

# November 2009 Kungälv OK

Dat.	Dag	Aktivitet	Plats	Ansvarig	Övrigt
1 nov	<b>söndag</b>	<b>Hylte, u-lång</b>			
2 nov	måndag				vecka 45
3 nov	tisdag	Löpträning, distans* <b>Allmänt möte 19.30</b>	Fontin 18:00 Fontin 19:30		Fika: Roger Borg
4 nov	onsdag	<b>Närnatt Cup 2</b>	IK Stern		
5 nov	torsdag	<b>Gympa, Bollsport</b>	Övre Fontinskolan 18.00 Ungd / 19.00 Vuxna	Kristin/Annelie/ Birgitta	
6 nov	fredag	Sprint By Night	Borås		
7 nov	lördag	Hestra, Down Hill Sprint	Hestra		
8 nov	<b>söndag</b>	Zoo orientering	IK Ymer		
9 nov	måndag				vecka 46
10 nov	tisdag	<b>KM-natt</b>	Guddehjälm	Rickard Nilsson	
11 nov	onsdag				
12 nov	torsdag	<b>Gympa, Bollsport</b>	Övre Fontinskolan 18.00 Ungd / 19.00 Vuxna		
13 nov	fredag	<b>Närnatt Cup 3</b>	FK Herkules		
14 nov	lördag	Uddevalla, patrull	Uddevalla		Manusstopp KOK- nytt nr 10
15 nov	<b>söndag</b>	Egen träning			
16 nov	måndag				vecka 47
17 nov	tisdag	Löpträning, distans*	Fontin 18:00		
18 nov	onsdag	Närnatt Cup 4	Göteborgs Skidklubb		Fika: Eivor & Lennart Steen/Olsson
19 nov	torsdag	<b>Gympa, Bollsport</b>	Övre Fontinskolan 18.00 Ungd / 19.00 Vuxna	Kristin/Annelie/ Birgitta	
20 nov	fredag	GOF Ungdom. Avslutning	18.00 Lerum		
21 nov	lördag	Ultralång-KM, Alehofs öppna	Alehof		
22 nov	<b>söndag</b>	Egen träning			
23 nov	måndag				vecka 48
24 nov	tisdag	Löpträning, distans* <b>Månadsmöte</b>	Fontin 18:00		Fika: Gull-Britt Grönberg
25 nov	onsdag				
26 nov	torsdag	<b>Gympa, Bollsport</b>	Övre Fontinskolan 18.00 Ungd / 19.00 Vuxna	Kristin/Annelie/ Birgitta	
27 nov	fredag				
28 nov	lördag	<b>Novemberläger</b>	KOK-stugan	TRUT	
29 nov	<b>söndag</b>	<b>Novemberläger</b>	KOK-stugan	TRUT	
30 nov	måndag				vecka 49

**Miss a inte:**

**Allmänt möte: 3/11** Kommitteval och klubbfrågor  
**KM-natt 10/11:** Utmana dina klubbkompisar på natt-OL  
**Novemberlägret 28-29/11**

*\*OBS! Tag med pannlampa på tisdagsträningarna*

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