

			Träning	Alla	Ungdom	Junior och senior	Övrigt	Period
v.09	må	26-feb	Styrkegympa			Utlandsläger, Frankrike		grund
	ti	27-feb				Utlandsläger, Frankrike		grund
	on	28-feb				Utlandsläger, Frankrike		grund
	to	01-mar	Vintertorsdag: Intervall 8 min-vila 2 min			Utlandsläger, Frankrike		grund
	fr	02-mar		Panvåren, natt		Utlandsläger, Frankrike		grund
	lö	03-mar		Panvåren, medel+sprint		Utlandsläger, Frankrike		grund
	sö	04-mar	Vinterserien	Panvåren, lång		Utlandsläger, Frankrike		grund
v.10	må	05-mar	Backruna+Styrkegympa					grund
	ti	06-mar	Hemma hos: Sprint-teknik					grund
	on	07-mar	Mila Stockholm by Night, #5					grund
	to	08-mar	Vintertorsdag: Blandad kort backe/kort intervall					grund
	fr	09-mar						grund
	lö	10-mar						grund
	sö	11-mar	Långpass 10					grund
v.11	må	12-mar	Backruna+Styrkegympa					grund
	ti	13-mar	OL-teknik, skog, Ravinenstugan / <b>ARR&gt;RbN</b>					grund
	on	14-mar						grund
	to	15-mar	Vintertorsdag: Testbana (elljusspår)					grund
	fr	16-mar	Natt-OL inför Tiomila	Sumpnatta		Samling<		grund
	lö	17-mar	Träningssamling med Tiomila- och kosttema, Körrunda			Samling<		grund
	sö	18-mar	Långpass 11 + VÅRSTÅDNING i klubbstugan			>	Vårstädning	grund
v.12	må	19-mar	Backruna+Styrkegympa					H I/T
	ti	20-mar	Teknikträning 1 NATT, Duvnäs					H I/T
	on	21-mar						H I/T
	to	22-mar	Torsdag 1: ungd OL-teknik / jun+sen Fullvärdespass					H I/T
	fr	23-mar		Nyköpingsnatten				H I/T
	lö	24-mar	<b>Upptaktsdag, Nacka</b>	Nyköpingsorienteringen				H I/T
	sö	25-mar		Måsenstafetten				H I/T
v.13	må	26-mar	Backruna+Styrkegympa					H I/T
	ti	27-mar	Teknikträning 2 NATT/Skymning, Rudan					H I/T
	on	28-mar					StOFs j-, 15-16 o 13-14	H I/T
	to	29-mar	Skärtorsdag					H I/T
	fr	30-mar		Påskorienteringen, Kjula	Påskläger, Sörmland			H I/T
	lö	31-mar		Kolmårdsdubbeln, medel	Påskläger, Sörmland			H I/T
	sö	01-apr		Kolmårdsstavlen	Påskläger, Sörmland			H I/T
v.14	må	02-apr		Kringelträffen	Påskläger, Sörmland			FS
	ti	03-apr	Teknikträning 3, Harberget Ålta					FS
	on	04-apr						FS
	to	05-apr	Torsdag 2: ung OL-teknik / jun+sen 3-min (SM-läger)			SM-läger		FS
	fr	06-apr		Grymnatta		SM-läger		FS
	lö	07-apr		Länamedeln		SM, ultralång, Swedish League, #1		FS
	sö	08-apr		Mälarhöjdens IK / Rånässtafetten		SM-läger	UtmärktFörening-möte	FS
v.15	må	09-apr	ev. utegympa					FS
	ti	10-apr	Teknikträning 4, Svartbäckskolan (natt-DM-17)					FS
	on	11-apr						FS

	to	12-apr	Torsdag 3: ungd OL-teknik / jun+sen 2-min(Tiomilarepet)	Tiomilarepet				FS
	fr	13-apr					Swedish League, #2, sprint (WRE)	FS
	lö	14-apr		Täby OK, lång /Stigtomtakavlen			Swedish League, #3, lång (WRE)	FS
	sö	15-apr		Täby OK, medel / Stigtomtakavlen			Swedish League, #4, medel (WRE)	FS
