

			Träning	Alla	Ungdom	JunSen	Övrigt	Period
	lö	20-feb	Långdistans i skog + årsmöte				ÅRSMÖTE	v-grund
	sö	21-feb	Träningsinsamling 9.30-13			Träningsinsamling 9.30-13		v-grund
v8	må	22-feb	Livegympa					grund
	ti	23-feb	Teknik, vinter					grund
	on	24-feb						grund
	to	25-feb	Vintertorsdag:					grund
	fr	26-feb						grund
	lö	27-feb	Långdistans i skog					grund
	sö	28-feb	Vinterserien					grund
v9	må	01-mar					Sportlov	grund
	ti	02-mar					Sportlov	grund
	on	03-mar					Sportlov	grund
	to	04-mar	Vintertorsdag:				Sportlov	grund
	fr	05-mar					Sportlov	grund
	lö	06-mar	Långdistans i skog			>	Elitmiljöträning Stockholm-Södert	grund
	sö	07-mar	Vinterserien					grund
v10	må	08-mar	Livegympa					grund
	ti	09-mar	Teknik, vinter					grund
	on	10-mar						grund
	to	11-mar	Vintertorsdag:					grund
	fr	12-mar						grund
	lö	13-mar	Långdistans i skog + öppen OL					grund
	sö	14-mar	Vinterserien					grund
v11	må	15-mar	Livegympa					v-grund
	ti	16-mar	Teknikträning, Gömmaren					v-grund
	on	17-mar						v-grund
	to	18-mar	Vintertorsdag:					v-grund
	fr	19-mar		Sumpnatta				v-grund
	lö	20-mar	Upptaktsdag för ungdom/-läger för övr	Kringelträffen medel	Upptaktsdag m samling	Upptakts-/tiomilälager		v-grund
	sö	21-mar	Upptaktsläger	Kringelträffen Lång		Upptakts-/tiomilälager		v-grund
v12	må	22-mar	Livegympa					H I/T
	ti	23-mar	Teknikträning, Ågesta					H I/T
	on	24-mar						H I/T
	to	25-mar	Torsdagsträning SOMMAR		Första ung.trän			H I/T
	fr	26-mar						H I/T
	lö	27-mar		Strömstadsmedeln				H I/T
	sö	28-mar		Kvillebyn				H I/T
v13	må	29-mar	Livegympa					H I/T
	ti	30-mar	Teknikträning, Rudan					H I/T
	on	31-mar						H I/T
	to	01-apr	ARR Nacka-by-Night	ARR: Ravinen	Natt-KM, ungdom (anm.Nacka By Night)		Skärtorsdag	H I/T
	fr	02-apr	>	Påskorienteringen Kjula IF			Längfredag	H I/T
	lö	03-apr	>	Påskläger	<		Påskafton	H I/T

			Träning	Alla	Ungdom	JunSen	Övrigt	Period
	sö	04-apr	>	Påsksm, Gustavsberg / Kolmårdsd / Påskläger	<		Påskdagen	H I/T
v14	må	05-apr	>	Kolmårdskavlen / Påskläger	<		påsklov	FS
	ti	06-apr	Teknikträning, Mörtsjön	Påskläger	<		påsklov	FS
	on	07-apr					påsklov	FS
	to	08-apr	Torsdagsträning (ev.)				påsklov	FS
	fr	09-apr		Grymnatta			påsklov	FS
	lö	10-apr		Strågnäsdubbeln lång		Swedish League #1 medel Västervik		FS
	sö	11-apr		Strågnäsdubbeln Medel/OK Enen		SM ultra (SL #2) Västervik		FS
v15	må	12-apr						FS
	ti	13-apr	Teknikträning, Tyresta/Högsta					FS
	on	14-apr	Tiomilarepet	Tiomilarepet				FS
	to	15-apr	Torsdagsträning		Första Nybörjarträning			FS
	fr	16-apr				SM, natt, Åkersberga - SL#3		FS
	lö	17-apr		OK Hällen/ Länamedeln				FS
	sö	18-apr		OK Hällen/ Rånässtafetten		<		FS
v16	må	19-apr						FS
	ti	20-apr	Teknikträning, Flemingsberg			>	Elitmiljöträning Stockholm-Södertälje **	FS
	on	21-apr						FS
	to	22-apr	Torsdagsträning					FS
