

DECEMBER			
48	To	1	Klubbstugeträning
	Fr	2	
	Lö	3	
	Sö	4	Långdistans
49	Må	5	Löpning + styrka
	Ti	6	
	On	7	Nattcup (NOK)
	To	8	Klubbstugeträning
	Fr	9	
	Lö	10	Adventslöpet (SSOK)
	Sö	11	Långdistans
50	Må	12	Löpning + styrka
	Ti	13	
	On	14	Vintercup
	To	15	Klubbstugeträning
	Fr	16	
	Lö	17	
	Sö	18	Långdistans
51	Må	19	Löpning + styrka
	Ti	20	
	On	21	Nattcup
	To	22	Klubbstugeträning
	Fr	23	
	Lö	24	
	Sö	25	
52	Må	26	
	Ti	27	SOKelit samling
	On	28	Vintercup
	To	29	
	Fr	30	
	Lö	31	

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.18.45 (Udda veckor)

Vintercupen (SOK) samling kl.18.30, gemensam
start kl.18.45. (Jämna veckor)

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 från SOK-stugan. Dusch, bastu
och soppa 30kr.

