

ORIENTERINGSKLUBBEN DENSELN



Stomprogram 2024

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

Träningsgrupper

Hjortarna

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

Sara Andersson

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

Björnarna

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

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
Oleksandr Starov
Dariana Demchenko

Vildsvinen

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

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
Hanna Appelqvist
Christer Appelqvist
Felix Appelqvist

Mårdarna

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

Susanne Karlsson

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

Älgarna

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

Christer Lilja

Christer Broström
Maria Broström
Göran Wallentinsson
Mattias Eriksson
Lovisa Adolfsson
Sigge Lundedal Jensen
Jennifer Lundedal Jensen
Nils Magnusson
Oskar Vängell
Emma Göthberg
Andreas Håkansson
Anton Tynong

Hundarna

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

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 Ignatieva

Katterna

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

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
Gustav Hellgren
Arvid Algers Omholt

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 2024		
1	V1 måndag	
2	tisdag	
3	onsdag	
4	torsdag	18:00 Löpning i skog, Mårn
5	fredag	
6	lördag	
7	söndag	10:00 Löpning, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
8	V2 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
9	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
10	onsdag	
11	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Nattcup, Mårn (Erik K & Rikard K)
12	fredag	
13	lördag	
14	söndag	10:00 Ungdomsträning + Hemlängtan (Susanne K), Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
15	V3 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
16	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
17	onsdag	
18	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Natt ol, 19-20 mat (FK, SK), Mårn
19	fredag	
20	lördag	
21	söndag	10:00 Ungdomsträning + löpning, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
22	V4 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
23	tisdag	Peking Vintercup, Söderköpings OK 18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
24	onsdag	
25	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Natt ol, 19-20 mat (ME, JP), Mårn
26	fredag	
27	lördag	
28	söndag	10:00 Ungdomsträning + löpning, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
29	V5 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
30	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
31	onsdag	

Februari 2024		
1	V5 torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Hugo P:s OL intervaller, Mårn
2	fredag	
3	lördag	
4	söndag	10:00 Ungdomsträning + löpning, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
5	V6 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
6	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
7	onsdag	
8	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Natt ol, 19-20 mat (PK, CL), Mårn
9	fredag	
10	lördag	
11	söndag	10:00 Ungdomsträning + löpning, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
12	V7 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
13	tisdag	Peking Vintercup, Finspångs SOK
14	onsdag	Spanienläger
15	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Natt ol, 19-20 mat (AB, BK), Mårn
16	fredag	Spanienläger
17	lördag	Spanienläger
18	söndag	10:00 Ungdomsträning + löpning, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn Spanienläger
19	V8 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP Spanienläger
20	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
21	onsdag	Spanienläger
22	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Natt ol, Mårn
23	fredag	
24	lördag	
25	söndag	10:00 Ungdomsträning + löpning, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
26	V9 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
27	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
28	onsdag	
29	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Nattcup, Mårn (Mattias E)

Mars 2024		
1	V9 fredag	Sverigepremiären (N), OK Pan-Kristianstad Träningsresa, Skåne
2	lördag	Sverigepremiären (M), OK Pan-Kristianstad Träningsresa, Skåne (se hemsidan)
3	söndag	Sverigepremiären (L), OK Pan-Kristianstad (T-Resa) 10:00 Ungdom + löpning + fika i stugan, Mårn
4	V10 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
5	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
6	onsdag	
7	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Natt ol, 19:00-20:00 mat (HP, SK)
8	fredag	Kattegattnatt (N), Halmstad OK/Laholms OK
9	lördag	Hallandspremiären (M), Halmstad OK/Laholms OK
10	söndag	Hallandspremiären (L), Halmstad OK/Laholms OK 10:00 Ungdom+hemlängta(CL)+fika i stugan, Mårn
11	V11 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
12	tisdag	Peking Vinter, Tjalve OK 18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
13	onsdag	
14	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Nattcupsfinal (LB,JK), prisutdelning+fika
15	fredag	
16	lördag	
17	söndag	10:00 Ungdomträning + löpning, Mårn 12:00 Årsmöte med fika
18	V12 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
19	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
20	onsdag	
21	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Natt ol, Mårn
22	fredag	Nyköpingsnatten (N), Nyköpings OK
23	lördag	Nyköpingsorienteringen (L), Nyköpings OK
24	söndag	Måsenstafetten (K), OK Måsen
25	V13 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
26	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
27	onsdag	
28	torsdag	
29	fredag	Swedish Leauge #1 (M), FK Göingarna
30	lördag	Swedish Leauge #2 (L), FK Göingarna
31	söndag	Stafettligan #1 (K), FK Göingarna