v.16	må	16-apr	ev. utegympa					FS
	ti	17-apr	Teknikträning 5, Ågesta Friluftsgård					FS
	on	18-apr						FS
	to	19-apr	Torsdag 4: ungd OL-teknik / jun+sen 70-20					FS
	fr	20-apr		Uppsala möte, natt			SM, natt med Swedish League, #5	FS
	lö	21-apr		IFK Lidingö, lång				FS
	sö	22-apr		Järfälla OK, medel			Swedish League, #6, final, jaktstart	FS
v.17	må	23-apr	ev. utegympa					FS
	ti	24-apr	Teknikträning 6, Mörtsjön Hanes väg					FS
	on	25-apr						FS
	to	26-apr	Torsdag 5: ungd OL-teknik / jun+sen Fartlek					FS
	fr	27-apr		Tiomila, open individual, Friday				FS
	lö	28-apr		Tiomila, Nynäshamn				FS
	sö	29-apr		Tiomila, Nynäshamn				FS
v.18	må	30-apr						FB
	ti	01-maj	>	DM, sprint, Stockholm (WRE)				FB
	on	02-maj						FB
	to	03-maj	Torsdag 6: ungd > / jun+sen 1-2-3-4-5		Ungdomsserien, kretstäv #1			FB
	fr	04-maj						FB
	lö	05-maj		Haningetränen, lång				FB
	sö	06-maj		Roslagshelg, medel				FB
v.19	må	07-maj	ev. utegympa					FB
	ti	08-maj	Teknikträning 7, Flottsbro/Sätra					FB
	on	09-maj						FB
	to	10-maj	>	Årsundarundan			Klubbresa, Sundsvall	FB
	fr	11-maj	>	Tour de Medelpad 2			Klubbresa, Sundsvall	FB
	lö	12-maj	>	Tour de Medelpad 3			Klubbresa, Sundsvall	FB
	sö	13-maj	>	Tour de Medelpad 4			Klubbresa, Sundsvall	FB
v.20	må	14-maj	ev. utegympa					grund
	ti	15-maj	Teknikträning 8 ej ungd, Visättra Kvarnängsvägen		Ungdomsserien, kretstäv #2			grund
	on	16-maj		Stockholms City Cup, #1				grund
	to	17-maj	Torsdag 7: ungd OL-teknik / jun+sen Norsk distans					grund
	fr	18-maj						grund
	lö	19-maj		Faxetränen, m/ Mora YC, lå /Luleå				grund
	sö	20-maj		Faxetränen, lå / Mora YC, m/ Luleå				grund
v.21	må	21-maj	ev. utegympa					grund
	ti	22-maj	Teknikträning 9, Hemmesta Värmdövalen					grund
	on	23-maj	>	Stockholm City Cup, #2				grund
	to	24-maj	Torsdag 8: ungd OL-teknik / jun+sen Mossdistans					grund

	fr	25-maj			>>		StOFs sommarläger	grund
	lö	26-maj		Bollnästräffen, m/ OK Måsens ungdom	Sprinttävling (StOF-läger)	JVM-test, lång	StOFs sommarläger	grund
	sö	27-maj		Bollnästräffen, lång	>>	JVM-test, medel	StOFs sommarläger	grund
v.22	må	28-maj	ev. utegympa					grund
	ti	29-maj	Teknikträning 10, Svartbäckskolan (natt-DM-17)					grund
	on	30-maj		Stockholm City Cup, #3				grund
	to	31-maj	Torsdag 9: uppföljning av ungdom					grund
	fr	01-jun						grund
	lö	02-jun				SM, sprint, individuell		grund
	sö	03-jun		Sommarlandssprinten		SM, sprint, stafett		grund
v.23	må	04-jun	ev. utegympa					grund
	ti	05-jun	Teknikträning 11, Alby friluftsgård ev.					grund
	on	06-jun	>	Centrum Team Sprint				grund
	to	07-jun	Torsdag 10: ungdom OL-teknik /jun+sen Backdistans					grund
	fr	08-jun						grund
	lö	09-jun		Wild West-sprinten / Slottssprinten				grund
