	V1 måndag	
3	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
4	onsdag	
5	torsdag	18:00 Löpning i skog, Mårn
6	fredag	
7	lördag	
8	söndag	10:00 Löpning Kvarsebo IP (Sara) 11:00-13:00 Fika Kvarsebo IP (Sara)
9	V2 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
10	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
11	onsdag	
12	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Nattcup, Mårn (Hans B)
13	fredag	GBG-läger
14	lördag	GBG-läger
15	söndag	10:00 Löpning, Mårn GBG-läger 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
16	V3 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
17	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
18	onsdag	
19	torsdag	9:30 60+, Mårn 18:00 Löpning i skog, Mårn 19:00-20:00 Mat efter träningen, Mårn
20	fredag	
21	lördag	
22	söndag	10:00 Löpning, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
23	V4 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
24	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
25	onsdag	
26	torsdag	9:30 60+, Mårn 18:00 Nattcup, Finspång
27	fredag	
28	lördag	
29	söndag	10:00 Hemlängtan till Mårn (Maria B) 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
30	V5 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
31	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn

Februari 2023		
1	V5 onsdag	
2	torsdag	9:30 60+, Mårn 18:00 Löpning i skog, Mårn 19:00-20:00 Mat efter träningen, Mårn
3	fredag	
4	lördag	
5	söndag	10:00 Löpning, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
6	V6 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
7	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
8	onsdag	
9	torsdag	9:30 60+, Mårn 18:00 Nattcup, Mårn (Yuliia U)
10	fredag	
11	lördag	
12	söndag	10:00 Löpning Bergkulla Fika
13	V7 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
14	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
15	onsdag	
16	torsdag	9:30 60+, Mårn 18:00 Löpning i skog, Mårn 19:00-20:00 Mat efter träningen, Mårn
17	fredag	
18	lördag	Spanienläger
19	söndag	10:00 Löpning, Mårn Spanienläger 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
20	V8 måndag	Spanienläger 18:00 Intervall, Krokhagens IP
21	tisdag	Spanienläger 18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
22	onsdag	Spanienläger
23	torsdag	9:30 60+, Mårn Spanienläger 18:00 Löpning i skog, Mårn
24	fredag	Spanienläger
25	lördag	Spanienläger
26	söndag	10:00 Löpning, Mårn Spanienläger 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
27	V9 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
28	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn

Mars 2023		
1	V9 onsdag	
2	torsdag	9:30 60+, Mårn 18:00 Löpning i skog, Mårn 19:00-20:00 Mat efter träningen, Mårn
3	fredag	
4	lördag	
5	söndag	10:00 Löpning, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
6	V10 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
7	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
8	onsdag	
9	torsdag	9:30 60+, Mårn 18:00 Nattcup, Finspång
10	fredag	Vårläger Halland Kattegattnatt (N), Halmstad OK mfl
11	lördag	Vårläger Halland Hallandpremiären (M), Halmstad OK mfl
12	söndag	Hallandspremiären (L), Halmstad OK mfl VLH 10:00 Löpning, Mårn 11-14 Fika i stugan
13	V11 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
14	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
15	onsdag	
16	torsdag	9:30 60+, Mårn 18:00 Löpning i skog, Mårn 19:00-20:00 Mat efter träningen, Mårn
17	fredag	
18	lördag	
19	söndag	10:00 Löpning, Mårn 12:00 Årsmöte
20	V12 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
21	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
22	onsdag	
23	torsdag	9:30 60+, Mårn 18:00 Löpning i skog, Mårn
24	fredag	Nyköpingsnatten (N), Nyköpings OK
25	lördag	Nyköpingsorienteringen (L), Nyköpings OK
26	söndag	Måsenstafetten (K), OK Måsen
27	V13 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
28	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
29	onsdag	
30	torsdag	9:30 60+, Mårn 18:00 Skogssprint, Kungsbacken (Christer B)
31	fredag	