April 2024		
1	V14 måndag	Tyringerundan, OK Tyringe
2	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
3	onsdag	
4	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Skogssprint, Kungsbacken (Alfons)
5	fredag	
6	lördag	Kolmårdsdubbeln (M), OK Kolmården
7	söndag	Kolmårdskavlen (K), OK Kolmården
8	V15 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
9	tisdag	NOK Tallskogen, OK Denseln (Pavlo)
10	onsdag	
11	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Kurvbilds-ol, Greby (Nina)
12	fredag	Swedish Leauge #3, SM-natt (N), Ärla IF
13	lördag	Stafettligan #2, Stigtomtakavlen (K), OK Hällen
14	söndag	Stafettligan #2, Stigtomtakavlen (K), OK Hällen
15	V16 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
16	tisdag	NOK, Tjalve OK
17	onsdag	
18	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Kurvbilds-ol, Kalkbrottet Veteklint (Erik K)
19	fredag	
20	lördag	Motalaträffen (M), Motala AIF OL
21	söndag	Urban Hjärne kampen (L), OK Motala
22	V17 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
23	tisdag	NOK, Finspångs SOK
24	onsdag	
25	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Kurvbilds-ol, Tångestad (Fredrik K)
26	fredag	VM-test individuell sprint (S), Centrum OK
27	lördag	
28	söndag	Pekingduon (K), MSI
29	V18 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
30	tisdag	

Maj 2024

1	V18 onsdag	
2	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Korridor, Tallskogen (Oleksandr)
3	fredag	
4	lördag	Stafettligan #3 (K), 10mila i Nynäshamn
5	söndag	Stafettligan #3 (K), 10mila i Nynäshamn Björkforskampen (M), Björkfors GOIF
6	V19 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
7	tisdag	Ljungsbrokampen (M), OK Skogsströvarna
8	onsdag	
9	torsdag	Swedish Leauge #4 (M), Örebroklubbarna Närkekvartetten (M), Örebroklubbarna
10	fredag	Swedish Leauge #5 (L), Örebroklubbarna Närkekvartetten (L), Örebroklubbarna
11	lördag	Närkekvartetten (L), Örebroklubbarna
12	söndag	Stafettligan #4 (K), Örebroklubbarna Närkekvartetten (M), Örebroklubbarna
13	V20 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
14	tisdag	U-serie+NOK, OK Kolmården
15	onsdag	
16	torsdag	09:30 60+, Mårn DM-sprint (S), Boxholms OK
17	fredag	
18	lördag	
19	söndag	
20	V21 måndag	18:00 Grebyrundan, Krokhagens IP
21	tisdag	U-serie+NOK Norsholm, OK Denseln (Björn)
22	onsdag	
23	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Sprintcup 1, Grebyskolan (Yevheniia)
24	fredag	
25	lördag	
26	söndag	
27	V22 måndag	18:00 Grebyrundan, Krokhagens IP
28	tisdag	U-serie+NOK, NAIS OK
29	onsdag	
30	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Sprintcup 2, Vickelbygården (Kjell A)
31	fredag	

