

Uke	Dato	Hva	Hvor	Tema/Ansvarlig
42	16.10.	Vintertrening	Sandeåsenhallen	Felles langtur/Tonje og Jannicke
	18.10.	Blodslitet	Fredrikstad SK	
	19.10.	Vestfold VinterO	Lasken. Ringshaug ungdomsskole	Karin og Karl
43	21.10.	Testløp	Greveskogen friidrettsbane p-plass	Tonje og Jannicke
	23.10.	Vintertrening	Sandeåsenhallen	Felles langtur/Tonje og Jannicke
	24.10.	Høstnatta	Skien OK	
	25.10.	OTO-samling	Drammen	Jannicke
		OTO-samling	Drammen	
	26.10.	Frostsprinten Vestfold VinterO	Røyken OL Marum. Store Bergan skole, merket fra fv303	Sandefjord OK
44	29.10.	Halloween-o	Larvik OK	
	30.10.	Treningsløp natt	Lasken. Maxbo Ilebrekke	Tonje og Jannicke
	1.11.	Vestfold Inne-O	Vear	Stokke IL
		MOT.TV-cup Finale	Skeidi	MOT.TV
	2.11.	Vestfold VinterO	Rødbøl/Verningen. Merket fra Holms (gamle E18)	Hedrum OL
45	5.11.	Vinter-Jukola		Porsgrunn OL
	6.11.	Vintertrening	Sandeåsenhallen	Felles langtur
	7.11.	MOT.TV Samling Borås		
	8.11.	Rørholtmarka rundt MOT.TV Samling Borås	OK Skeidi	
	9.11.	Vestfold VinterO MOT.TV Samling Borås	Marum. Sandefjord Golfklubb	STIF
46	12.11.	Vinter-Jukola		Larvik OK
	13.11.	Klubbmesterskap natt	Byskogen. Oppmøte: Ishallen	Tonje og Jannicke
	15.11.	Intervalltrening	Greveskogen friidrettsbane p-plass	Gløer
	16.11.	Vestfold VinterO	Mokollen. Barnehagen, merket fra fv305/Ringveien	Sandefjord OK
47	19.11.	Vinter-Jukola		Skien OK
	20.11.	Vintertrening	Sandeåsenhallen	Bakkeintervall/Jannicke
	22.11.	Intervalltrening	Greveskogen friidrettsbane p-plass	Gløer

	23.11.	Vestfold VinterO	Natholmen. Knatholmen leirsted, merket fra Alonso/fv303	Sandefjord OK
48	26.11.	Vinter-Jukola		Sandefjord OK
	27.11.	Vintertrening	Sandeåsenhallen	Felles langtur Hinderløype
	29.11.	Intervalltrening	Greveskogen friidrettsbane p-plass	Gløer
	30.11.	Vestfold VinterO	Myhreskogen. Lundenåsen, merket fra rundkjøring Melsomvik fv303	Stokke IL
49	3.12.	Vinter-Jukola		
	4.12.	Vintertrening	Sandeåsenhallen	Sprintstafett/Jannicke
	5.12.	Oppstartssamling MOT.TV		
	6.12.	Oppstartssamling MOT.TV og Inteam Røsskleivaløpet	OK Skeidi	
	7.12.	Oppstartssamling Inteam Vestfold VinterO	Østerøya. Flautangen, merket fra fv303	STIF
50	10.12.	Vinter-Jukola		Hedrum OL
	11.12.	Juleavslutning med bowling og pizza	Vallø	Vibeke
	13.12.	Intervalltrening Vestfold InneO	Greveskogen friidrettsbane p-plass Østre Halsen Skole	Gløer Larvik OK
	14.12.	Vestfold VinterO	Hjertnes. Ranvik u-skole, merket fra fv303	STIF
51	17.12.	Vinter-Jukola		Porsgrunn OL
	18.12.	Vintertrening	Sandeåsenhallen	Felles langtur
	20.12.	Intervalltrening	Greveskogen friidrettsbane p-plass	Gløer
	21.12.	Vestfold VinterO	Østerøya. Skjellvika, merket fra fv303	Larvik OK
52	27.12.	Intervalltrening	Greveskogen friidrettsbane p-plass	Gløer
1	31.12.	Nyttårsløpet	OK Moss	
	2.1.	Vestfold Inne-O	Gjennestad	Stokke IL
	3.1.	Intervalltrening	Greveskogen friidrettsbane p-plass	Gløer
	4.1.	Vestfold VinterO		
2	7.1.	Vinter-Jukola		
	8.1.	Vintertrening	Sandeåsenhallen	Felles langtur
	10.1.	Intervalltrening	Greveskogen friidrettsbane p-plass	Gløer
	11.1.	Vestfold VinterO		