	fr	23-apr		Uppsala möte natt		SM Sprint - knockout - Norrtälje SL #4		FS
	lö	24-apr		Tumba/Mälardalshöjden lång		SM Sprint - individuellt - Norrtälje SL#4		FS
	sö	25-apr		Tumba/mälardalshöjden medel		SM Sprint - knockout - Norrtälje SL#5		FS
v17	må	26-apr						FS
	ti	27-apr	Teknikträning, Telegrafberget					FS
	on	28-apr						FS
	to	29-apr	Torsdagsträning					FS
	fr	30-apr						FS
	lö	01-maj	Lång KM	KM, långdistans		ev. elitstafett	Tiomila inställt	FS
	sö	02-maj		Solna OK:s medel		ev. elitstafett	Tiomila inställt	FS
v18	må	03-maj						FB
	ti	04-maj	Teknikträning, Ådran					FB
	on	05-maj						FB
	to	06-maj	Torsdagsträning, ej ungd		Ungdomsserien, #1			FB
	fr	07-maj						FB
	lö	08-maj		Järladubbeln lång			Elitmiljöträning Stockholm-Södert	FB
	sö	09-maj		Järladubbeln medel			Elitmiljöträning Stockholm-Södert	FB
v19	må	10-maj						FB
	ti	11-maj	>	Stockholm City Cup, #1				FB
	on	12-maj						FB
	to	13-maj	(Kristi Himmelsfärd)	Bjursås (SM-känsla) / Närkekvartetten	< Klubbresa, Dalarna	< Klubbresa, Dalarna		FB
	fr	14-maj		Hedemora / Närkekvartetten	< Klubbresa, Dalarna	< Klubbresa, Dalarna		FB
	lö	15-maj		För-SM Orsa / Närkekvartetten	< Klubbresa, Dalarna	< Klubbresa, Dalarna		FB
	sö	16-maj		För-SM Orsa stafett / Närkekvartetten	< Klubbresa, Dalarna	< Klubbresa, Dalarna		FB
v20	må	17-maj						FB

		Träning	Alla	Ungdom	JunSen	Övrigt	Period
	ti	18-maj	Teknikträning (ej ungd), Flaten / >				FB
	on	19-maj	>	Ungdomsserien, #2			FB
	to	20-maj	Torsdagsträning				FB
	fr	21-maj	SM-läger Strömstad		SM-läger Strömstad		FB
	lö	22-maj	SM-läger Strömstad	Tour de Medelpad	SM-läger Strömstad / >	Elitmiljöträning Stockholm-Södert	FB
	sö	23-maj	SM-läger Strömstad	Tour de Medelpad	SM-läger Strömstad		FB
v21	må	24-maj					FB
	ti	25-maj	Teknikträning , Nyckelviken				FB
	on	26-maj	>	Stockholm City Cup, #3			FB
	to	27-maj	Torsdagsträning				FB
	fr	28-maj	ARR Sommarläger sprint	ARR: Sommarlägret	>	StOFs sommarläger	FB
	lö	29-maj	ARR Sommarläger	ARR: Sommarlägret	>	JVM-tester sprint	StOFs sommarläger
	sö	30-maj	ARR Sommarläger stafett	ARR: Sommarlägret	>	JVM-tester	StOFs sommarläger
v22	må	31-maj					grund
	ti	01-jun	Teknikträning, Gustavsberg				grund
	on	02-jun	>	DM sprint Stockholm			grund
	to	03-jun	Torsdagsträning				grund
	fr	04-jun		Ösatriffen Häls/ Västerbotten 3-dagars			grund
	lö	05-jun		Ösatriffen Häls/ Västerbotten 3-dagars	Öppna VM-tester, Tjeckien		grund
	sö	06-jun	>	Ösatriffen Hä/ V / Centrum team sprint	Öppna VM-tester, Tjeckien		grund
v23	må	07-jun		>			grund
	ti	08-jun	Teknikträning, Älvsjöskogen				grund
	on	09-jun	ARR: Amazing Trail	ARR: Amazing Trail			grund
	to	10-jun	Torsdagsträning	Sista ungdomsträning, Orrmossen cup			grund
	fr	11-jun				StOF-läger, Gotland	grund
	lö	12-jun				StOF-läger, Gotland /Elitmiljötr Sthlm	grund