Juni 2024

1	V22 lördag	
2	söndag	
3	V23 måndag	18:00 Grebyrundan, Krokhagens IP
4	tisdag	NOK, Matteus SI
5	onsdag	
6	torsdag	Klubbresa Hälsingland Ösatriffen #1 (M), Alfa-Ösa OK
7	fredag	Klubbresa Hälsingland Ösatriffen #2 (L), Alfa-Ösa OK
8	lördag	Klubbresa Hälsingland Ösatriffen #3 (M), Alfa-Ösa OK
9	söndag	Klubbresa Hälsingland Ösatriffen #4 (L), Alfa-Ösa OK
10	V24 måndag	18:00 Grebyrundan, Krokhagens IP
11	tisdag	18:00 Löpning, Mårn
12	onsdag	
13	torsdag	18:00 Sprintcup 3, Norsholm (Lovisa)
14	fredag	
15	lördag	Venla/Jukola, Kauhava
16	söndag	Venla/Jukola, Kauhava
17	V25 måndag	18:00 Grebyrundan, Krokhagens IP
18	tisdag	18:00 Sprint KM på Kullen (Carin, Jan-Åke, Fredrik)
19	onsdag	
20	torsdag	
21	fredag	
22	lördag	
23	söndag	
24	V26 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
25	tisdag	18:00 Löpning, Mårn
26	onsdag	
27	torsdag	18:00 Sprintcup 4, Folkets hus (Maksym)
28	fredag	Swedish Leauge #6 SM-sprint (S), Västerås SOK
29	lördag	Swedish Leauge #6 SM-sprint (S), VSOK
30	söndag	Stafettligan #5 SM-sprintstafett (K), VSOK

Juli 2024		
1	V27 måndag	Tjustsprinten (S), Gamleby OK 18:00 Intervall, Krokhagens IP
2	tisdag	Tjust 2-dagars (M), Ankarsrums OK
3	onsdag	Tjust 2-dagars (M), Ankarsrums OK
4	torsdag	
5	fredag	Eskilstuna Weekend (M), Ärla IF/IK Standard
6	lördag	Eskilstuna Weekend (L), Ärla IF/IK Standard
7	söndag	Eskilstuna Weekend (L), Ärla IF/IK Standard
8	V28 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
9	tisdag	NOK, IFK Norrköping / NAIS OK
10	onsdag	
11	torsdag	
12	fredag	Hallands 3-dagars (M), OK Nackhe mfl.
13	lördag	Hallands 3-dagars (L), OK Nackhe mfl.
14	söndag	Hallands 3-dagars (L), OK Nackhe mfl.
15	V29 måndag	Österlens 3-kvällars (M), Andrarums IF
16	tisdag	Österlens 3-kvällars (M), Andrarums IF NOK, Hammarkinds OK
17	onsdag	Österlens 3-kvällars (M), Andrarums IF
18	torsdag	
19	fredag	
20	lördag	
21	söndag	
22	V30 måndag	O-ringen Smålandskusten (L), etapp 1
23	tisdag	O-ringen Smålandskusten (M), etapp 2
24	onsdag	O-ringen Smålandskusten Elitsprinten (S)
25	torsdag	O-ringen Smålandskusten (L), etapp 3
26	fredag	O-ringen Smålandskusten (M), etapp 4
27	lördag	O-ringen Smålandskusten (L), etapp 5
28	söndag	
29	V31 måndag	OK Hällens 3-dagars (M), OK Hällen
30	tisdag	OK Hällens 3-dagars (L), OK Hällen
31	onsdag	OK Hällens 3-dagars (L), OK Hällen

Augusti 2024		
1	V31 torsdag	Stjärnorsmedeln (M), OK Denseln
2	fredag	U-10mila (K), OK Mark mfl.
3	lördag	U-10mila (K), OK Mark mfl.
4	söndag	
5	V32 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
6	tisdag	
7	onsdag	
8	torsdag	18:00 Riktningssändring, Norsholm (Andreas T)
9	fredag	
10	lördag	Swedish Leauge #7 SM-ultralång (UL), Grövelsjöfjällens OK
11	söndag	VSM-ultralång (UL), Grövelsjöfjällens OK
12	V33 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
13	tisdag	NOK, OK Kolmården
14	onsdag	
15	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Klubbkavlen, Mårn (Niklas v S)
16	fredag	GM-sprint (S), Visborgs OK
17	lördag	GM-lång (L), Visborgs OK
18	söndag	GM-stafett (K), Visborgs OK
19	V34 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
20	tisdag	U-serie+NOK, Söderköpings OK
21	onsdag	
22	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Kartminne, Luftade dammen (Mattias H)
23	fredag	
24	lördag	DM-medel (M), Linköpings OK
25	söndag	DM-stafett (K), Linköpings OK
26	V35 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
27	tisdag	U-serie+NOK, Tjalve OK
28	onsdag	
29	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Kartminne, Vickelbygården (Emma K)
30	fredag	USM-sprint (S), Härnösands OK VSM-sprint (S), OK Rodhen
31	lördag	SL #8 SM-lång (L), Nyköpings OK mfl. USM-lång (L), HOK VSM-medel (M), OK Rodhen

