

JANUARI				
52	Lö	1		
	Sö	2	Långdistans	
1	Må	3	Löpning + styrka	
	Ti	4		
	On	5	Vintercup	
	To	6		
	Fr	7		SkidO Jokkmokk
	Lö	8		SkidO Jokkmokk
	Sö	9	Långdistans	SkidO Jokkmokk
2	Må	10	Löpning + styrka	
	Ti	11		
	On	12	Nattcup	
	To	13	Klubbstugeträning	
	Fr	14		
	Lö	15		SkidO Mora
	Sö	16	Långdistans	SkidO Mora
3	Må	17	Löpning + styrka	
	Ti	18		
	On	19	Vintercup	
	To	20	Klubbstugeträning	
	Fr	21		
	Lö	22	Helgsamling	
	Sö	23	Helgsamling	
4	Må	24	Löpning + styrka	
	Ti	25		
	On	26	Nattcup	
	To	27	Klubbstugeträning	
	Fr	28		
	Lö	29		
	Sö	30	Långdistans	
5	Må	31	Löpning + styrka	

Måndagar: Löpning (backe/tempo/intervall) kl.18-19 + Styrka kl.19.15-20.15, Hagaskolan.

Onsdagar: MOFs Natt Cup samling kl.18.30, gemensam start kl.18.45.
SOKs VinterCup samling kl.18.30, gemensam start kl.18.45.

Torsdagar: Klubbstugeträning (SOK-stugan) kl.18.15-20.30.
Löpning/Skidor/SkidO. Dusch, bastu och fika 25kr. Medtag pannlampa och reflexväst!

Söndagar: Långdistans kl.10 SOK-stugan