

			Träning	Alla	Ungdom	JunSen	Övrigt	Period
v10	må	02-mar	Backintervall(3 D)+trapp, väg+Styrkegy					grund
	ti	03-mar	Teknik, vinter					grund
	on	04-mar						grund
	to	05-mar	1000 m ängs- eller 3-minuters på grus					grund
	fr	06-mar						grund
	lö	07-mar	Långpass i skog+Öppen OL + >			Tiomilaträningsspaket m SNO/Järta		grund
	sö	08-mar	Vinterserien />					grund
v11	må	09-mar	Backfartlek, väg+Styrkegympa					grund
	ti	10-mar	Teknik, vinter					grund
	on	11-mar	Stockholm Mila By Night #5					grund
	to	12-mar	Intervaller 700-1000 meter (stig/skog)					grund
	fr	13-mar						grund
	lö	14-mar	Lång+ÖOL / träningsdag, två pass	<	träningssaml klubbst (15-)	träningssamling klubbst		grund
	sö	15-mar	VÅRSTÄDNING i RAVINENSTU / >		>	>	13-14-träff /15-16/EMS-Fredrika	grund
v12	må	16-mar	Intervall(4-6), stig+Styrkegympa					v-grund
	ti	17-mar	Teknikträning 1, natt					v-grund
	on	18-mar						v-grund
	to	19-mar	Snabbdistans stig/väg 2,5 – 10 km					v-grund
	fr	20-mar		Svartnatta				v-grund
	lö	21-mar	Upptaktsdag för alla (+ungd.samling)					v-grund
	sö	22-mar		Kringelträffen	<			v-grund
v13	må	23-mar	Backintervall(3 D)+trapp, väg+Styrkegy					H I/T
	ti	24-mar	Teknikträning 2, natt					H I/T
	on	25-mar						H I/T
	to	26-mar	Torsdagsträning 1, vågrupperna					H I/T
	fr	27-mar		Sumpnatta, UP / Nyköpingsnatten				H I/T
	lö	28-mar		Nyköpingsorienteringen				H I/T
	sö	29-mar	>	Måsenstafetten				H I/T
v14	må	30-mar	Intervall(4-6), stig+Styrkegympa					H I/T
	ti	31-mar	Teknikträning 3					H I/T
	on	01-apr						H I/T
	to	02-apr	Torsdagsträning 2					H I/T
	fr	03-apr		Grymnatta				H I/T
	lö	04-apr		Kolmårdsdubbeln / Länna IF, medel		SM-ultralång distans - SL1		H I/T
	sö	05-apr		Kolmårdsdubbeln / Rånässtafetten		RÅNÄS		H I/T
v15	må	06-apr					påsklov	FS
	ti	07-apr	Teknikträning 4				påsklov	FS
	on	08-apr	Påskläger				påsklov	FS
	to	09-apr	Påskläger				påsklov	FS
	fr	10-apr	Påskläger			Stigtomtakaveln		FS
	lö	11-apr	Påskläger>			Stigtomtakaveln		FS
	sö	12-apr		Kjulas påsk-OL				FS
v16	må	13-apr		Ärlamedeln				FS
	ti	14-apr	Teknikträning 5 />			Tiomilarepet		FS
	on	15-apr						FS
	to	16-apr	Torsdagsträning 3					FS
	fr	17-apr				SM, natt, - SL2		FS
	lö	18-apr		Täby OK, medel, UP				FS
	sö	19-apr		Täby OK, lång				FS

