

1945. Höstsäsongens första träningsorientering gick torsdagskvällen den 19/7. Samling var anbefalld vid Sportstugan i Björka, men ingen banläggare fanns på plats. Förhinder i sista stund angavs som skäl. Men räddning fanns för de löpsugna och "orienteringsprofessorn" Gustav Karlsson sprang ut som första man, 10-15 minuter före ~~andra man~~, med kontroller, medan Göte Magnuson skrev angivelser.

För övrigt hann Gustav med en extra sväng, 1 km. lång kanske, med en kontroll till korta banan, ~~enda~~.

| | | | |
|-----------------------|----|-------------------|---------|
| Långa banan, 7,8 km.: | 1 | Göte Magnuson | 59,30 |
| | 2 | Harald Danell | 1.02,00 |
| | 3 | Gunnar Nylander | 1.04,00 |
| | 4 | Gustav Karlsson | 1.10,00 |
| | 5 | Stig Linderoth | 1.11,30 |
| | 6 | Hans Hedlund | 1.13,00 |
| | 7 | Ivar Jansson | 1.15,30 |
| | | Allan Olsson | 1.15,30 |
| | 9 | Torsten Cederin | 1.18,00 |
| | 10 | Gösta Herenius | 1.21,00 |
| | 11 | Charles Franzén | 1.32,30 |
| | | Nils Widoff | 1.32,30 |
| | 13 | Hans Jansson | 1.34,00 |
| | 14 | Olle NYlander | 1.35,00 |
| | 15 | Svante Magnuson | 1.40,00 |
| | 16 | Sven Banck | 1.50,00 |
| | 17 | Bertil Henriksson | 1.51,00 |

17 startande.

| | | | |
|-----------------------|---|----------------|---------|
| Korta banan, 4,8 km.: | 1 | Eva Källgren | 1.05,30 |
| | 2 | Karin Jansson | 1.07,30 |
| | 3 | Barbro Spong | 1.11,00 |
| | 4 | Sonia Brask | 1.50,00 |
| | 5 | Astha Nylander | 2.10,00 |

| | | | |
|--|----|-------------------|---------|
| | 1 | Gunnar Karlsson I | 36,00 |
| | 2 | Ingar Ahl | 46,00 |
| | 3 | Allan Bringby | 46,30 |
| | 4 | Lennar Lundkvist | 47,00 |
| | 5 | Inge Carlsson | 47,30 |
| | 6 | Åke Ekholm | 51,50 |
| | 7 | Rune Andersson | 54,00 |
| | 8 | Åke Cederin | 56,00 |
| | 9 | Yngve Enocksson | 59,00 |
| | 10 | Carl Andersson | 1-01,00 |

14 startande.

Det var sammanlagt 36 startande, varav alltså endast 4 bröt.