

# ORIENTERINGSKLUBBEN DENSELN



## *Stomprogram 2023*

*Stomprogrammet finns som pdf-fil på hemsidan  
för de som vill ladda ner den  
[www.denseln.se](http://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](http://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 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
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 Ungdomsträning kurvbilds-ol, Greby
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
21	fredag	
22	lördag	Vuxenkurs i Orientering, Mårn Stigtomt kavlen (K), OK Hällen
23	söndag	Stigtomt kavlen (K), OK Hällen Motalaträffen (L), Motala AIF OL
24	V17 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
25	tisdag	NOK Tallskogen, OK Denseln
26	onsdag	
27	torsdag	9:30 60+, Mårn 18:00 Kurvbilds-ol, Tångestad
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
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
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
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 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
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
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
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
23	onsdag	
24	torsdag	9:30 60+, Mårn 18:00 Kartminne, Luftade dammen
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

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 Kontrollplockning, Folkets hus
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	
14	torsdag	9:30 60+, Mårn 18:00 Kontrollplockning, Alhagen
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, Krokhagens IP
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
29	fredag	
30	lördag	Finspånsorienteringen (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
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	