

Årsplan 2024 Randers OK.

Dato	Aktivitet	Hvor	Hvem	Andet
Sø. 4/2	Vinterlang	Randers by/nordre fælled	ROK	
Lø.10/2	Træningsløb	Hjortballe krat	Silkeborg	
Sø.11/2	Vinterlang	Fur	Skive Amok	
Lø. 17/2	Træningsløb	Vesterskoven V	Silkeborg	
On. 21/2	Generalforsamling	Klubhuset	ROK	kl.19.00
Lø.24/2	Træningsløb	Fløjstrup	Ok Pan	
Lø.24/2	Træningsløb	Haarup sande	Silkeborg	
Lø.2/3	Træningsløb	Anebjerg	Ok Pan	
Lø. 2/3	Træningsløb	Sletten	Silkeborg	
Sø.3/3	Vinterlang	Hørbylunde	Herning	
Fr-Sø.8-10/3	Nordjysk 2 dages	Tornby, Uggerby plantage	Vendelboerne	
Lø.16/3	Træningsløb	Linå Vesterskov	Silkeborg	
Lø. 16/3	Træningsløb	True Vest	Ok Pan	
Fr.22/3	DM nat	Annebjerg	Roskilde	
Lø-Sø 23-24/3	Danish Spring	St. Dyrehave	Hillerød	
lø.23/3	Træningsløb	Låenhus	MFOK	
Lø. 23/3	Træningsløb	Fløjstrup Syd	Ok Pan	
To-Lø. 28-30/3	Påskeløb	Tirsbæk, Rosenvold, Grund	Snab Vejle	
Lø.6/4	Træningsløb	Hjortballe krat	Silkeborg	
Lø. 6/4	Træningsløb	Jeksen	Ok Pan	
On.10/4	Træningsløb	Broddingbjerg	Viborg	
On.10/4	Træningsløb	Katholm	OK Djurs	17-18
To.11/4	Træningsløb	Hvinningdal	Silkeborg	
Sø.14/4	1 divisionsmatch	Hoverdal	Herning	
On.17/4	Træningsløb	Ahl	OK Djurs	17-18
On. 17/4	Træningsløb	Hou skov	MFOK	
Lø. 20/4	Træningsløb	Hjermind	ROK	
Sø.21/4	NJ lang	Bøgsted rende	Ålborg	
Sø.21/4	DM ultralang	Gribskov	Øst	
On. 24/4	Træningsløb	Thygeslund	MFOK	
On.24/4	Træningsløb	Ebeltoft	OK Djurs	17-18
Sø.28/4	2+3 divisionsmatch	Sukkertoppen	Silkeborg	CUP
On.1/5	Træningsløb	Alstrup Krat	MFOK	
On. 1/5	Træningsløb	Helgenæs	OK Djurs	17-18
To. 2/5	Skole OI	Nordre fælled	ROK	

Lø.4/5	JFM sprint	Jelling	Gorm	
Sø.5/5	Gudenådyst	Vesterskoven	Silkeborg	
On.8/5	Træningsløb	Finderup	Viborg	
Lø.11/5	Træningsløb	Fussingø	ROK	
Lø.11/5	DM sprint	Fredensborg	Hillerød	
Sø.12/5	DM sprintstafet	Fredensborg	Hillerød	
On. 15/5	Træningsløb	Lindale	MFOK	
On.15/5	Træningsløb	Grenaa Plantage	OK Djurs	17-18
To.16/5	Træningsløb	Sønderskoven V	Silkeborg	
On. 22/5	Træningsløb	Hobro Østerskov	MFOK	
On.22/5	Træningsløb	Dollerup B.	Viborg	
To. 23/5	Træningsløb	Vesterskoven V	Silkeborg	
Lø. 25/5	Træningsløb	Rebild	Rold OK	
Lø. 25/5	Træningsløb	Lisbjerg	Ok Pan	
On.29/5	Træningsløb	Hørby	MFOK	
To.30/5	Træningsløb	Haarup Sande	Silkeborg	
Lø.1/6	Træningsløb	Tindbæk Kalkminer	Rold Ok	
On. 5/6	Træningsløb	Fussingø	ROK	
To.6/6	Træningsløb	Sletten	Silkeborg	
On. 12/6	Træningsløb	Søstrup Jenle	MFOK	
On. 12.6	Træningsløb	Grenaa Plantage	OK Djurs	
To. 13/6	Træningsløb	Nordskoven Øst	Silkeborg	
On.19/6	Træningsløb	Nordre fælled	ROK	Sct. Hans
Lø.22/6	Midsommerstafet	Mosely	MFOK	
To. 27/6	Træningsløb	Sønderskov Øst	Silkeborg	
On. 3/7	Træningsløb	Vindum	Viborg	
To.4/7	Træningsløb	Vesterskoven Øst	Silkeborg	
Fr.5/7- Sø.7/7	Vikingedyst	Haderslev	Haderslev	
To. 11/7	Træningsløb	Østerskoven	Silkeborg	
To.18/7	Træningsløb	Haarup sande	Silkeborg	
To.25/7	Træningsløb	Sletten	Silkeborg	
Ti.30/7- To.1/8	Læsø 3 dage	læsø	Viborg	
On. 31/7	træningsløb	Mønsted	Viborg	
To. 8/8	Træningsløb	Nordskoven V	Silkeborg	
Sø. 11/8	Klitløbet	Lodbjerg	Nordjysk	
On. 14/8	Træningsløb- byløb	Hobro by	MFJOK	
On. 14/8	Træningsløb	Basland	OK Djurs	17-18
To.15/8	Træningsløb	Linå Vesterskov	Silkeborg	
Lø/Sø 17- 18/8	JFM stafet JFM Lang	Hestehaven Ringelmosen	OK Pan	
On .21/8	Træningsløb	Løvenholm	ROK	17-18

To.22/8	Træningsløb	Bjørnholt	Silkeborg	
Lø. 24/8	DM mellem	Pamhule	Haderslev	
On. 28/8	Træningsløb	Sødringholm	MFOK	
To.29/8	Træningsløb	Haarup Sande	Silkeborg	
On.4/9	Træningsløb	Alstrup Krat	MFOK	
Lø.7/9	Træningsløb	Ebeltoft	OK Djurs	11-12
Sø. 8/9	1 divisionsmatch	Vælderskov	Rold	
Lø. 14/9	Nordjysk nat	Mosely	MFOK	
Lø-Sø 14-15/9	DM stafet DM Lang	Vester Thorup	Ålborg	
Sø. 22/9	2+3 division	Ålum	ROK	Hjælpere!
Lø.28/9	Træningsløb	Sletten	Silkeborg	
Lø.5/10	Træningsløb	Hobro Østerskov	MFOK	Grill
Sø. 13/10	Division op/ned	Nordskoven	Silkeborg	
lø.19/10	Træningsløb	Haarup Sande	Silkeborg	
Lø. 26/10	Klubmesterskab	?	ROK	
Lø.9/11	Træningsløb	Sønderskov V	Silkeborg	
Sø.10/11	Jættemilen	Danstrup Hegn	Øst	
Lø.16/11.	Julefidusløb	Nordre fælled	ROK 10	