			Träning	Alla	Ungdom	JunSen	Övrigt	Period
v17	må	20-apr						FS
	ti	21-apr	Teknikträning 6					FS
	on	22-apr						FS
	to	23-apr	Torsdagsträning 4					FS
	fr	24-apr		Uppsala möte, natt				FS
	lö	25-apr		IFK Lidingö SOK				FS
	sö	26-apr		Gustavsbergs OK, UP				FS
v18	må	27-apr						FS
	ti	28-apr	Teknikträning 7					FS
	on	29-apr						FS
	to	30-apr						FS
	fr	01-maj		Jubileumstävling 10-mila, UP				FS
	lö	02-maj		10-mila				FS
	sö	03-maj		10-mila				FS
v19	må	04-maj						FB
	ti	05-maj	Teknikträning 8					FB
	on	06-maj		DM, sprint, Stockholm				FB
	to	07-maj	Torsdagstr 5, ej ungd / ARR: u-serie		Ungdomsserien, #1			FB
	fr	08-maj				SL3 - Sprint HD21		FB
	lö	09-maj		OK Roslagen, medel		SL3 - medel HD17-20		FB
	sö	10-maj		OK Roslagen, lång		SL4 - Långdistans		FB
v20	må	11-maj						FB
	ti	12-maj	Teknikträning 9, utan ungd					FB
	on	13-maj		Stockholm City Cup, #1				FB
	to	14-maj	Torsdagsträning 6					FB
	fr	15-maj						FB
	lö	16-maj		Närkekvartetten				FB
	sö	17-maj		Knockoutsprinten, Mälarh				FB
v21	må	18-maj						FB
	ti	19-maj		Stockholm City Cup, #2				FB
	on	20-maj						FB
	to	21-maj		Klubbresa: , sprint i Säter	<	JVM-test, Blekinge /<		FB
	fr	22-maj		Grönklitt, Orsa, 2 träningspass	<	JVM-test, Blekinge /<		FB
	lö	23-maj		Grönklitt, Orsa, För-SM, medel	<	JVM-test, Blekinge /<		FB
	sö	24-maj		Grönklitt, Orsa, För-SM, stafett	<	JVM-test, Blekinge /<		FB
v22	må	25-maj						FB
	ti	26-maj	Teknikträning 10, utan ungd		Ungdomsserien, #2			FB
	on	27-maj		Stockholm City Cup, #3				FB
	to	28-maj	Torsdagsträning 7					FB
	fr	29-maj	ARR Sommarlägerkortmedeln	Centr. Team Sp / StOF:s läger,medel	StOFs sommarläger			FB
	lö	30-maj	ARR		StOFs sommarläger	SM-sprintstafett (fm) + -->	SL5 - Sprint-SM - kval (em)	FB
	sö	31-maj	ARR		StOFs sommarläger	Sprint-SM - final-SL 5		FB
v23	må	01-jun				EM-test medeldistans		grund
	ti	02-jun	Teknikträning 11					grund
	on	03-jun						grund
	to	04-jun	Torsdagsträning 8					grund
	fr	05-jun		Ösaträffen, Hälsingland				grund
	lö	06-jun		Ösaträffen, Hälsingland				grund
	sö	07-jun		Ösaträffen, Hälsingland				grund

			Träning	Alla	Ungdom	JunSen	Övrigt	Period
v24	må	08-jun			>		13-14-träff + u-ledartr (StOF)	grund
	ti	09-jun	Teknikträning 12					grund
	on	10-jun				Avresa till Jukolaläger		grund
	to	11-jun	Torsdagsträning 9			Venla-Jukolaläger		grund
	fr	12-jun				Venla-Jukolaläger		grund
	lö	13-jun				Venla-Jukola		grund
	sö	14-jun				Venla-Jukola		grund
v25	må	15-jun				SM-läger Luleå (SNO)		grund
	ti	16-jun	ARR: Amazing Trail	ARR: Amazing Trail	>	SM-läger Luleå(SNO)	StOF utv.läger GUL, Domaru.	grund
	on	17-jun	Teknikträning 13		>		StOF utv.läger GUL, Domaru.	grund
	to	18-jun			>		StOF utv.läger GUL, Domaru.	grund
	fr	19-jun						grund
	lö	20-jun						grund
	sö	21-jun			>		Rikslägret, buss m StOF	grund
v26	må	22-jun			>		Rikslägret, buss m StOF	grund
	ti	23-jun			>		Rikslägret, buss m StOF	grund
	on	24-jun			>		Rikslägret, buss m StOF	grund
	to	25-jun			>		Rikslägret, buss m StOF	grund
	fr	26-jun			>	Knock-outsprint-SM	Rikslägret, buss m StOF	grund
	lö	27-jun				Knock-outsprint-SM		grund
	sö	28-jun						grund
v27	må	29-jun						grund
	ti	30-jun	ARR: Trekvällars	Trekvällars				grund
	on	01-jul	ARR: Trekvällars	Trekvällars				grund
	to	02-jul	ARR: Trekvällars	Trekvällars				grund
	fr	03-jul						grund
	lö	04-jul		Gotlands 2-dagars				grund
	sö	05-jul		Gotlands 2-dagars				grund
v28	må	06-jul						grund
	ti	07-jul	Sommarserien?	Gotlands 3-dagars				grund
	on	08-jul		Gotlands 3-dagars				grund
	to	09-jul	Sommarserien?	Gotlands 3-dagars				grund
	fr	10-jul						grund
	lö	11-jul						grund
	sö	12-jul						grund
v29	må	13-jul						H I/T
	ti	14-jul	Mastloppet					H I/T
	on	15-jul						H I/T
	to	16-jul	Sommarserien?					H I/T
	fr	17-jul						H I/T
	lö	18-jul						H I/T
	sö	19-jul						H I/T
v30	må	20-jul		O-ringen				H I/T
	ti	21-jul	Sommarserien?	O-ringen				H I/T
	on	22-jul		O-ringen				H I/T
	to	23-jul	Sommarserien?	O-ringen				H I/T
	fr	24-jul		O-ringen				H I/T
	lö	25-jul		O-ringen				H I/T
	sö	26-jul						H I/T

