

LØB	SKOV	DATO	STÆVNE LEDER	STÆVNE KONTRO	BANE LÆGGER	BANE KONTRO	START	MÅL	PIONER	DOMMER
-----	------	------	--------------	---------------	-------------	-------------	-------	-----	--------	--------

MFOK Åbne løb 2019

nytårsløb	Thygeslund Linddale	05-jan.	Karl Henrik	Henrik Bach	Keld Ø	Henrik Bach				
find vej dagen	Munkholm Himmelkol	08-maj.	J.Blom		J. Blom					
Beaute Pacifiqu kvindeløb		02-maj.			Henrik Bach				Erik	
Mariager løbet		13-jun.	Anni / Jette							
Hadsund løbet		05-sep.			Henrik Bach					
NJ. Nat	Alstrup	11-sep	NJ	Wolsing	NJ	Henrik Bach				
Efterårs stafetten	Hobro østerskov	02-nov.	Erik	Keld	NJ	Claus B		Keld		

MFOK Åbne løb 2020

nytårsløb	Mariager	04-jan	Karl Henrik ?	Henrik Bach	KØ	Henrik Bach				
Beaute Pacifiqu kvindeløb		AFLYST								
DM sprint stafet	Hobro by	AFLYST	Erik NJ	Finn Arrildsen	Nicolai Zar Claus Blok	Johan Mc. Lassen	Pia/Frode Mogensen	Keld	Erik NJ	
Mariager løbet		AFLYST								
Hadsund løbet		AFLYST								
NJ nat	Hesselholt	16-sep.	NJ		Blom	Orla	NJ	Bente	NJ	
Divi. Finale	Hjermind	04-okt.	NJ	Kjeld Gade	Helge P	Keld Ø	Arne P.	Keld Ø	NJ	
efterårs stafetten	Mosel.Præstekoven	AFLYST								

MFOK Åbne løb 2021

LØB	SKOV	DATO	STÆVNE LEDER	STÆVNE KONTRO	BANE LÆGGER	BANE KONTRO	START	MÅL	PIONER	DOMMER
nytårsløb	Hobro	AFLYST	Carl Henrik		Keld Ø					
Beaute Pacifiqu kvindeløb		AFLYST								
NJ Stafet	Vesterris	13-maj.	NJ	KØ	Helge P	Orla K	Blom	Keld Ø	NJ	Keld Arrildsen
Mariager løbet		10-jun.								
Hadsund løbet		02-sep.	Jens Chr							
NJ nat	Vesterris	15-sep.	NJ	KØ	Michael/Orla	Blom	Blom+Jens	Bente Måltelt	Per/Helge	
NJ nat	Jenle	29-sep.	NJ	KØ	Pia/ Frode	Lars Bjørn	Blom+Jens	Bente Måltelt	Per/Helge	
Efterårs stafetten	Linddale	30-okt.	Erik	KØ	KØ	Jens		KØ	NJ - Gert Erik	

MFOK Åbne løb 2022

LØB	SKOV	DATO	STÆVNE LEDER	STÆVNE KONTRO	BANE LÆGGER	BANE KONTRO	START	MÅL	PIONER	DOMMER
nytårsløb	Hobro østerskov	08-Jan.	Carl Henrik	Jørgen Ø	KØ	Henrik Bach		Keld	Jørgen/Carl Henrik	
Vinterlang	Aars Flyveplads	06-feb.	NJ	Keld	Orla	Helge		Keld		
Beaute Pacifiqu kvindeløb		05-maj.	Jens Chr. Erik		Henrik bach					
Mariager løbet		09-jun.	Mariagerløberne							
Hadsund løbet		01-sep.	Jens Chr. Erik		Henrik Bach					
NJ nat	Mosely	14-sep.	NJ	Keld Ø	Blom	Henrik	Blom	Keld		
NJ nat	Urehøj	28-sep.	NJ	Keld Ø	Helge		Blom	Keld		
Efterårs stafetten	Hørby	22-okt.	Erik	Keld Ø	Iversen			Keld	Erik/Gert	

MFOK Åbne løb 2023

LØB	SKOV	DATO	STÆVNE LEDER	STÆVNE KONTRO	BANE LÆGGER	BANE KONTRO	START	MÅL	PIONER	DOMMER
nytårsløb			Carl Henrik		Keld Ø					
Beaute Pacifiqu kvindeløb		04-maj.								
Mariager løbet										
B Løb	Urehøj Myrehøj	03-sep.								
Hadsund løbet		07-sep.								
NJ Nat		13-sep.								
Klubdag		23-nov.								
Efterårs stafetten										

MFOK Åbne løb 2024