

November 2009 Kungälv OK

Dat.	Dag	Aktivitet	Plats	Ansvarig	Övrigt
1 nov	söndag	Hylte, u-lång			
2 nov	måndag				vecka 45
3 nov	tisdag	Löpträning, distans* Allmänt möte 19.30	Fontin 18:00 Fontin 19:30		Fika: Roger Borg
4 nov	onsdag	Närnatt Cup 2	IK Stern		
5 nov	torsdag	Gympa, Bollsport	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	söndag	Zoo orientering	IK Ymer		
9 nov	måndag				vecka 46
10 nov	tisdag	KM-natt	Guddehjälm	Rickard Nilsson	
11 nov	onsdag				
12 nov	torsdag	Gympa, Bollsport	Övre Fontinskolan 18.00 Ungd / 19.00 Vuxna		
13 nov	fredag	Närnatt Cup 3	FK Herkules		
14 nov	lördag	Uddevalla, patrull	Uddevalla		Manusstopp KOK- nytt nr 10
15 nov	söndag	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	Gympa, Bollsport	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	söndag	Egen träning			
23 nov	måndag				vecka 48
24 nov	tisdag	Löpträning, distans* Månadsmöte	Fontin 18:00		Fika: Gull-Britt Grönberg
25 nov	onsdag				
26 nov	torsdag	Gympa, Bollsport	Övre Fontinskolan 18.00 Ungd / 19.00 Vuxna	Kristin/Annelie/ Birgitta	
27 nov	fredag				
28 nov	lördag	Novemberläger	KOK-stugan	TRUT	
29 nov	söndag	Novemberläger	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