	sö	10-jun		High Chaparral-sprinten				grund
v.24	må	11-jun	ev. utegympa		>		StOFs 13-14 o u-ledarträff	grund
	ti	12-jun	Teknikträning 12, Paradiset Oranvägen					grund
	on	13-jun				Jukolaläger		grund
	to	14-jun	Torsdag 11: ungdom ?? / jun+sen 70-20 i skog(Jukolaläger)			Jukolaläger		grund
	fr	15-jun				Jukolaläger		grund
	lö	16-jun		Jukola		Jukolaläger		grund
	sö	17-jun		Jukola		Jukolaläger	Jukolaläger	grund
v.25	må	18-jun	ev. utegympa					grund
	ti	19-jun	> / Koll inför Trekvällars, ?? Flaten		Melkers Minne		Domarudden, gul	grund
	on	20-jun			>		Domarudden, gul	grund
	to	21-jun			>		Domarudden, gul	grund
	fr	22-jun						grund
	lö	23-jun						grund
	sö	24-jun			>		Riksläger, Idre	grund
v.26	må	25-jun			>		Riksläger, Idre	grund
	ti	26-jun	Koll inför Trekvällars		>		Riksläger, Idre	grund
	on	27-jun			>		Riksläger, Idre	grund
	to	28-jun			>		Riksläger, Idre	grund
	fr	29-jun						grund
	lö	30-jun						grund
	sö	01-jul						grund
v.27	må	02-jul	ARR>	Trekvällars, etapp 1				grund
	ti	03-jul	ARR>	Trekvällars, etapp 2				grund
	on	04-jul	ARR>	Trekvällars, etapp 3				grund
	to	05-jul						grund
	fr	06-jul						grund
	lö	07-jul		Gotlands 2-dagars				grund
	sö	08-jul		Gotlands 2-dagars				grund

v.28	må	09-jul						grund
	ti	10-jul	Mastloppet (Sommarserien)	Gotlands 3-dagars				grund
	on	11-jul		Gotlands 3-dagars				grund
	to	12-jul	Sommarserien	Gotlands 3-dagars				grund
	fr	13-jul						grund
	lö	14-jul						grund
	sö	15-jul						grund
v.29	må	16-jul						grund
	ti	17-jul	Sommarserien	Skärgårdssprinten				grund
	on	18-jul		Skärgårdssprinten				grund
	to	19-jul	Sommarserien					grund
	fr	20-jul						grund
	lö	21-jul						grund
	sö	22-jul		O-Ringen Höga Kusten				grund
v.30	må	23-jul		O-Ringen Höga Kusten				H I/T
	ti	24-jul	Sommarserien	O-Ringen Höga Kusten				H I/T
	on	25-jul		O-Ringen Höga Kusten				H I/T
	to	26-jul	Sommarserien	O-Ringen Höga Kusten				H I/T
	fr	27-jul		O-Ringen Höga Kusten				H I/T
	lö	28-jul						H I/T
	sö	29-jul						H I/T
v.31	må	30-jul						H I/T
	ti	31-jul	Sommarserien					H I/T
	on	01-aug						H I/T
	to	02-aug	Sommarserien					H I/T
	fr	03-aug			Ungdomens 10mila	Ungdomens 10mila		H I/T
	lö	04-aug						H I/T
	sö	05-aug						H I/T
v.32	må	06-aug			>		Domarudden, orange	H I/T
	ti	07-aug	Sommarserien		>		Domarudden, orange	H I/T
	on	08-aug			>		Domarudden, orange+gul	H I/T
	to	09-aug	Sommarserien, Rånö		>		Domarudden, gul	H I/T
	fr	10-aug			>		Domarudden, gul	H I/T
	lö	11-aug		Tuna Ting, dag 1, medel				H I/T
	sö	12-aug		Tuna Ting, dag 2, medel				H I/T
v.33	må	13-aug	ev. utegympa					FS
	ti	14-aug	Teknikträning 13, Paradiset					FS
	on	15-aug			>		Utv.läger 15-16	FS