			Träning	Alla	Ungdom	JunSen	Övrigt	Period
v31	må	27-jul						H I/T
	ti	28-jul	Sommarserien?					H I/T
	on	29-jul						H I/T
	to	30-jul	Sommarserien?					H I/T
	fr	31-jul			U10	<		H I/T
	lö	01-aug			U10	<		H I/T
	sö	02-aug						H I/T
v32	må	03-aug					StOF utv.läger GUL, Domaru.	FS
	ti	04-aug	Sommarserien?				StOF utv.läger GUL, Domaru	FS
	on	05-aug					StOF utv.läger GUL+OR, Domaru	FS
	to	06-aug					StOF utv.läger ORANGE, Domaru	FS
	fr	07-aug	>	Rånö skärgårdsorientering		SM-läger Strömstad	StOF utv.läger ORANGE, Domaru	FS
	lö	08-aug	>	Rånö skärgårdsorientering, UP		SM-läger Strömstad		FS
	sö	09-aug	>		>	SM-läger Strömstad		FS
v33	må	10-aug	>		>	SM-läger Strömstad		FS
	ti	11-aug	Teknikträning 14		>	SM-läger Strömstad		FS
	on	12-aug					StOF utv.läger 15-16, Hökensås	FS
	to	13-aug	Torsdagsträning 10				StOF utv.läger 15-16, Hökensås	FS
	fr	14-aug					StOF utv.läger 15-16, Hökensås	FS
	lö	15-aug		VÖOL-dubbeln, dag 1			StOF utv.läger 15-16, Hökensås	FS
	sö	16-aug		VÖOL-dubbeln, dag 2			StOF utv.läger 15-16, Hökensås	FS
v34	må	17-aug						FS
	ti	18-aug	Teknikträning 15					FS
	on	19-aug						FS
	to	20-aug	Torsdagsträning 11					FS
	fr	21-aug						FS
	lö	22-aug		IFK/SOL/SOK/NOK, långdistans	Ravinens sommarläger			FS
	sö	23-aug		IFK/SOL/SOK/NOK, medeldistans	Ravinens sommarläger			FS
v35	må	24-aug						FS
	ti	25-aug	Teknikträning 16					FS
	on	26-aug			Ungdomsser. regionfinaler			FS
	to	27-aug	Torsdagsträning 12					FS
	fr	28-aug				SM-medeldistans - kval		FS
	lö	29-aug				SM-medeldistans - final - SL6		FS
	sö	30-aug				SM-stafett - Boden/Luleå		FS
v36	må	31-aug						FB
	ti	01-sep	Teknikträning 17					FB
	on	02-sep						FB
	to	03-sep	Torsdagsträning 13					FB
	fr	04-sep						FB
	lö	05-sep		DM, lång, Stockholm				FB
	sö	06-sep		DM, medel, Stockholm				FB
v37	må	07-sep						FB
	ti	08-sep	Teknikträning 18					FB
	on	09-sep	ARR: Amazing Night Trail	ARR: Amazing Night Trail				FB
	to	10-sep	Torsdagsträning 14					FB
	fr	11-sep		DM, natt,				FB
	lö	12-sep		OK Grip/Åkers IF				FB
	sö	13-sep		DM, stafett, Stockholm				FB