3	14.1.	Vinter-Jukola		Porsgrunn OL
	15.1.	Vintertrening	Sandeåsenhallen	Karthusk-intervaller/Roar
	17.1.	Intervalltrening	Greveskogen friidrettsbane p-plass	Gløer
	18.1.	Vestfold VinterO		
4	20.1.	Sprint: Prolog + Jaktstart	Solvang	Jannicke
	21.1.	Vinter-Jukola		Sandefjord OK
	22.1.	Vintertrening	Sandeåsenhallen	Felles langtur Hinderløype
	24.1.	Intervalltrening	Greveskogen friidrettsbane p-plass	Gløer
	25.1.	Vestfold VinterO		
5	28.1.	Vinter-Jukola		
	29.1.	Vintertrening	Sandeåsenhallen	Sprintrunder/Jannicke
	31.1.	Intervalltrening	Greveskogen friidrettsbane p-plass	Gløer
	1.2.	Vestfold VinterO		
6	4.2.	Vinter-Jukola		Hedrum OL
	5.2.	Vintertrening	Sandeåsenhallen	Felles langtur
	7.2.	Tønsberg Indoor Weekend	Individuelt	OTO
	8.2.	Tønsberg Indoor Weekend	Stafett	OTO
7	10.2.	Treningsløp natt	Lasken. Maxbo Ilebrekke	Jannicke
	11.2.	Årsmøte	Wang	Styret
	12.2.	Vintertrening	Sandeåsenhallen	Karttegn- og IOF-intervall/Tonje
	14.2.	Intervalltrening	Greveskogen friidrettsbane p-plass	Gløer
	15.2.	Vestfold VinterO		
8	VINTERFERIE			
	21.2.	Intervalltrening	Greveskogen friidrettsbane p-plass	Gløer
	22.2.	Vestfold VinterO		
9	24.2.	Stjerne-o	Lasken. Maxbo Ilebrekke	Jannicke
	25.2.	Vinter-Jukola		Sandefjord OK
	26.2.	Vintertrening	Sandeåsenhallen	Felles langtur
	28.2.	Intervalltrening	Greveskogen friidrettsbane p-plass	Gløer
	1.3.	Vestfold VinterO		

10	3.3.	Testløp	Greveskogen friidrettsbane p-plass	Tonje og Jannicke
	4.3.	Vinter-Jukola		
	5.3.	Vintertrening	Sandeåsenhallen	Felles langtur
	6.3.	Nordjysk 2-dages	Danmark	
	7.3.	Intervalltrening Nordjysk 2-dages	Greveskogen friidrettsbane p-plass Danmark	Glør
	8.3.	Nordjysk 2-dages	Danmark	
11	11.3.	Vinter-Jukola		Hedrum OL
	12.3.	Vintertrening		Postbeskrivelsen/Jannicke
	14.3.	Intervalltrening	Greveskogen friidrettsbane p-plass	Glør
	15.3.	Vestfold VinterO		
12	18.3.	Vinter-Jukola		
	19.3.	50-leken og medlemsmøte	Karlsvika	Jannicke
	20.3.	KOK 2-dagers	Dyreparken i Kristiansand	
	21.3.	KOK 2-dagers	Abra Havn, Kristiansand	
	22.3.	KOK 2-dagers	Kristiansand	
13	25.3.	Vinter-Jukola		
	26.3.	Treningsløp		
	27.3.			
	28.3.	Skjærgårdsløpet	Essoskogen	OTO
	29.3.			