

NOVEMBER			
44	Ti	1	
	On	2	
	To	3	Klubbstugeträning
	Fr	4	
	Lö	5	
	Sö	6	
	Må	7	Löpning + styrka
	Ti	8	
45	On	9	Nattcup
	To	10	Klubbstugeträning
	Fr	11	
	Lö	12	
	Sö	13	Långdistans
46	Må	14	Löpning + styrka
	Ti	15	
	On	16	
	To	17	Klubbstugeträning
	Fr	18	
	Lö	19	Träningsdag med SkidO
	Sö	20	Långdistans
47	Må	21	Löpning + styrka
	Ti	22	
	On	23	Nattcup
	To	24	Klubbstugeträning
	Fr	25	
	Lö	26	Höknatten
	Sö	27	Långdistans
48	Må	28	Löpning + styrka
	Ti	29	
	On	30	

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

Onsdagar: MOFs Nattcup samling kl.18.30, gemensam start kl.1

Torsdagar: Klubbstugeträning (SOK-stugan) kl.18.15-20.30.

Distans/NattOL varannan vecka. Dusch, bastu och fika 25kr. Medtag pannlampa och reflexväst!

Söndagar: Långdistans kl.10 SOK-stugan, dusch, bastu och soppa 30kr.