			Träning	Alla	Ungdom	JunSen	Övrigt	Period
v38	må	14-sep						FB
	ti	15-sep	Teknikträning 19					FB
	on	16-sep						FB
	to	17-sep	Torsdagsträning 15					FB
	fr	18-sep			USM, sprint, Falköping			FB
	lö	19-sep			USM, lång	SM-långdistans - kval - SL7		FB
	sö	20-sep		Brakmarslängen i Tyresö	USM, distr.stfaett	SM-långdistans - final - SL7		FB
v39	må	21-sep						FB
	ti	22-sep	Teknikträning 20					FB
	on	23-sep		Natti-Natti				FB
	to	24-sep	Torsdagsträning 16					FB
	fr	25-sep						FB
	lö	26-sep		Österåkerskavlen+ medel	<	SL8 - Medeldistans Örebro		FB
	sö	27-sep				SL9 - Final jaktstart Örebro		FB
v40	må	28-sep						FB
	ti	29-sep	Teknikträning 21, natt-cup					FB
	on	30-sep						FB
	to	01-okt	Torsdagsträning 17, natt					FB
	fr	02-okt						FB
	lö	03-okt			Ungdomsseriefinalen			FB
	sö	04-okt		Mälårö medeldistans				FB
v41	må	05-okt	Styrkegympa					FB
	ti	06-okt	Teknikträning 23, natt-cup					FB
	on	07-okt						FB
	to	08-okt	Torsdagsträning 18, natt					FB
	fr	09-okt						FB
	lö	10-okt		25manna i Huddinge				FB
	sö	11-okt		25mannamedeln				FB
v42	må	12-okt	Styrkegympa					FB
	ti	13-okt	Teknikträning 24, natt-cup					FB
	on	14-okt						FB
	to	15-okt	Torsdagsträning 19, natt					FB
	fr	16-okt						FB
	lö	17-okt			Dala-dubbeln	Blodslitet		FB
	sö	18-okt			Dala-dubbeln			FB
v43	må	19-okt	Styrkegympa					FB
	ti	20-okt	Teknikträning 25, natt-cup					FB
	on	21-okt						FB
	to	22-okt	Torsdagsträning 20, natt, ej ungd>		Vinteruptakt m prisutdeln			FB
	fr	23-okt		Haningenatten				FB
	lö	24-okt		Haninge, sprintstafett		Smålands...		FB
	sö	25-okt		Oktoberacet				FB
v44	må	26-okt	(Styrkegympa)					FB
	ti	27-okt						FB
	on	28-okt						FB
	to	29-okt	Torsdag, lovspec					FB
	fr	30-okt						FB
	lö	31-okt						FB
	sö	01-nov	>	Höstlunken				FB

			Träning	Alla	Ungdom	JunSen	Övrigt	Period
v45	må	02-nov	Backruna+styrkegympa					grund
	ti	03-nov	Vinterteknik, hemma-hos					grund
	on	04-nov						grund
	to	05-nov	Vintertorsdag					grund
	fr	06-nov						grund
	lö	07-nov	>	Novembertävlingarna, medel				grund
	sö	08-nov	>	Novembertävlingarna, lång				grund
v46	må	09-nov	Backruna+styrkegympa					grund
	ti	10-nov	Vinterteknik, hemma-hos					grund
	on	11-nov	Mila Stockholm by Night, #1					grund
	to	12-nov	Vintertorsdag				SOFTS höstsamling	grund
	fr	13-nov					SOFTS höstsamling	grund
	lö	14-nov	Långpass				SOFTS höstsamling	grund
	sö	15-nov					SOFTS höstsamling	grund
v47	må	16-nov	Backruna+styrkegympa					grund
	ti	17-nov	Vinterteknik, hemma-hos					grund
	on	18-nov						grund
	to	19-nov	Vintertorsdag					grund
	fr	20-nov						grund
	lö	21-nov	ARR: Stockholm Rogaining	ARR: Stockholm Rogaining				grund
	sö	22-nov						grund
v48	må	23-nov	Backruna+styrkegympa					grund
	ti	24-nov	Vinterteknik, hemma-hos					grund
	on	25-nov						grund
	to	26-nov	Vintertorsdag					grund
	fr	27-nov						grund
	lö	28-nov	Långpass >	ÅRSFEST				grund
	sö	29-nov						grund
v49	må	30-nov	Backruna+styrkegympa					grund
	ti	01-dec	Vinterteknik, hemma-hos					grund
	on	02-dec						grund
	to	03-dec	Vintertorsdag					grund
	fr	04-dec						grund
	lö	05-dec	Långpass					grund
	sö	06-dec						grund
v50	må	07-dec	Backruna+styrkegympa					grund
	ti	08-dec	Vinterteknik, hemma-hos					grund
	on	09-dec	Mila Stockholm by Night, #2					grund
	to	10-dec	Vintertorsdag					grund
	fr	11-dec						grund
	lö	12-dec	Långpass					grund
	sö	13-dec						grund
v51	må	14-dec	Backruna+styrkegympa					grund
	ti	15-dec	Vinterteknik, hemma-hos					grund
	on	16-dec						grund
	to	17-dec	Vintertorsdag					grund
	fr	18-dec						grund
	lö	19-dec	Långpass					grund
	sö	20-dec						grund

			Träning	Alla	Ungdom	JunSen	Övrigt	Period
v52	må	21-dec	Backruna+styrkegympa					grund
	ti	22-dec						grund
	on	23-dec						grund
	to	24-dec						grund
	fr	25-dec						grund
	lö	26-dec	Jullovslångpass??					grund
	sö	27-dec						grund
v53	må	28-dec						grund
	ti	29-dec						grund
	on	30-dec						grund
	to	31-dec						grund