April 2023		
1	V13 lördag	Tekniklördag (Jonny K)
2	söndag	
3	V14 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
4	tisdag	NOK, Nais
5	onsdag	
6	torsdag	9:30 60+, Mårn Svartnatta (K), Ärla IF
7	fredag	
8	lördag	Arbete med SL #1 och #2, Mårn
9	söndag	Kolmårdsdubbeln (M), OK Kolmården
10	V15 måndag	Kolmårds kavlen (K), OK Kolmården
11	tisdag	18:00 Löpning Mårn Arbete med SL #1 och #2, Mårn
12	onsdag	Arbete med SL #1 och #2, Mårn
13	torsdag	9:30 60+, Mårn Arbete med SL #1 & #2, Mårn 18:00 U-träning kurvbilds-ol, Greby (Emmy B)
14	fredag	Arbete inför SL #1 och #2, Grännäs Valdemarsvik
15	lördag	Swedish Leauge #1 (M), Hammarkinds OK, OK D mfl
16	söndag	Swedish Leauge #2 (L), Hammarkinds OK, OK D mfl
17	V16 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
18	tisdag	NOK, MSI
19	onsdag	
20	torsdag	9:30 60+, Mårn 18:00 Kurvbilds-ol, Kalkbrottet Veteklint (Maksym I)
21	fredag	
22	lördag	Vuxenkurs i Orientering, Mårn Stigtomt kavlen (K), OK Hällén
23	söndag	Stigtomt kavlen (K), OK Hällén Motalaträffen (L), Motala AIF OL
24	V17 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
25	tisdag	NOK Tallskogen, OK Denseln (Per K)
26	onsdag	
27	torsdag	9:30 60+, Mårn 18:00 Kurvbilds-ol, Tångestad (Henrik P)
28	fredag	
29	lördag	Vårspringet (M), LOK
30	söndag	Vårspringet (L), LOK

Maj 2023		
1	V18 måndag	
2	tisdag	U-serie / NOK, Tjalve
3	onsdag	
4	torsdag	9:30 60+, Mårn 18:00 Korridor, Tallskogen Tolskepp (Björn K)
5	fredag	
6	lördag	Swedish Leauge #3 (M), OK Tor
7	söndag	Swedish Leauge #4 (L), OK Tor
8	V19 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
9	tisdag	NOK, OK K
10	onsdag	Ljungsbrokampen (M), OK Skogsströvarna
11	torsdag	9:30 60+, Mårn 18:00 Sprintcup #1, Grebyskolan (Sara A)
12	fredag	
13	lördag	
14	söndag	DM-sprint (S), OK Eken 10mila förberedelser, resa till Skellefteå (JK)
15	V20 måndag	18:00 Grebyrundan, Krokhagens IP 10mila förberedelser, Skellefteå (Jonny K)
16	tisdag	U-serie / NOK, FSOK 10mila förberedelser, Skellefteå (Jonny K)
17	onsdag	10mila förberedelser, Skellefteå (Jonny K)
18	torsdag	Swedish Leauge #5 (M), Skellefteå OK/Umeå OK 10mila förberedelser, Skellefteå (Jonny K)
19	fredag	10mila förberedelser, Skellefteå (Jonny K)
20	lördag	10mila i Skellefteå
21	söndag	10mila i Skellefteå
22	V21 måndag	18:00 Grebyrundan, Krokhagens IP
23	tisdag	18:00 Löpning Mårn
24	onsdag	
25	torsdag	9:30 60+, Mårn 18:00 Sprintcup #2, Vickelbygården (Niklas VS)
26	fredag	
27	lördag	Swedish Leauge #6 (S), SM-sprint, Lunds OK
28	söndag	
29	V22 måndag	18:00 Grebyrundan, Krokhagens IP
30	tisdag	U-serie / NOK, SOK
31	onsdag	

Juni 2023		
1	V22 torsdag	9:30 60+, Mårn Borensbergs sprint (S): TGOK
2	fredag	
3	lördag	Pekingduon (K), MSI
4	söndag	
5	V23 måndag	
6	tisdag	Trivselträning (Sara A)
7	onsdag	
8	torsdag	18:00 Sprintcup #3, Norsholm
9	fredag	
10	lördag	Jukolatträning (Jonny K)
11	söndag	
12	V24 måndag	18:00 Grebyrundan, Krokhagens IP
13	tisdag	18:00 Löpning Mårn
14	onsdag	Jukola förberedelser avresa
15	torsdag	18:00 Sprintcup #4, Folkets hus (Lisa H) Jukola förberedelser i Finland
16	fredag	Jukola förberedelser i Finland
17	lördag	Venla/Jukola, Borgå
18	söndag	Venla/Jukola, Borgå
19	V25 måndag	18:00 Grebyrundan, Krokhagens IP
20	tisdag	18:00 Sprint KM på Kullen
21	onsdag	
22	torsdag	
23	fredag	
24	lördag	
25	söndag	Swedish Leauge #7 (UL), SM-ultralång, VSM-ultralång Idrefjällens OK
26	V26 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
27	tisdag	18:00 Mossträning, Torpet
28	onsdag	
29	torsdag	18:00 Sprintcup #5, Mosstorpsskolan (Susanne K)
30	fredag	

