

## Årsplan 2019 Randers OK.

Dato	Aktivitet	Hvor	Hvem	Andet
Sø.3/2	Vinterlang	Løvenholm	OK Djurs	
Sø.17/2	Vinterlang	Hoverdal	Karup OK	
Lø.23/2	Nyårsappel	Nordre fælled	ROK	kl.12.30
Lø. 23/2	Generalforsamling	Klubhuset	ROK	kl.15.30
Sø. 24/2	Spor af vejen	?	ROK-Bent Fenger	bil o løb
Lø. 2/3	træningsløb	Linå Vesterskov	Silkeborg	
Lø.9/3	træningsløb	Hjortsballe	Silkeborg	
fr-lø.15-16/3	Nordjysk 2 dages	Svinkløv/Tranum	Ålborg	
Lø.23/3	DM nat	Holstenshuus	Fåborg	
lø.30/3	Træningsløb	Alstrup Krat	MFJOK	
On.3/4	Træningsløb	Fussingø	ROK 1.	
To. 4/4	Træningsløb	Sletten	Silkeborg	
Sø. 7/4	DM Ultralang	Frederikshåb	Kolding	
On.10/4	Træningsløb	Katholm Skov	OK Djurs	
To. 11/4	Træningsløb	Sønderskoven	Silkeborg	
Sø. 14/4	2+3 division	Sukkertoppen	Silkeborg	
To-lø.18-20/4	Påskeløb	Stråsø	Herning/vestjysk	
On.24/4	Træningsløb	Hobro Østerskov	MFJOK	
On.24/4	Træningsløb	Ahl	Ok Djurs	
Sø.28/4	Wild West	Skagen/bunken	Midtjyske skovkarle	
On.1/5	Træningsløb	Vindum skov	Viborg OK	
On.1/5	Træningsløb	Hørby	MFJOK	
On. 1/5	Træningsløb	Ebeltoft Syd	Ok Djurs	
Sø.5/5	1 division	Ulbjerg	Viborg OK	
On.8/5	Træningsløb	Himmelkol/Munkh.	MFJOK	
On. 8/5	Træningsløb	Sletterhage	Ok Djurs	
Lø. 11/5	Træningsløb	Rosenholm	OKPan	
On.15/5	Træningsløb	Lindale	MFJOK	
On. 15/5	Træningsløb	Grenå Plantage	OK Djurs	
fr.17/5	NJ lang	Bøgsted Rende	Nordvest	
On.22/5	Træningsløb	Hobro Østerskov	MFJOK	
On.29/5	Træningsløb	Hjermind	ROK 2	
Sø.2/6	JFM sprint	Horsens by	Horsens	
On. 5/6	træningsløb	Grenå Plantage	Ok Djurs	
To. 6/6	Træningsløb	Sletten	Silkeborg	
On. 12/6	Træningsløb	Mariager/Munkholm	MFJOK	

Lø. 15/6	Træningsløb	Ørnbjerg Mølle	OK Pan	
On.19/6	Træningsløb	Mosely	MFJOK	
On.26/6	Træningsløb	Randers Nord	ROK 3	Sct. Hans
6/7-12/7	JWOC tour	Østjylland	Silkeborg/Pan	
12/7-14/7	Skawdysten	Skagen	Karup/Skagen	
On.7/8	Træningsløb	Guldborgland	Viborg OK	
On. 7/8	træningsløb	Basland /Ørbæk	OK Djurs	
Ti.13/8	Byløb	Randers C	ROK	Hjælpere!
On.14/8	Træningsløb	Skramsø/Langesø	OK Djurs	
lø/sø 17-18/8	JFM stafet JFM Lang		Sydskreds	
On.21/8	Træningsløb	Løvenholm	OK Djurs	
On.21/8	Træningsløb	Hanehøj	MFJOK	
On.28/8	Træningsløb	Rommalt bakker	ROK 4	
Lø.31/8	DM Mellelem	Hesselholt	Rold Skov	
Sø.1/9	Midgårdsorm	Murhøj/Uhre	Karup/NK.	
ti.3/9	Træningsløb	Randers C- byløb	ROK 5	
On. 4/9	Træningsløb	Hald Ege	Viborg OK	
Sø. 8/9	1-3 division	Sjørup	Viborg OK	
Lø.14/9	Træningsløb	Ålum	ROK 6	
Lø-sø 14-15/9	DM stafet DM Lang	Grib Skov	Østkreds	
Lø.21/9	Træningsløb	RandersNord	ROK 7	
Sø. 29/9	Op/ned division	Rold Vælderskov	Rold Skov	
lø.5/10	Træningsløb	Hobro Øst	MFJOK	
Sø.13/10	Løvfaldsløb	Silkeborg Vesterskov	Silkeborg	
lø.26/10	Klubmesterskab	? (evt. Silkeborg)	ROK 8	
lø.2/11	Efterårsstafet	Hørby	MFJOK	
Sø.10/11	Jættemilen	Gribskov Syd	Østkreds	
Lø.16/11.	Julefidusløb	Fussingø	ROK 9	