	sö	13-jun		Knockoutsprint, TMOK		StOF-läger, Gotland /Elitmiljötr Sthlm	grund
v24	må	14-jun				Domarudden, GUL1	grund
	ti	15-jun	Teknikträning, ältabommen	>		Domarudden, GUL1	grund
	on	16-jun		>		Domarudden, GUL1	grund
	to	17-jun	Torsdagsträning / >	>	Venla-Jukola-läger		grund
	fr	18-jun	>		Venla-Jukola-läger		grund
	lö	19-jun	Venla-Jukola		Venla-Jukola		grund
	sö	20-jun	Venla-Jukola		Venla-Jukola		grund
v25	må	21-jun	SM-läger Luleå		SM-läger Luleå		grund
	ti	22-jun	SM-läger Luleå		SM-läger Luleå		grund
	on	23-jun					grund
	to	24-jun					grund
	fr	25-jun	<i>Midsommarafton</i>				grund
	lö	26-jun	<i>Midsommardagen</i>				grund
	sö	27-jun		Idrefjällsveckan		Rikslägre, buss ev,	grund
v26	må	28-jun		Idrefjällsveckan	Idrefjällsveckan	Rikslägre ev.	grund
	ti	29-jun		Idrefjällsveckan	Idrefjällsveckan	Rikslägre ev.	grund
	on	30-jun		Idrefjällsveckan	Idrefjällsveckan + WC tester	Rikslägre ev.	grund

			Träning	Alla	Ungdom	JunSen	Övrigt	Period
	to	01-jul		Idrefjällsveckan		Idrefjällsveckan	Rikslägre ev.	grund
	fr	02-jul						grund
	lö	03-jul						grund
	sö	04-jul						grund
v27	må	05-jul	ARR: Trekvällars	ARR: Trekvällars				grund
	ti	06-jul	ARR: Trekvällars	ARR: Trekvällars				grund
	on	07-jul	ARR: Trekvällars	ARR: Trekvällars				grund
	to	08-jul	ev. Sommarserien					grund
	fr	09-jul		Eskilstuna Weekend				grund
	lö	10-jul		Gotlands 2-dagars/Eskilstuna Weekend				grund
	sö	11-jul		Gotlands 2-dagars/Eskilstuna Weekend				grund
v28	må	12-jul						H I/T
	ti	13-jul	ev. Sommarserien	Gotlands 3-dagars				H I/T
	on	14-jul		Gotlands 3-dagars				H I/T
	to	15-jul	ev. Sommarserien	Gotlands 3-dagars				H I/T
	fr	16-jul	Stockholm City Race***	Hallands 3-dagars				H I/T
	lö	17-jul	Stockholm City Race***	Hallands 3-dagars				H I/T
	sö	18-jul	Stockholm City Race***	Hallands 3-dagars				H I/T
v29	må	19-jul		Österlens 3-kvällars				H I/T
	ti	20-jul	ev. Sommarserien	Österlens 3-kvällars/ Roslagskvällar				H I/T
	on	21-jul		Österlens 3-kvällars/ Roslagskvällar				H I/T
	to	22-jul	ev. Sommarserien					H I/T
	fr	23-jul						H I/T
	lö	24-jul						H I/T
	sö	25-jul						H I/T
v30	må	26-jul		O-ringen				H I/T
	ti	27-jul	ev. Sommarserien	O-ringen				H I/T
	on	28-jul		O-ringen				H I/T
	to	29-jul	ev. Sommarserien	O-ringen				H I/T
	fr	30-jul		O-ringen				H I/T
	lö	31-jul		O-ringen				H I/T
	sö	01-aug						H I/T
v31	må	02-aug		OK Hällen 3-dagars	>			FS
	ti	03-aug	Sommarserien	OK Hällen 3-dagars	>			FS
	on	04-aug		OK Hällen 3-dagars	>			FS
	to	05-aug			>			FS
	fr	06-aug	>		U10-mila - Tibro	U10-mila - Tibro		FS
	lö	07-aug	>	Skärgårdsorient dag 1 / Grövelsjöorient	U10-mila - Tibro	U10-mila - Tibro		FS
	sö	08-aug	>	Skärgårdsorient dag 2 / Grövelsjöorient			StOF utv.läger VIOLETT, Falköping	FS
v32	må	09-aug	>	Grövelsjöorienteringen			StOF utv.läger ORANGE1+VIOL Falköping	FS
