

KALENDARIUM VOK 2011

NOVEMBER

DECEMBER

1	Tisdag	18.30 Barmarksträning, VOK-stugan.	1	Torsdag	17.15 Löpträning, 18.00 Gympa, Solberga
2	Onsdag		2	Fredag	
3	Torsdag	17.15 Löpträning, 18.00 Gympa, Solberga Uppbyggnad till Endurot.	3	Lördag	Tröjfesten
4	Fredag	Enduro på Tofta	4	Söndag	10.00 Crosstraining barmark, VOK-stugan. Röd – svart grupp. 13.00-16.00 GOF:s föreningsledarträff, Visborg. Anmälan senast 27/11.
5	Lördag	Enduro på Tofta	5	Måndag	
6	Söndag	Rivning efter Endurot	6	Tisdag	18.30 Barmark ev snöträning, VOK-stugan.
7	Måndag		7	Onsdag	
8	Tisdag	18.30 Rullskidor, Visborg (Hemglass)	8	Torsdag	17.15 Löpträning, 18.00 Gympa, Solberga
9	Onsdag		9	Fredag	
10	Torsdag	17.15 Löpträning, 18.00 Gympa, Solberga	10	Lördag	Lucialoppet VOK Luciafest, Follingbo bygdegård
11	Fredag	Fårölager	11	Söndag	
12	Lördag	Fårölager	12	Måndag	<i>VOK styrelsemöte</i>
13	Söndag	Fårölager	13	Tisdag	18.30 Barmark ev snöträning, VOK-stugan.
14	Måndag	<i>VOK styrelsemöte</i>	14	Onsdag	
15	Tisdag	18.30 Rullskidor, Visborg (Hemglass)	15	Torsdag	17.15 Löpträning, 18.00 Gympa, Solberga. Elljuscup deltävling 1, VOK-stugan
16	Onsdag		16	Fredag	
17	Torsdag	17.15 Löpträning, 18.00 Gympa, Solberga	17	Lördag	13.00 Tränings-OL med tomten, VOK-stugan
18	Fredag		18	Söndag	10.00 Distanslöpning barmark, Kinnerstugan Röd – svart grupp
19	Lördag		19	Måndag	
20	Söndag	10.00 Distansträning rullskidor, Suderbys Röd – svart grupp	20	Tisdag	18.30 Barmark ev snöträning, VOK-stugan.
21	Måndag		21	Onsdag	
22	Tisdag	18.30 Barmarksträning, VOK-stugan.	22	Torsdag	
23	Onsdag		23	Fredag	
24	Torsdag	17.15 Löpträning, 18.00 Gympa, Solberga	24	Lördag	Julklappar till alla snälla
25	Fredag		25	Söndag	
26	Lördag		26	Måndag	
27	Söndag	10.00 Barmarksträning/backintervall, Lekplatsen Östergravar. Röd – svart grupp	27	Tisdag	
28	Måndag		28	Onsdag	
29	Tisdag	18.30 Rullskidor, Visborg (Hemglass)	29	Torsdag	Elljuscup deltävling 2, VOK-stugan
30	Onsdag		30	Fredag	
			31	Lördag	

INFO

SKIDOR:
kommer)

Fårölager 11-13 nov. Harsaläger 2-7 jan. (Inbjudan

ORIENTERING:

EM i orientering går i Dalarna med finalerna 17-20 maj,
VOK har bokad boende i Rättvik dessa dagar. En klubbresa
kommer att ordnas.

ÖVRIGT: Tröjfesten, 3 december