

# December 2009 Kungälv's OK

Dat.	Dag	Aktivitet	Plats	Ansvarig	Övrigt
1 dec	tisdag	Löpträning, distans*	Fontin 18:00		Fika: Lena & Björn Holmer
2 dec	onsdag				
3 dec	torsdag	<b>Gympa, Bollsport</b>	Övre Fontinskolan 18.00 Ungd / 19.00 Vuxna	Kristin/Annelie/ Birgitta	
4 dec	fredag				
5 dec	lördag				
6 dec	<b>söndag</b>	Löpträning - distans med karta	KOK-stugan 10:00	TRUT	
7 dec	måndag				vecka 50
8 dec	tisdag	Löpträning, distans*	Fontin 18:00		Fika: Lisbeth Olsson
9 dec	onsdag				
10 dec	torsdag	<b>Gympa, Bollsport</b>	Övre Fontinskolan 18.00 Ungd / 19.00 Vuxna	Kristin/Annelie/ Birgitta	
11 dec	fredag				
12 dec	lördag				
13 dec	<b>söndag</b>	<b>Skinkloppet Julfest</b>	Fontin 10:00 Kvarnkullen 16:00	Skinklopp & Julfest	Manusstopp KOK-nytt nr 11
14 dec	måndag				
15 dec	tisdag	Löpträning, distans*	Fontin 18:00		Fika: Gröt Christina & Åke Hogedal
16 dec	onsdag				
17 dec	torsdag	<b>Gympa, Bollsport</b>	Övre Fontinskolan 18.00 Ungd / 19.00 Vuxna	Kristin/Annelie/ Birgitta	
18 dec	fredag				
19 dec	lördag				
20 dec	<b>söndag</b>	Löpträning - distans med karta	Fontin 10:00	TRUT	
21 dec	måndag				vecka 52
22 dec	tisdag	Löpträning, distans*	Fontin 18:00		
23 dec	onsdag				
24 dec	torsdag				GOD JUL!
25 dec	fredag				
26 dec	lördag	<b>Annandagsträning</b>			
27 dec	<b>söndag</b>				
28 dec	måndag				vecka 53
29 dec	tisdag				
30 dec	onsdag				
31 dec	torsdag	<b>Nyårsloppet</b>	Eivor & Lennart 10:00	Eivor o Lennart	

**Miss inte:**

**Skinklopp & Julfest 13/12:** Flest poäng vinner skinkan + Luciaåg, tomte, dans & prisutdelningar.

**Annandagsträning 26/12:**

**Nyårsloppet 31/12:** Ta en härlig tur i skolgen hos Eivor & Lennart innan nyårsfirandet drar igång!

*\*OBS! Tag med pannlampa på tisdagsträningarna*

**OBS!**

*Preliminärt program. Spikat program kommer i nästa KOK-nytt.*

För senaste info: Telefonsvararen 0303-211884 eller [www.kungalvsok.se](http://www.kungalvsok.se)