	to	16-aug	Torsdag 12: ungd OL-teknik / jun+sen 3-min		>		Utv.läger 15-16	FS
	fr	17-aug			>		Utv.läger 15-16	FS
	lö	18-aug	<b>lång-KM</b>	KM med vit-gul-orange-prolog	<	<	<	FS
	sö	19-aug		OK Södertörn				FS
v.34	må	20-aug	ev. utegympa					FS
	ti	21-aug	Teknikträning 14, Rudan					FS
	on	22-aug						FS
	to	23-aug	Torsdag 13: ungd OL-teknik / jun+sen 2-min					FS
	fr	24-aug						FS

	lö	25-aug		DM, lång, Stockholm					FS
	sö	26-aug		DM, medel, Stockholm					FS
v.35	må	27-aug	ev. utegympa						FS
	ti	28-aug	Teknikträning 15, Ågesta Kraftverket						FS
	on	29-aug			Ungdomsserien, region söder Ö, unghögskola-KM				FS
	to	30-aug	Torsdag 14: ungd OL-teknik / jun+sen 70-20						FS
	fr	31-aug			Ungdoms-SM, sprint				FS
	lö	01-sep			Ungdoms-SM, lång				FS
	sö	02-sep		Tyresöorienteringen	Ungdoms-SM, stafett				FS
v.36	må	03-sep	ev. utegympa						FS
	ti	04-sep	Teknikträning 16, Velamsund -bara ung Övr: OKR-tävling						FS
	on	05-sep							FS
	to	06-sep	Torsdag 15 uppföljning av ungd						FS
	fr	07-sep							FS
	lö	08-sep	ARR>>	OK Ravinen, lång		SM, lång		SM, lång	FS
	sö	09-sep		Gustavsbergs OK		SM, lång		SM, lång	FS
v.37	må	10-sep	ev. utegympa						FB
	ti	11-sep	Teknikträning 17, Jordbro						FB
	on	12-sep							FB
	to	13-sep	Torsdag 16: ungd OL-teknik / jun+sen 70-20						FB
	fr	14-sep				SM, medel		SM, medel	FB
	lö	15-sep	ARR>> HHXC	<	Österåkerskaveln	SM, medel		SM, medel	FB
	sö	16-sep		Waxholms OK		SM, stafett		SM, stafett	FB
v.38	må	17-sep	ev. utegympa						FB
	ti	18-sep	Teknikträning 18, Svartvikskogen						FB
	on	19-sep							FB
	to	20-sep	Torsdag 17: ungd OL-teknik / jun+sen 1-2-3-4-5						FB
	fr	21-sep		DM, natt, Stockholm					FB
	lö	22-sep							FB
	sö	23-sep		DM, stafett, Stockholm					FB
v.39	må	24-sep	ev. utegympa						FB
	ti	25-sep	Teknikträning 19, SV om Ådran, P vid badplats						FB
	on	26-sep	>	Natti-Natti					FB
	to	27-sep	Torsdag 18: ungd OL-teknik / jun+sen Kort intervall/kortbackeblandning						FB
	fr	28-sep							FB
	lö	29-sep			Ungdomsseriefinalen, ungsprint-KM				FB
	sö	30-sep							FB
v.40	må	01-okt	Styrkegympa						FB
	ti	02-okt	Teknik: Natt-cup #1, Barnsjön, Nyforsvägen						FB
	on	03-okt							FB

	to	04-okt	Torsdag 19: ungd natt-OL-teknik / jun+sen nattstjärna						FB
	fr	05-okt							FB
	lö	06-okt		25manna					FB
	sö	07-okt		25mannamedeln					FB
v.41	må	08-okt	Styrkegympa						FB
	ti	09-okt	Teknik: Natt-cup #2, Ältabommen						FB
	on	10-okt							FB
	to	11-okt	Torsdag 20: ungd natt-OL-teknik / jun+sen nattstjärna på ett berg						FB
	fr	12-okt							FB
	lö	13-okt		Helg utan älg					FB
	sö	14-okt		Helg utan älg					FB
v.42	må	15-okt	Styrkegympa						FB
	ti	16-okt	Teknik: Natt-cup #3, Nyckelviken						FB
	on	17-okt							FB