Juli 2023		
1	V26 lördag	SM-knockoutsprint (S), IFK Umeå
2	söndag	
3	V27 måndag	Tjustsprinten (S), Ankarsrums OK 18:00 Intervall, Krokhagens IP
4	tisdag	Tjust 2-dagars (M), Västerviks OK 18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
5	onsdag	Tjust 2-dagars (L), Västerviks OK
6	torsdag	18:00 Mossträning, Torpet
7	fredag	Eskilstuna Weekend (M), Ärla IF/IK Standard
8	lördag	Eskilstuna Weekend (L), Ärla IF/IK Standard Gotlands 2-dagars (M), Svaide Roma SOK
9	söndag	Eskilstuna Weekend (L), Ärla IF/IK Standard Gotlands 2-dagars (L), Svaide Roma SOK
10	V28 måndag	
11	tisdag	Gotlands 3-dagars (M), Visborgs OK NOK, IFK N
12	onsdag	Gotlands 3-dagars (M), Visborgs OK
13	torsdag	Gotlands 3-dagars (L), Visborgs OK 18:00 Mossträning, Torpet
14	fredag	Hallands 3-dagars (M), Halmstad OK mfl.
15	lördag	Hallands 3-dagars (L), Halmstad OK mfl.
16	söndag	Hallands 3-dagars (L), Halmstad OK mfl.
17	V29 måndag	Österlens 3-kvällars (M), Andrarums IF
18	tisdag	Österlens 3-kvällars (M), Andrarums IF NOK, HOK
19	onsdag	Österlens 3-kvällars (M), Andrarums IF
20	torsdag	18:00 Mossträning, Torpet
21	fredag	
22	lördag	
23	söndag	O-ringen Åre (L), etapp 1
24	V30 måndag	O-ringen Åre (L), etapp 2
25	tisdag	
26	onsdag	O-ringen Åre (M), etapp 3
27	torsdag	O-ringen Åre (M), etapp 4
28	fredag	O-ringen Åre (L), etapp 5
29	lördag	
30	söndag	
31	V31 måndag	OK Hällens 3-dagars (M), OK Hällen

Augusti 2023		
1	V31 tisdag	OK Hällens 3-dagars (L), OK Hällen
2	onsdag	OK Hällens 3-dagars (L), OK Hällen
3	torsdag	Stjärnorsmedeln (M), Stjärnorps SK/OK D
4	fredag	U-10mila (K), Istrums SK mfl.
5	lördag	U-10mila (K), Istrums SK mfl.
6	söndag	
7	V32 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
8	tisdag	NOK, FSOK
9	onsdag	
10	torsdag	18:00 Korridor, Eskimålen, Tolskepp (Hugo B)
11	fredag	GM-sprint (S), Eds SK
12	lördag	GM-lång (L), Eds SK
13	söndag	GM-stafett (K), Eds SK
14	V33 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
15	tisdag	NOK, NAIS
16	onsdag	
17	torsdag	9:30 60+, Mårn 18:00 Klubbkavlen, Mårn (Rikard K)
18	fredag	
19	lördag	Swedish Leauge #8 (L), SM-lång, OK Nolaskogsarna
20	söndag	Swedish Leauge #8 (L), SM-lång, OK Nolaskogsarna
21	V34 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
22	tisdag	U-serie / NOK, Greby, OK Denseln (Oleksii I)
23	onsdag	
24	torsdag	9:30 60+, Mårn 18:00 Kartminne, Luftade dammen (Arne A)
25	fredag	Swedish Leauge #9 (M), SM-medel, Sundsvalls OK
26	lördag	Swedish Leauge #9 (M), SM-medel, Sundsvalls OK Kolmårdsträffen (M), Tjalve OK
27	söndag	SM-stafett (K), Sundsvalls OK Kolmårdsträffen (M), Tjalve OK
28	V35 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
29	tisdag	U-serie / NOK, MSI
30	onsdag	
31	torsdag	9:30 60+, Mårn 18:00 Kartminne, Vickelbygården (Fredrik K)