September 2024

1	V35 söndag	SL #8 SM-lång (L), Nyköpings OK mfl. USM-Stafett (K), HOK VSM-Lång (L), OK Rodhen
2	V36 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
3	tisdag	U-serie+NOK, Matteus SI
4	onsdag	
5	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 25-mannaträning, Norsholm (Susanne)
6	fredag	Swedish Leauge #9 SM-medel(M),Nyköpings OK
7	lördag	Swedish Leauge #9 SM-medel(M),Nyköpings OK
8	söndag	Stafettligan #5 SM-stafett (K),Nyköpings OK
9	V37 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
10	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
11	onsdag	Blackaloppet i centrala Skärblacka
12	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 25-mannaträning, Alhagen (Christer B)
13	fredag	DM-natt (N), Söderköpings OK
14	lördag	Ekorren cup (K), Linköpings OK
15	söndag	DM-lång (L), TGOK
16	V38 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
17	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
18	onsdag	
19	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 25-mannaträning, Krokhagen (Oskar)
20	fredag	
21	lördag	Swedish Leauge #10 (M), Stora Tuna OK U-serie / NAIS-träffen (M), NAIS
22	söndag	Swedish Leauge #11 final (L), Stora Tuna OK NAIS-träffen (L), NAIS
23	V39 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
24	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
25	onsdag	
26	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Rävjakt, Mårn (Emmy B)
27	fredag	
28	lördag	U-seriestafett, Finspångs SOK
29	söndag	Bäckmedeln (M), IFK Linköping OS
30	V40 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP

Oktober 2024

1	V40 tisdag	Peking Night, OK Denseln
2	onsdag	
3	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Löpning i skog med pannlampa, Mårn
4	fredag	
5	lördag	Kolmårdsträffen (M), Tjalve OK
6	söndag	Kolmårdsträffen (L), Tjalve OK
7	V41 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
8	tisdag	Peking Night, NAIS OK
9	onsdag	
10	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Löpning i skog med pannlampa, Mårn
11	fredag	
12	lördag	25manna (K), Haninge SOK / OK Ravinen
13	söndag	25mannamedeln (M), Haninge SOK / OK Ravinen
14	V42 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
15	tisdag	Peking Night, OK Kolmården
16	onsdag	
17	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Löpning i skog med pannlampa, Mårn
18	fredag	Lugnetsprinten (S), Korsnäs IF OK
19	lördag	Daladubbeln (K), Karlsbyhedens OK mfl.
20	söndag	Daladubbeln (K), OK Kåre mfl.
21	V43 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
22	tisdag	Peking Night, Tjalve OK
23	onsdag	
24	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Löpning i skog med pannlampa, Mårn
25	fredag	
26	lördag	
27	söndag	
28	V44 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
29	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
30	onsdag	
31	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Löpning i skog med pannlampa, Mårn

November 2024

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

December 2024

1	V48 söndag	10:00 Ungdomträning + löpning, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
2	V49 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
3	tisdag	Peking Vintercup, Finspångs SOK
4	onsdag	
5	torsdag	09:30 60+, Mårn 18:00 Löpning i skog med pannlampa, Mårn
6	fredag	
7	lördag	
8	söndag	10:00 Ungdomträning + löpning, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
9	V50 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
13	fredag	
14	lördag	
15	söndag	10:00 Ungdomträning + löpning, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
16	V51 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
17	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
18	onsdag	
19	torsdag	18:00 Löpning i skog med pannlampa, Mårn
20	fredag	
21	lördag	
22	söndag	
23	V52 måndag	
24	tisdag	09:00 Tomtelöpet, Mårn
25	onsdag	
26	torsdag	10:00 Löpning Mårn
27	fredag	
28	lördag	
29	söndag	10:00 Löpning Mårn
30	V1 måndag	
31	tisdag	