	ti	10-aug		Grövelsjöorienteringen			StOF utv.läger ORANGE1+VIOL, Falköping	FS
	on	11-aug		Grövelsjöorienteringen			StOF utv.läger GUL2+ORANGE1+VIOL, F	FS
	to	12-aug					StOF utv.läger GUL2, Domarudden	FS
	fr	13-aug		Mot Centrum / Världscupen, publ,			StOF utv.läger GUL2, Domarudden	FS
	lö	14-aug		Gladödubbeln lång / Världscupen,				FS

			Träning	Alla	Ungdom	JunSen	Övrigt	Period
	sö	15-aug		Gladödubbeln medel				FS
v33	må	16-aug					ev. ORANGE2, Domarudden 16-18/9	FS
	ti	17-aug	Teknikträning, Flottsbro (ev. medel KM)					FS
	on	18-aug				>	Elitmiljöträning Stockholm-Södertälje	FS
	to	19-aug	Torsdagsträning / Melkers minne		Melkers minne/ Första torsdagsträning			FS
	fr	20-aug						FS
	lö	21-aug		Nynäs dubbeln långdistans	Ravinens sommarläger			FS
	sö	22-aug		Nynäs dubbeln medel	Ravinens sommarläger			FS
v34	må	23-aug						FS
	ti	24-aug	Teknikträning, Tyresåta/Vendelsö					FS
	on	25-aug	ARR U-Serien regionfinal SO	ARR: U-serien	Ungdomsserien regionfinal (KM, om inte 17/8)			FS
	to	26-aug	Torsdagsträning					FS
	fr	27-aug				SM-medel - kval - Boden/Luleå	Veteran SM sprint	FS
	lö	28-aug		Haninge långdistans		SM-medel- final - Boden/Luleå - SL#6	Veteran SM medel	FS
	sö	29-aug		Haninge medel		SM-stafett - Boden/Luleå	Veteran SM lång	FS
v35	må	30-aug						FB
	ti	31-aug	Teknikträning, Kvarnsjön					FB
	on	01-sep						FB
	to	02-sep	Torsdagsträning					FB
	fr	03-sep						FB
	lö	04-sep		DM, medel, Stockholm				FB
	sö	05-sep		DM, lång Stockholm				FB
v36	må	06-sep						FB
	ti	07-sep	Teknikträning, Mörtsjön					FB
	on	08-sep	ARR: Amazing Night Trail	ARR: Amazing Night Trail				FB
	to	09-sep	Torsdagsträning					FB
	fr	10-sep		DM, natt,				FB
	lö	11-sep						FB
	sö	12-sep		DM, stafett, Stockholm				FB
v37	må	13-sep						FB
	ti	14-sep	Teknikträning, Velamsund					FB
	on	15-sep						FB
	to	16-sep	Torsdagsträning					FB
	fr	17-sep			USM, sprint, Falköping			FB
	lö	18-sep		Lovödubbeln lång	USM, lång	SM-lång - kval - Strömstad - SL#7		FB
	sö	19-sep		Lovödubbeln medel	USM, distr.stfaett	SM-lång - final - Strömstad - SL#7		FB
v38	må	20-sep						FB
	ti	21-sep	Teknikträning, Granby					FB
	on	22-sep						FB
	to	23-sep	Torsdagsträning					FB
	fr	24-sep						FB
	lö	25-sep		Österåkerskavlen+ medel	Österåkerskavlen			FB
	sö	26-sep						FB

			Träning	Alla	Ungdom	JunSen	Övrigt	Period
v39	må	27-sep						FB
	ti	28-sep	Teknikträning, Svartviksskogen					FB
	on	29-sep	>	Natti natti				FB
	to	30-sep	Torsdagsträning, natt					FB
	fr	01-okt						FB
	lö	02-okt			Ungdomsseriefinalen (+Sprint-KM, ungd)			FB
	sö	03-okt		Järfälla medeldistans				FB
v40	må	04-okt	Styrkegympa					FB
	ti	05-okt	Natt-cup(tekni träning), Nyckelviken					FB
	on	06-okt						FB
	to	07-okt	Torsdagsträning, natt					FB
	fr	08-okt						FB
	lö	09-okt	25-manna	25manna i Täby				FB
	sö	10-okt		25mannamedeln		SL #8- medeldistans - Täby		FB