September 2023		
1	V35 fredag	DM-natt (N), TGOK
2	lördag	Ekorren Cup (K), LOK
3	söndag	DM-lång (L), IFK Linköping OS
4	V36 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
5	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
6	onsdag	
7	torsdag	9:30 60+, Mårn 18:00 Kontrollplock, Folkets hus (Annica C)
8	fredag	USM-sprint (S), OK Orion VSM-sprint (S), OK Tiveden
9	lördag	USM-lång (L), OK Orion U-seriestafett, OKK VSM-medel (M), OK Tiveden
10	söndag	USM-stafett (K), OK Orion VSM-lång (L), OK Tiveden
11	V37 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
12	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
13	onsdag	Blackaloppet i centrala Skärblacka
14	torsdag	9:30 60+, Mårn 18:00 Kontrollplockning, Alhagen (David S)
15	fredag	Swedish Leauge#10, SM-natt (N), Sundsvalls OK
16	lördag	NAIS-träffen (M), NAIS
17	söndag	Swedish Leauge #11 (L), Sundsvalls OK NAIS-träffen (L), NAIS
18	V38 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
19	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
20	onsdag	
21	torsdag	9:30 60+, Mårn 18:00 25-mannaträning, Krokhagen (Mathias H)
22	fredag	
23	lördag	DM-medel (M), Söderköpings OK
24	söndag	DM-stafett Östg-Sörm (K), Katrineholms OK
25	V39 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
26	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
27	onsdag	
28	torsdag	9:30 60+, Mårn 18:00 Rävjakt med pannlampa, Mårn (Björn K)
29	fredag	
30	lördag	Finspågsorienteringen (M), FSOK

Oktober 2023		
1	V39 söndag	Svartåfejden (M), Mjölby OK
2	V40 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
3	tisdag	NOK Peking Night, OK Denseln, Mårn (Yevheniia V)
4	onsdag	
5	torsdag	9:30 60+, Mårn 18:00 Löpning i skog, Mårn
6	fredag	
7	lördag	25manna (K), IFK Tumba SOK / Tullinge SK
8	söndag	25mannamedeln (M), IFK Tumba SOK / Tullinge SK
9	V41 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
10	tisdag	NOK Peking Night, Tjalve
11	onsdag	
12	torsdag	9:30 60+, Mårn 18:00 Löpning i skog, Mårn
13	fredag	Lugnetsprinten (S), OK Kåre mfl.
14	lördag	Daladubbeln (K), OK Kåre mfl.
15	söndag	Daladubbeln (K), OK Kåre mfl.
16	V42 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
17	tisdag	NOK Peking Night SOK
18	onsdag	
19	torsdag	9:30 60+, Mårn 18:00 Löpning i skog, Mårn
20	fredag	
21	lördag	Helg utan älg E1 (L), Gotlandsbro OK
22	söndag	Helg utan älg E2 (M), Gotlandsbro OK
23	V43 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
24	tisdag	NOK Peking Night (Individuell Start), OKK
25	onsdag	
26	torsdag	9:30 60+, Mårn 18:00 Löpning i skog, Mårn
27	fredag	
28	lördag	
29	söndag	Älgfritt (M), OK Motala
30	V44 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
31	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn

November 2023		
1	V44 onsdag	
2	torsdag	9:30 60+, Mårn 18:00 Löpning i skog, Mårn
3	fredag	
4	lördag	
5	söndag	10:00 Löpning, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
6	V45 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
7	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
8	onsdag	
9	torsdag	9:30 60+, Mårn 18:00 Löpning i skog, Mårn
10	fredag	
11	lördag	
12	söndag	10:00 Löpning, Mårn 12:00 Höstmöte
13	V46 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
14	tisdag	NOK Peking vinternattcup, MSI
15	onsdag	
16	torsdag	9:30 60+, Mårn 18:00 Löpning i skog, Mårn
17	fredag	
18	lördag	
19	söndag	10:00 Löpning, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
20	V47 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
21	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
22	onsdag	
23	torsdag	9:30 60+, Mårn 18:00 Nattcup, Mårn (Pavlo U)
24	fredag	
25	lördag	
26	söndag	10:00 Löpning, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
27	V48 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
28	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
29	onsdag	
30	torsdag	9:30 60+, Mårn 18:00 Nattcup, Finspång

December 2023		
1	V48 fredag	
2	lördag	
3	söndag	10:00 Löpning, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
4	V49 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
5	tisdag	NOK Peking vinternattcup, NAIS
6	onsdag	
7	torsdag	9:30 60+, Mårn 18:00 Löpning i skog, Mårn
8	fredag	
9	lördag	
10	söndag	10:00 Löpning, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
11	V50 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
12	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
13	onsdag	
14	torsdag	9:30 60+, Mårn 18:00 Nattcup, Mårn (Fredrik K)
15	fredag	
16	lördag	
17	söndag	10:00 Löpning, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
18	V51 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
19	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
20	onsdag	
21	torsdag	18:00 Löpning i skog, Mårn
22	fredag	
23	lördag	
24	söndag	09:00 Tomtelöpet, Mårn
25	V52 måndag	
26	tisdag	10:00 Löpning Mårn
27	onsdag	
28	torsdag	18:00 Löpning, Mårn
29	fredag	
30	lördag	
31	söndag	