	to	18-okt	Torsdag 21: ungd Natt-KM / jun+sen natt-OL		ungnatt-KM				FB
	fr	19-okt			Lugnetsprinten				FB
	lö	20-okt			Daladubbeln, stafett	Blodslitet		Blodslitet	FB
	sö	21-okt		Arosträffen	Daladubbeln, patrull	Blodslitet		Blodslitet	FB
v.43	må	22-okt	Styrkegympa						FB
	ti	23-okt	Teknik: Natt-cup #4, Hammarbybacken						FB
	on	24-okt							FB
	to	25-okt	Torsdag 22-nattkeps fr 17 år		Prisutdelning				FB
	fr	26-okt		Haningenatten					FB
	lö	27-okt		Haninge sprintstafett / Smålandskavlen					FB
	sö	28-okt		Smålandskavlen / Oktoberracet					FB
v.44	må	29-okt	Styrkegympa						grund
	ti	30-okt							grund
	on	31-okt							grund
	to	01-nov	Vintertorsdag						grund
	fr	02-nov							grund
	lö	03-nov							grund
	sö	04-nov	>	Höstlunken, patrull					grund
v.45	må	05-nov	Backruna+Styrkegympa						grund
	ti	06-nov	Teknik, vinter/ARR:RbN höst3						grund
	on	07-nov							grund
	to	08-nov	Vintertorsdag						grund
	fr	09-nov						Höstsamling	grund
	lö	10-nov	>	Novembertävlingarna, medel				Höstsamling	grund
	sö	11-nov	>	Novembertävlingarna, lång				Höstsamling	grund
v.46	må	12-nov	Backruna+Styrkegympa						grund
	ti	13-nov	Teknik, vinter						grund
	on	14-nov	Mila Stockholm by Night, #1						grund
	to	15-nov	Vintertorsdag						grund
	fr	16-nov							grund
	lö	17-nov	ARR> Stockholm Rogaining						grund

	sö	18-nov	Intag Rogaine				StOF-konventet	grund
v.47	må	19-nov	Backruna+Styrkegympa					grund
	ti	20-nov	Teknik, vinter / <b>ARR:RbN höst4</b>					grund
	on	21-nov						grund
	to	22-nov	Vintertorsdag					grund
	fr	23-nov						grund
	lö	24-nov						grund
	sö	25-nov						grund
v.48	må	26-nov	Backruna+Styrkegympa					grund
	ti	27-nov	Teknik, vinter					grund
	on	28-nov						grund
	to	29-nov	Vintertorsdag					grund
	fr	30-nov						grund
	lö	01-dec	Årsfest	ÅRSFEST				grund
	sö	02-dec						grund
v.49	må	03-dec	Backruna+Styrkegympa					grund
	ti	04-dec	Teknik, vinter / <b>ARR:RbN höst5 final</b>					grund
	on	05-dec						grund
	to	06-dec	Vintertorsdag					grund
	fr	07-dec						grund
	lö	08-dec						grund
	sö	09-dec						grund
v.50	må	10-dec	Backruna+Styrkegympa					grund
	ti	11-dec	Teknik, vinter					grund
	on	12-dec	Mila Stockholm by Night, #2					grund
	to	13-dec	Vintertorsdag					grund
	fr	14-dec						grund
	lö	15-dec						grund
	sö	16-dec						grund
v.51	må	17-dec	Backruna+Styrkegympa					grund
	ti	18-dec	Teknik, vinter					grund
	on	19-dec						grund
	to	20-dec	Vintertorsdag					grund
	fr	21-dec						grund
	lö	22-dec						grund
	sö	23-dec						grund
v.52	må	24-dec						grund
	ti	25-dec						grund
	on	26-dec						grund
	to	27-dec	Jullovsträning					grund
	fr	28-dec						grund
	lö	29-dec						grund
	sö	30-dec	Jullovslångpass					grund
v.01	må	31-dec						grund