

Marraskuu 2009	Joulukuu 2009	Tammikuu 2010
1. su	1. ti	1. pe
2. ma Kuntopiiri, Nousiainen (joka ma)	2. ke	2. la <i>Testijuoksu, Ruissalo</i>
3. ti Mynämäki / Lieto (joka ti)	3. to <i>Yökuppi 3/12, PIF</i>	3. su Uudenvuoden vaellus, Rusko
4. ke	4. pe Hiihtoleiri, Olos	4. ma
5. to <i>Yökuppi 1/12, Nousiainen</i>	5. la	5. ti
6. pe Avaus-/testileiri, Säkylä	6. su	6. ke
7. la <i>Pe: lihaskuntotesti</i>	7. ma	7. to
8. su <i>La: 3000/5000m</i>	8. ti *	8. pe
9. ma	9. ke	9. la
10. ti * (ei vetoja Mynämäellä)	10. to <i>AV-juoksuharjoitus, Kerttula</i>	10. su Karttavaellus, Rymättylä
11. ke	11. pe Kotileiri, Uusimaa	11. ma
12. to AV-juoksuharjoitus, Kerttula	12. la	12. ti
13. pe	13. su	13. ke
14. la Nenänvalkaisu, Valperi	14. ma	14. to <i>Yökuppi 5/12, TuS</i>
15. su	15. ti	15. pe Kotileiri, Varsinais-Suomi
16. ma	16. ke	16. la <i>Pe: lihaskuntotesti</i>
17. ti	17. to <i>Yökuppi 4/12, PR</i>	17. su <i>La: maastotesti tai testijuoksu</i>
18. ke	18. pe	18. ma
19. to <i>Yökuppi 2/12, AngA</i>	19. la <i>Maastotesti, Masku</i>	19. ti
20. pe	20. su Karttavaellus, Mahlio	20. ke
21. la <i>Maastotesti, Masku</i>	21. ma	21. to
22. su Vaellus, Masku	22. ti	22. pe
23. ma	23. ke	23. la
24. ti *	24. to	24. su Hiihtovaellus, Valperi
25. ke	25. pe	25. ma
26. to AV-juoksuharjoitus, Kerttula	26. la	26. ti
27. pe	27. su Jouluvaellus, Piikkiö	27. ke
28. la	28. ma	28. to <i>Yökuppi 6/12, MSP</i>
29. su Vallimaili, Joulujuhla, Lieto	29. ti	29. pe
30. ma	30. ke	30. la <i>Testijuoksu, Ruissalo</i>
	31. to	31. su Hiihtovaellus, Vampula

Viikkotreenit (tarkempi ohjelma kotisivujen kalenterissa):

Ma: Juoksukuntopiiri, Nousiainen

Ti: Suunnistuskerho, Lieto (Joulutauko viikot 52–1)

Ti: Vetotreenit, Mynämäki, paitsi AV-juoksuharjoitusviikoilla – kalenterissa *

Helmikuu 2010	Maaliskuu 2010	Huhtikuu 2010
1. ma	1. ma Satsausleiri, Portugali	1. to SpringCup ja pääsiäisleiri
2. ti	2. ti	2. pe
3. ke	3. ke	3. la
4. to	4. to Yökuppi 8/12, PIF	4. su
5. pe	5. pe	5. ma
6. la	6. la <i>Testijuoksu, Ruissalo</i>	6. ti
7. su <i>Hiihtovaellus, Mynämäki</i>	7. su	7. ke Yökuppi 11/12, MSP
8. ma	8. ma	8. to
9. ti	9. ti	9. pe
10. ke	10. ke	10. la Kevätyönviesti
11. to Yökuppi 7/12, TuS	11. to	11. su
12. pe Talvileiri, Säkylä	12. pe	12. ma
13. la <i>La: lihaskuntotesti</i>	13. la	13. ti Yökuppi 12/12, PIF
14. su	14. su	14. ke
15. ma	15. ma	15. to
16. ti	16. ti	16. pe
17. ke Satsausleiri, Portugali	17. ke	17. la Ankkurirastit
18. to	18. to Yökuppi 9/12, PR	18. su Siljarastit (HL)
19. pe Vaihtoehdot:	19. pe	19. ma
20. la 1: 17.2.–10.3. (3 vko:a)	20. la <i>Maastotesti, Masku</i>	20. ti
21. su 2: 22.2.–3.3. (Hiihtoloma)	21. su	21. ke
22. ma 3: 3.–10.3.	22. ma	22. to
23. ti 4: Muu, mikä?	23. ti Yökuppi 10/12, AngA	23. pe
24. ke	24. ke	24. la FinnSpring
25. to	25. to SpringCup ja pääsiäisleiri	25. su FinnSpring-viesti
26. pe	26. pe Natsprint/-stafett, SC	26. ma
27. la	27. la Lång, SC	27. ti
28. su	28. su Stafett, SC	28. ke
29. ma	29. ma	29. to
30. ti	30. ti	30. pe
31. ke	31. ke	

Viikkotreeneit (tarkempi ohjelma kotisivujen kalenterissa):

Ma: Juoksukuntopiiri, Nousiainen

Ti: Suunnistuskerho, Lieto (Joulutauko viikot 52–1)

Ti: Vetotreenit, Mynämäki, paitsi AV-juoksuharjoitusviikoilla – kalenterissa *

Toukokuu	2009	Kesäkuu	2009	Heinäkuu	2010
1. la	Tiomila, Finspång	1. ti		1. to	
2. su		2. ke	3000/5000m, Nousiainen	2. pe	
3. ma		3. to		3. la	
4. ti		4. pe		4. su	
5. ke		5. la		5. ma	
6. to		6. su		6. ti	
7. pe		7. ma		7. ke	
8. la	<i>Maastotesti, Masku</i>	8. ti		8. to	
9. su		9. ke		9. pe	
10. ma		10. to		10. la	
11. ti		11. pe		11. su	
12. ke		12. la	Nuorten MM-katsastukset, Pori	12. ma	
13. to	Prismarastit (HL)	13. su		13. ti	
14. pe		14. ma		14. ke	
15. la		15. ti		15. to	
16. su		16. ke		16. pe	
17. ma		17. to		17. la	
18. ti		18. pe		18. su	
19. ke		19. la	Jukola, Kytäjä	19. ma	
20. to		20. su		20. ti	
21. pe		21. ma	Kesäleiri, Sälen	21. ke	
22. la	Sm-Sprint, Kirkkonummi	22. ti		22. to	
23. su	Sm-Erikoispitkä, Somero	23. ke		23. pe	
24. ma		24. to		24. la	
25. ti		25. pe		25. su	Ungileiri, Taivassalo
26. ke		26. la		26. ma	
27. to		27. su		27. ti	
28. pe	Jukola-leiri, Rajamäki	28. ma		28. ke	
29. la	Tillsammans med IFK GBG och öv	29. ti		29. to	
30. su		30. ke		30. pe	
31. ma				31. la	

Viikkotreenit (tarkempi ohjelma kotisivujen kalenterissa):

Ma: Juoksukuntopiiri, Nousiainen

Ti: Suunnistuskerho, Lieto (Joulutauko viikot 52–1)

Ti: Vetotreenit, Mynämäki, paitsi AV-juoksuharjoitusviikoilla – kalenterissa *