

Årsplan Randers OK 2025

Dato	Aktivitet	Hvor	Tid	Hvem
Onsdag 11/2	Natløbsintro	Nordre fælled	17.30	ROK
Onsdag 19/2	Generalforsaml .	Klubhuset	19.00	ROK
Søndag 23/2	Vinterlang	Silkeborg Ø	10.00	Silkebor g
Søndag 9/3	Vinterlang	Hjelm Hede	10.00	
Lørdag 1/3	Træningsløb	Grenaa Plantage	13.00	OK Djurs
Lø/Sø.15- 16/3	Nord Jysk 2 dages	Vester Thorup		Ålborg OK
Lørd.29/3	Træningsløb	Laaenhus	12.30	MFJOK
Lørdag 5/4	Motionsløb	Stevnstrupløbet		RFM
Onsdag 9/4	Træningsløb	Hjermind	Kl.18.00	ROK
Søndag 13/4	2+3 division.	Palsgaard		Horsens
To-Lø.17- 19/4	Påskeløb	Virklund, Frederikshåb		Kolding OK Gorm
Onsdag 23/4	Træningsløb	Ebeltoft syd	17-18	OK Djurs
Lørdag 26/4	NJ lang	Sødringholm		MFJOK
Mandag 28/4	Intro 1	Nordre fælled	18.-18.30	ROK
Onsd. 30/4	Træningsløb	Thygeslund	17-18.30	MFJOK
Fredag 2/5	Skole OL	Nordre fælled	10-13	ROK
Søndag 4/5	Gudenådyst	Silkeborg Sønderskov		Silkebor g
Søndag 4/5	Motionsløb	Fladbrøløbet		RFM
Mand. 5/5	Intro 2	Nordre fælled	18.-18.30	ROK
Onsdag 7/5	Træningsløb	Hou skov Øst	17-18.30	MFJOK
Onsdag 7/5	Træningsløb	Sletterhage	17-18	OK Djurs
Torsdag 8/5	Kvindeløb	Hadsund		RFM
Lørdag 10/5	Træningsløb	Ålum	13.00	ROK
Mand.12/5	Intro 3	Nordre fælled	18.-18.30	ROK
Onsdag 14/5	Træningsløb	Alstrup Krat	17-18.30	MFJOK
Lø.Sø/17- 18/5	DM sprint og Stafet	Billund		Ok Gorm
Tirsd.20/5	Intro -Teori	Nordre fælled	19-21	Randers OK

Onsdag 21/5	Træningsløb	Linddale	17-18.30	MFJOK
Lørdag 24/5	Træningsløb	Ålum	13.00	ROK
Søndag 25/5	Wild West	Hald og omegn		Viborg OK
Tirsdag 3/6	Grillaften			RFM
Onsdag 4/6	Træningsløb	Hørby	17-18.30	MFJOK
Torsdag 5/6	Træningsløb	Sletten-knøsgaarden	18-18.30	Silkeborg
Onsdag 11/6	Træningsløb	Vesterbros	17-18.30	MFJOK
Torsdag 12/6	Motionsløb	Hinnerup		RFM
Torsdag 19/6	Motionsløb	Sommerløb, Vasen		RFM
Onsdag 25/6	Sct. Hansløb	Randers C/Nordre fælled +Grill	18.00	ROK
Torsdag 3/7	Træningsløb	Vesterskoven Øst		Silkeborg
Torsdag 10/7	Træningsløb	Østerskoven		Silkeborg
Torsdag 17/7	Træningsløb	Haarup Sande		Silkeborg
Torsdag 24/7	Træningsløb	Nordskoven Vest		Silkeborg
Torsdag 7/8	Træningsløb	Sletten		Silkeborg
Onsdag 13/8	Træningsløb	Skramløb	17-18	OK Djurs
Torsdag 14/8	Træningsløb	Hvinningdal		Silkeborg
Onsdag 20/8	Træningsløb	Løvenholm	18.00	OK Djurs
Lørdag 23/8	DM Mellem	Rebild Bakker		Rold OK
Onsdag 27/8	Træningsløb	Hesselholt	17-18.30	MFJOK
Onsdag 3/9	Træningsløb	Hou skov Vest	17-18.30	MFJOK
Torsdag 4/9	Motionsløb	Hadsundløbet		RFM
Søndag 7/9	2+3 division	Østjylland		OK Pan
Onsdag 10/9	Træningsløb	Hobro Østerskov	17-18.30	MFJOK
Lørdag 13/9	Træningsløb	Ålum	13.00	ROK
Lørdag 27/9	Træningsløb	Mosely +Grill	12.30-13.30	MFJOK
Søndag 28/9	Zig Zag løb			RFM
Søndag 5/10	2+3 div.oprykn.	Silkeborg Vesterskov		Silkeborg

				g
Lørd. 11/10	Træningsløb	Hjermind	13.00	ROK
Lørd.25/10	Klubmesterskab	?		
Lørdag 1/11	Klubfest	Vasen		RFM
Lørd.8/11	Efterårsstafet	Hobro Østerskov		MFOK
Lørd.15/11	Fidusløb	?		ROK
Lørdag 6/12	Juleløb	?		OK Djurs
Torsdag11/12	Julefrokost	Vasen		RFM