

## KALENDARIUM VOK 2010

### NOVEMBER

### DECEMBER

1	Måndag		1	Onsdag	18.00 Luciaträning, VOK-stugan
2	Tisdag	18.30 Skidträning startar , löpträning för övriga, VOK-stugan	2	Torsdag	
3	Onsdag		3	Fredag	
4	Torsdag	18.30 Rullskidor, Visborg	4	Lördag	13.00 Tränings-OL, VOK-stugan OK Hällens Rogaining, (anmälan se nedan).
5	Fredag		5	Söndag	OK Hällens Rogaining.
6	Lördag	<b>ENDURO</b>	6	Måndag	
7	Söndag	Rivning efter Endurot	7	Tisdag	18.30 Rullskidor/löpträning, Visborg
8	Måndag		8	Onsdag	18.00 Luciak, VOK-stugan
9	Tisdag	18.30 Rullskidor/löpträning, Visborg	9	Torsdag	
10	Onsdag		10	Fredag	
11	Torsdag	18.30 Rullskidor, Visborg	11	Lördag	Lucialoppet, Visborg
12	Fredag		12	Söndag	15.00 Luciafirande, Follingbo bygdegård
13	Lördag	<b>Fårölager</b> 10.00 Fysisk aktivitet på recept, VOK-stug	13	Måndag	
14	Söndag	<b>Fårölager.</b> Kl 13-16 Diskussion om orienteringens framtid, Visborg (anmälan GOF sen 9/11)	14	Tisdag	18.30 Barmarksträning/löpträning, VOK-stugan
15	Måndag		15	Onsdag	
16	Tisdag	18.30 Utrustningskväll, utprovning av skidor, hur man vallar mm, löpträning, VOK-stugan	16	Torsdag	
17	Onsdag		17	Fredag	
18	Torsdag	18.30 Rullskidor, Visborg	18	Lördag	13.00 Tränings-OL med Tomten, VOK-stugan
19	Fredag		19	Söndag	
20	Lördag	10-16 Inköpsdag vid Intersport Kvarnen. Representanter från Fischer (skidor), Swix (valla), Craft (kläder) är behjälpliga.	20	Måndag	
21	Söndag		21	Tisdag	
22	Måndag		22	Onsdag	
23	Tisdag	18.30 Barmarksträning/löpträning, VOK-stugan	23	Torsdag	
24	Onsdag	VOK styrelse	24	Fredag	<b>GOD jul önskar Visborgs OK</b>
25	Torsdag	18.30 Rullskidor, Visborg	25	Lördag	
26	Fredag		26	Söndag	Annandags-OL, Bro OK
27	Lördag	13.00 Tränings-OL, VOK-stugan	27	Måndag	
28	Söndag		28	Tisdag	
29	Måndag		29	Onsdag	
30	Tisdag	18.30 Rullskidor/löpträning, Visborg	30	Torsdag	
			31	Fredag	<b>GOTT NYTT ÅR</b>

### INFO

**OK Hällens Rogaining: Anmälan:** Till linnea.gustafsson86@gmail.com senast den 21 november.

**Rullskidor och löpträning:** När träningen är vid Visborgs samlas rullskidåkarna vid Hemglass. De som löptränar samlas vid el-ljusspåret de tisdagar då träningen är vid Visborgs.

**Fårölager och Harsaläger:** Fårölager 13-14/11. Harsaläger 2-8/1 (Separat inbjudan kommer).

**Orienteringsgalan :** (Tröjfest) i Bara Bygdegård den 15 januari 2011.

#### **Bidrag till Svettbladet :**

Det händer mycket i VOK - jämt och ständigt!

VOK-stugans år, tröjmästare och -mästarinna, DM-segrar, stora och små arrangemang, snökanon och elljusspår, fester, läger och resor, styrelse och medlemmar som kommer och går, träningar och tävlingar, ungdomskurser, utbildningar, BH-liga, VOK-Cup och Enduro. Redaktionen kan inte bevaka allt på egen hand. Därför ber jag er om hjälp med att spegla det mesta av det som händer i vår klubbtidning. Välkomna med bidrag! Skriv, stort eller smått, skicka bilder eller bara några uppmuntrande kommentarer till:

Björn Fransson, bjorn.fransson@telia.com , tel 264568 **senast den 15 november.**