

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.Præs teskoven	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 Pacificu 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 Pacificu kvindeløb		05-maj.	Jens Chr. Erik		Henrik bach					
Mariager løbet		09-jun.								
Hadsund løbet		01-sep.	Jens Chr. Erik		Henrik Bach					
NJ nat	Mosely	14-sep.	NJ	Keld	Blom	Henrik Bach	Blom	Keld/Bente		
NJ nat	Urehøj	28-sep.	NJ	Keld	Helge		Blom	Keld/Bente		
Efterårs stafetten	Hørby	22-okt.	Erik	Keld	Iversen			Keld	Erik/ Gert	

MFOK Åbne løb 2023

LØB	SKOV	DATO	STÆVNE LEDER	STÆVNE KONTRO	BANE LÆGGER	BANE KONTRO	START	MÅL	PIONER	DOMMER
nytårsløb	Thygeslund / Linddale	07-jan	Carl Henrik	Jørgen Ø	Keld	J. Blom	Keld	Keld/Bente		Jens S. Chr.
Beaute Pacificu kvindeløb		11-maj.	Jens Chr./ Erik							
Mariager løbet		08-jun	Mariagerlø- berne							
B Løb 1., Div	Urehøj Myrehøj	03-sep.	Jørgen Ø	Jens S. Chr.	Helge P	Keld Ø	J. Blom	Keld	Erik/Henrik	Randers OK ?
Hadsund løbet		07-sep.	Jens Chr. Erik							
Klubdag	Søttrup/jen le	05-nov.	NJ		Keld	Orla	J. Blom	Bente		
Efterårsstafet	Års skov	11-nov			NJ					
NJ Nat	Hobro Østerskov	11-okt	NJ	Keld	Nicolai	NJ	Blom	Bente		

MFOK Åbne løb 2024