

Uke	Dato	Hva	Hvor	Tema/Ansvarlig
42	15.10.	Vintertrening	Sandeåsenhallen	Felles langtur/Tonje og Jannicke
	17.10.	Blodslitet og NM ultralang		Fredrikstad SK
	18.10.	Vestfold VinterO	Grubesand	STIF
43	22.10.	Vintertrening	Sandeåsenhallen	Felles langtur/Roar
	25.10.	MOT.TV-finale	Stavern	MOT.TV-foreldre
44	28.10.	Halloween-o	Ellevilla på Tollerodden	Larvik OK
	29.10.	Treningsløp natt	Nordskogen skole	Horten OK
	1.11.	Frostsprinten		Røyken OL
		Vestfold VinterO	Myhreskogen	Stokke IL
45	3.11.	Testløp	Greveskogen friidrettsbane p-plass	Tonje og Jannicke
	4.11.	Vinter-Jukola	Turparkering Trommedalsvegen	Porsgrunn OL
	5.11.	Vintertrening	Sandeåsenhallen	Felles langtur/Tonje og Jannicke
	6.11.	MOT.TV Samling Borås		
	7.11.	MOT.TV Samling Borås		
		Intervalltrening	Greveskogen friidrettsbane p-plass	Gløer
	8.11.	Vestfold Inne-O, Vear		Stokke IL
		MOT.TV Samling Borås		
46	11.11.	Vinter-Jukola	Grubesand	Sandefjord OK
	12.11.	Klubbmesterskap natt	Karlsvika	Karin og Karl
	14.11.	Rørholtmarka Rundt		OK Skeidi
	15.11.	Vestfold VinterO	Mokollen	Sandefjord OK
47	17.11.	Trappetrening	Møylandsletta, Andebu	Tonje og Jannicke
	18.11.	Vinter-Jukola	Solvika, Siljan	Skien OK
	19.11.	Vintertrening	Sandeåsenhallen	Felles langtur/Tonje og Jannicke
	21.11.	Intervalltrening	Greveskogen friidrettsbane p-plass	Gløer
		Vestfold og Telemark Inne-o	Vear	Stokke IL
	22.11.	Vestfold VinterO	Natholmen, Knattholmen leirsted	Sandefjord OK
48	25.11.	Vinter-Jukola	Ringdal industriområde	Hedrum OL
	26.11.	Vintertrening	Sandeåsenhallen	Sprintrunder/Jannicke
	28.11.	Intervalltrening	Greveskogen friidrettsbane p-plass	Gløer
		Larvik inne-o		Larvik OK

	29.11.	Vestfold VinterO	Ringdalskogen	Hedrum OL
49	2.12.	Vinter-Jukola	Parkering Hydrostranda	OK Skeidi
	3.12.	Vintertrening	Sandeåsenhallen	Felles langtur/Tonje og Jannicke
	4.12.	Oppstartssamling MOT.TV		
	5.12.	Oppstartssamling MOT.TV og Inteam Røsskleivaløpet	OK Skeidi	
	6.12.	Oppstartssamling Inteam Vestfold VinterO	Marum - Sandefjord golfklubb	STIF
50	8.12.	Motbakketrening	Slottsfjellet	Jannicke
	9.12.	Vinter-Jukola	Valby skole	Larvik OK
	10.12.	Juleavslutning med bowling og pizza	Vallø	
	12.12.	Intervalltrening	Greveskogen friidrettsbane p-plass	Gløer
	13.12.	Vestfold VinterO	Hjertnes	STIF
51	16.12.	Vinter-Jukola	Skien klubbhus, Fritidsparken	Skien OK
	17.12.	Vintertrening	Sandeåsenhallen	Felles langtur/Tonje og Jannicke
	19.12.	Intervalltrening Ski-o-helg	Greveskogen friidrettsbane p-plass Sjusjøen	Gløer Nydalen SK
	20.12.	Vestfold VinterO	Østerøya	Larvik OK
52	26.12.	Intervalltrening	Greveskogen friidrettsbane p-plass	Gløer
	27.12.	Tøffen		Larvik OK
53				
	2.1.	Intervalltrening	Greveskogen friidrettsbane p-plass	Gløer
1	3.1.			
	6.1.	Vinter-Jukola	Holtun Grendehus, Holt	Hedrum OL
	7.1.	Vintertrening	Sandeåsenhallen	Felles langtur/Tonje og Jannicke
	9.1.	Intervalltrening NM Ski-o-helg	Greveskogen friidrettsbane p-plass	Gløer Kvikne IL
	10.1.			
2	12.1.	Sprint: Fellesstart + Jaktstart	Lasken sprintkartet	Jannicke
	13.1.	Vinter-Jukola	Borge skole	Porsgrunn OL
	14.1.	Vintertrening	Sandeåsenhallen	Felles langtur/Tonje og Jannicke
	16.1.	Intervalltrening	Greveskogen friidrettsbane p-plass	Gløer
	17.1.			

