

Träningsprogram hösten 2009

Datum	Plats	Aktivitet/kommentar	Tid	Ansvarig
11/8	Aspen	Brunbild	18.00	Anders W
12/8	Södertälje	Melkers Minne, aktuella kontaktas	Tel.svar	Joppe & Veijo
13/8	Ljusgryten		18.00	Anki
13/8		Anmälan klubbresan till Tom Tits	BoC 0150-393 23, 070-571 71 72, fam.baboka@hotmail.com, gästboken	
15-16/8	Arboga	Golden Weekend	Tel.svar	
18/8	Siggetorp	KOK-skolestart	18.00	UK/Anna M
20/8	Malmenbadet	Triathlon	18.00	Agneta
21/8	Klemmingen	Patrullnatten, Bra Natt-DM träning	Tel.svar	Anders W
22/8		Tom Tits med KOK	BoC, Tel.svar & hemsidan	
23/8	GOIF Tjalve	Kolmårdsträffen	Tel.svar	
25/8	Åskbergen	KOK-skola, Långsträcks-OL	18.00	UK/Roger L
27/8	Jälken	Kart-minne	18.00	Joppe
28/8	Strängnäs	Natt-DM, Ledartröja	Tel.svar	Håkan P
30/8	Södertälje	DM, Ledartröja, UKM, mm	Tel.svar	BoC

September

1/9	Siggetorp	KOK-skola, Korridor-OL	18.00	UK+Siri /Gustav
3/9	Hissjö	Tennis-OL	18.00	Torsten G
5/9	Trosabygden	Medel-DM, Ledartröja, UKM, mm	Tel.svar	Per S
6/9	Nyköping	Stafett-DM	Tel.svar	Larssa & Ida W
8/9	Ljusgryten	KOK-Skola, kontrollplockning	18.00	UK+Max /Per S
10/9	Strömkärr	KM	18.00	Johan H
11-12/9	Oskarshamn	Medel-SM, Kval + final, Juniorer	Tel.svar	Max
13/9	OK Grip	Gripträffen 09	Tel.svar	
13/9	Hultsfred	Stafett-SM, Juniorer+D16/H16	Tel.svar	Arvid & Camilla
14/9	Siggetorp	Möte för samtliga kommittéer + styrelse	18.30	
15/9	Stalls backe	KOK-skole KM, Back-OL	18.00	UK + Arvid
17/9	Bie	Teknikträning i mindre grupp	18.00	Håkan P
18-20/9	OK Löftan	USM, Ni som blir uttagna av SOF		Joppe
22/9	Stalls backe	KOK-skoleavslutning, Styr-OL	18.00	Larssa
25/9	Injudan	Natt-KM		Larssa
27/9	Strängnäs	Stockenfejden	Tel.svar	
29/9	Forssjö	Linje-OL	17.45	Anki

Oktober

1/10	Laggarhult vid Bie källa	25-mannaträning	17.45	Roger L
6/10	Stalls backe	25-mannaträning	17.45	Agneta
8/10	Åskbergen	25-mannaträning	17.45	???
10/10	Haninge	25-manna, 2 lag!! Inledning på klubbens 50-års-firande	Mer info kommer	Joppe
11/10	Haninge	25-manna-korten	Tel.svar	
13/10	Duveholmsbadet	Sprint-OL	17.45	Max

15/10	Badhuset	Simning	18.00	BoC
17/10 18/10	Karlsbyheden	Daladubbeln, Ungdomar ta tag i detta i tid!	Tel.svar	Molitors
18/10	Motala	Älffritt	Tel.svar	
20/10	Stalls backe	Skogsintervaller (lampa)	18.00	Håkan P
22/10	Siggetorp	Natt-OL	18.00	Björn W-P
24-25/10	Tenhult	Smålandskavlen, D16. Fler?	Tel.svar	
27/10	Stalls backe	Lagtempo med lampa	18.00	Ida
29/10	Siggetorp	Natt-OL	18.00	Torsten & Erik M

November

1/11	Mjölby	Novembersprinten. 2 kort & 2 långa lag?	Tel.svar	Björn W-P
3/11	Stalls backe	Stafettintervaller	18.00	Gustav
5/11	Siggetorp	"Gubbrundan"	18.00	Anders E
6-8/11	Gotland	Helg utan älg. Fortsättning på inledningen av klubbens 50 år 2010!!	Mer info kommer	Joppe
10/11	Bie	Natträning på veterantävlingens banor	18.00	Arvid
12/11	Siggetorp	"Terrängundan"	18.00	Veijo
15/11	Inbjudan	Ultralång-KM	10.00	Inge L
17/11	Stalls backe	Stads-OL	18.00	Anders W
19/11	Siggetorp	Löpning/Natt-OL	18.00	Lars O
21/11	Siggetorp	Långpass (minst 1½-2h)	10.00	Per S
23/11	Forssjö	Alternativträning inomhus	18.00-20	Kerstin P/Camilla M
24/11	Stalls backe	Rävjakt	18.00	Karin K
26/11	Siggetorp	Löpning/Natt-OL	18.00	Anki
29/11	Inbjudan	Råhäng	10.00	??
29/11	Siggetorp	Prisfest	15.00	TUK

December

1/12	Stalls backe	Plojträning	18.00	Larssa
3/12	Siggetorp	Löpning/Natt-OL	18.00	Björn W-P
5/12	Siggetorp	Långpass (minst 1½-2h)	10.00	Agneta
7/12	Forssjö	Alternativträning inomhus	18.00-20	Camilla M/Kerstin P
8/12	Stalls backe	Backträning	18.00	Jenny
10/12	Siggetorp	Löpning/Natt-OL	18.00	Thomas A
12/12	Siggetorp	Långpass (minst 1½-2h)	10.00	Roger L
14/12	Forssjö	Alternativträning inomhus	18-20	Kerstin P/ Camilla M
15/12	Stalls backe	Intervaller	18.00	Siri
17/12	Siggetorp	Löpning/Natt-OL	18.00	Veijo
20/12	Siggetorp/Bie	Långpass (minst 1½-2h)	10.00	Håkan P
22/12		Träning hemma		
26/12	Siggetorp	Grötlunken 2009	10.00	Håkan G

Allmänt meddelande från TUK: På samtliga träningar skall HD16-35 springa på 1:15 000, och övriga på 1:10 000.