

Årsplan 2023 Randers OK.

Dato	Aktivitet	Hvor	Hvem	Andet
Sø.15/1	Vinterlang	Kompedal pl.	Karup OK	
Sø. 29/1	Vinterlang	Marselisborg	Ok Pan	
Lø.4/2	Træningsløb	Hjortballe Krat	Silkeborg OK	
Sø. 5/2	Vinterlang	Mossskoven/Hesselholdt	Rold	
Lø.11/2	Træningsløb	Hviddingdal	Silkeborg OK	
On. 22/2	Generalforsamling	Klubhuset	ROK	kl.19.00
Sø. 26/2	Find Steder		Bent F.	
Lø. 4/3	Træningsløb	Erslev	Ok Djurs	
Lø. 4/3	Træningsløb	Sletten	Silkeborg OK	
Lø-Sø.11-12/3	Nordjysk 2 dages	Svinkløv	Ålborg OK	
Lø.18/3	Træningsløb	Gødvad	Silkeborg OK	
Lø.18/3	Træningsløb	Rold Vælderskov/Rebild bakker	Rold skov OK	
Lø.18/3	DM nat	Stenholt/Buchwaldt pl.	ØST	
Lø. 25/3	Træningsløb	Nørager	Mariager Fjord OK	
lø.25/3	Træningsløb	Basland	OK Djurs	
Lø.1/4	Træningsløb	Rold Nørreskov	Rold Skov OK	
T-L. 6-8/4	Påskeløb	Ålum /Vindum /Dollerup	Viborg Ok	
On. 12/4	Træningsløb	Katholm Skov	OK Djurs	
Lø. 15/4	Træningsløb	Hjortballe krat	Silkeborg OK	
On. 19/4	Træningsløb	Hou	Mariager Fjord OK	
On.19/4	Træningsløb	Ahl	OK Djurs	
Lø. 22/4	Træningsløb	Rold Vælderskov/Rebild bakker	Rold Skov OK	
Sø. 23/4	DM Ultralang	Hoverdal plantage	Herning OK	
On.26/4	Træningsløb	Ebeltoft syd	OK Djurs	
On. 26/4	Træningsløb	Vesterris	Mariager Fjord OK	
Lø. 29/4	Træningsløb	Rold Nørreskov	Rold Skov OK	
On. 3/5	Træningsløb	Helgenæs	OK Djurs	
Fr 5/5	Nordjysk Lang	Vendsyssel	Vendelboerne	
Sø.7/5	Gudenådyt-Cup	Søderskoven	Silkeborg OK	
Ti.9/5	Træningsløb	Randers By sprint	ROK	
On.10/5	Træningsløb	Alstrup Krat	Mariager Fjord OK	
To.11/5	Skole OL	Nordre fælled	ROK	
Lø.13/5	Træningsløb	Hesselholt	Rold Skov OK	
Sø.14/5	JFM sprint	Vestbyen/Campus	Horsens OK	
On. 17/5	Træningsløb	Hjermind	ROK	
To. 18/5	Kr. Himmelfartsløb	Marselisborg	OK Pan	
Sø. 21/5	Wild West	Husby Klit	Midtjyske Skovkarle	

On.24/5	Træningsløb	Grenå Plantage	OK Djurs	
On. 24/5	Træningsløb	Linddale	Mariager Fjord OK	
Lø. 27/5	Træningsløb	Fussingø	ROK	
On. 31/5	Træningsløb	Hobro Østerskov	Mariager Fjord OK	
To. 1/6	Træningsløb	Aarhus bakker	Silkeborg OK	
Lø. 3/6	DM sprint	Ebeltoft		
Sø. 4/6	DM sprintstafet	Rønne		
On. 7/6	Træningsløb	Ålum Vest	ROK	
To. 8/6	Træningsløb	Sletten	Silkeborg OK	
On.14/6	Træningsløb	Ålum øst	ROK	
To. 15/6	Træningsløb	Nordskoven	Silkeborg Ok	
On. 21/6	Træningsløb	Fussingø	ROK	Sct. Ha.
Fr.-Sø. 30/6-2/7	Vikingedysten	Haderslev/Hyttetekobbel/Stursbøl	OK Gorm	
To 6/7	Træningsløb	Vesterskoven Øst	Silkeborg OK	
On. 12- Lø.15/7	Skaw-dysten	Skagen by, Kirkemilen, Tversted, Hjørring by	Skagen, Skive OK	
To. 20/7	Træningsløb	Haarup Sande	Silkeborg OK	
To. 27/7	Træningsløb	Sletten	Silkeborg OK	
To. 3/8	Træningsløb	Nordskoven Øst	Silkeborg Ok	
On.9/8	Træningsløb	Hobro By	Mariager Fjord OK	
To. 10/8	Træningsløb	Sønderskoven Øst	Silkeborg OK	
On.16/8	Træningsløb	Skramsø /langesø	OK Djurs	
On.16/8	Træningsløb	Hanehøj	Mariager Fjord OK	
Lø/Sø 19- 20/8	JFM stafet JFM Lang	Gødding	Syddjylland	
On .23/8	Træningsløb	Løvenholm	Ok Djurs	
On. 23/8	Træningsløb	Sødringholm	Mariager Fjord OK	
Lø. 26/8	DM mellem	Gribskov nord	Øst	
On. 30/8	Træningsløb	Hou skov	Mariager Fjord OK	
On.6/9	Træningsløb	Alstrup Krat	Mariager Fjord OK	
Lø. 9/9	DM Stafet	Brahetrolleborg	Odense OK	
Sø. 10/9	DM Lang	Rosen vold	Odense OK	
Lø. 16/9	Træningsløb	Hjermind	ROK	
Sø. 24/9	Divisionsmatch	Østjylland	?	Cup
Sø. 1/10	Løvfaldsløbet	Thorsø Bakker	Silkeborg Ok	
lø.7/10	Træningsløb	Mosely	Mariager Fjord OK	
Lø. 14/10	Træningsløb	Sletten	Silkeborg Ok	
Sø. 15/10	Op/nedrykning	Østjylland		
Lø. 21/10	Træningsløb	Haarup sande	Silkeborg OK	
Lø.28/10	Klubmesterskaber	?	ROK	
Lø.11/11	Efterårsstafet	??	MFJOK	
Lø.18/11.	Julefidusløb	Nordre fælled	ROK	