3	20.1.	Vinter-Jukola	Ormestad skole	Sandefjord OK
	21.1.	Vintertrening	Sandeåsenhallen	Karttegn- og IOF-intervall/Tonje
	23.1.	Intervalltrening Ski-o Hovedløp + NC Helg	Greveskogen friidrettsbane p-plass	Gløer Asker SK og Lierbygda OL
	24.1.			
4	26.1.	Sprinttrening		
	27.1.	Vinter-Jukola	Langesund barneskole	OK Skeidi
	28.1.	Vintertrening	Sandeåsenhallen	Felles langtur/Tonje og Jannicke
	30.1.	Intervalltrening NM ski-o-helg sprint	Greveskogen friidrettsbane p-plass	Gløer Byåsen IL
	31.1.			
5	2.2.	Akebakke-intervaller	Akebakken	Jannicke
	3.2.	Vinter-Jukola	Stavernshallen	Larvik OK
	4.2.	Vintertrening	Sandeåsenhallen	Felles langtur/Tonje og Jannicke
	6.2.	Tønsberg Indoor Weekend	Individuelt	OTO
	7.2.	Tønsberg Indoor Weekend	Stafett	OTO
6	10.2.	Vinter-Jukola	Heistadhallen	Porsgrunn OL
	11.2.	Vintertrening	Sandeåsenhallen	Karthusintervall/Jannicke
	13.2.	Intervalltrening Ski-o-treff Helg	Greveskogen friidrettsbane p-plass	Gløer Lillehammer OK
	14.2.			
7	16.2.	Treningsløp natt	Lasken. Maxbo Ilebrekke	Jannicke
	17.2.	Vinter-Jukola	Ikke klart - info kommer i Eventor	Hedrum OL
	18.2.	Vintertrening	Sandeåsenhallen	Felles langtur/Tonje og Jannicke
	20.2.	Intervalltrening NC ski-o Helg	Greveskogen friidrettsbane p-plass	Gløer Kongsberg OL
	21.2.			
8		VINTERFERIE		
	27.2.	Intervalltrening	Greveskogen friidrettsbane p-plass	Gløer
	28.2.			
	2.3.	Stjerne-o	Lasken. Maxbo Ilebrekke	Jannicke

9	3.3.	Vinter-Jukola	Eik Kirkegård	OK Skeidi
	4.3.	Vintertrening	Sandeåsenhallen	Felles langtur/Tonje og Jannicke
	5.3.	Nordjysk 2-dages, Danmark		
	6.3.	Intervalltrening Nordjysk 2-dages, Danmark	Greveskogen friidrettsbane p-plass	Gløer
	7.3.	Nordjysk 2-dages, Danmark		
10	9.3.	Testløp	Greveskogen friidrettsbane p-plass	Tonje og Jannicke
	10.3.	Vinter-Jukola	Omlidstranda	Larvik OK
	11.3.	Vintertrening	Sandeåsenhallen	Felles langtur/Tonje og Jannicke
	12.3.	KOK 2-dagers	Dyreparken i Kristiansand	Kristiansand OK
	13.3.	KOK 2-dagers	Abra Havn, Kristiansand	Kristiansand OK
	14.3.	KOK 2-dagers	Høvåghallen, Kristiansand	Kristiansand OK
11	17.3.	Vinter-Jukola	Skien klubbhus, Fritidsparken	Skien OK
	18.3.	50-leken og medlemsmøte	Karlsvika	Jannicke/Styret