v41	må	11-okt	Styrkegympa					FB
	ti	12-okt	Natt-cup(tekni träning), Ågesta					FB
	on	13-okt						FB
	to	14-okt	Torsdagsträning, natt					FB
	fr	15-okt			Lugnetsprinten			FB
	lö	16-okt			Dala-dubbeln, stafett			FB
	sö	17-okt			Dala-dubbeln, patrull			FB
v42	må	18-okt	Styrkegympa					FB
	ti	19-okt	Natt-cup(tekni träning), Gömmaren					FB
	on	20-okt						FB
	to	21-okt	Torsdagsträning, natt		Vinterupptakt m prisutdeln			FB
	fr	22-okt		Haningenatten				FB
	lö	23-okt		Haninge sprintstafett/Helg utan älg		SL #9- långdistans - Gotland		FB
	sö	24-okt		Oktoberacet/ Helg utan älg		SL#10-final, jaktstart - Gotland		FB
v43	må	25-okt	Styrkegympa					FB
	ti	26-okt	Natt-cup (tekni träning), Nackareservatet					FB
	on	27-okt						FB
	to	28-okt	Torsdagsträning, natt					FB
	fr	29-okt						FB
	lö	30-okt				Smålandskavlen		FB
	sö	31-okt	>			Smålandskavlen		FB
v44	må	01-nov					höstlov	grund
	ti	02-nov	ev. Vinterteknik (höstlov)				höstlov	grund
	on	03-nov					höstlov	grund
	to	04-nov	Torsdag, lovspec				höstlov	grund
	fr	05-nov					höstlov	grund
	lö	06-nov	>					grund
	sö	07-nov	>	Höstlunken				grund
v45	må	08-nov	Intervaller/Backe+Styrkegympa					grund
	ti	09-nov	Vinterteknik, hemma-hos					grund

			Träning	Alla	Ungdom	JunSen	Övrigt	Period
	on	10-nov						grund
	to	11-nov	Vintertorsdag					grund
	fr	12-nov						grund
	lö	13-nov	Långpass	Novembertävlingarna, medel	O-event ev.			grund
	sö	14-nov		Novembertävlingarna, lång	O-event ev.			grund
v46	må	15-nov	Intervaller/Backe+Styrkegympa					grund
	ti	16-nov	Vinterteknik, hemma-hos					grund
	on	17-nov	Mila Stockholm by Night, #1, OKÅÖ					grund
	to	18-nov	Vintertorsdag					grund
	fr	19-nov						grund
	lö	20-nov	Långpass					grund
	sö	21-nov						grund
v47	må	22-nov	Intervaller/Backe+Styrkegympa					v-grund
	ti	23-nov	Vinterteknik, hemma-hos					v-grund
	on	24-nov						v-grund
	to	25-nov	Vintertorsdag					v-grund
	fr	26-nov						v-grund
	lö	27-nov	ARR: Stockholm Rogaining	ARR: Stockholm Rogaining				v-grund
	sö	28-nov						v-grund
v48	må	29-nov	Intervaller/Backe+Styrkegympa					grund
	ti	30-nov	Vinterteknik, hemma-hos					grund
	on	01-dec						grund
	to	02-dec	Vintertorsdag					grund
	fr	03-dec						grund
	lö	04-dec	Långpass+årsfest(71-årsjubileum!)				ÅRSFEST(fira 70+1!)	grund
	sö	05-dec						grund
v49	må	06-dec	Intervaller/Backe+Styrkegympa					grund
	ti	07-dec	Vinterteknik, hemma-hos					grund
	on	08-dec	Mila Stockholm by Night, #2, WOK					grund
	to	09-dec	Vintertorsdag					grund
	fr	10-dec						grund
	lö	11-dec	Långpass					grund
	sö	12-dec						grund
v50	må	13-dec	Intervaller/Backe+Styrkegympa					grund
	ti	14-dec	Vinterteknik, hemma-hos					grund
	on	15-dec						grund
	to	16-dec	Vintertorsdag					grund
	fr	17-dec						grund
	lö	18-dec	Långpass					grund
	sö	19-dec						grund
v51	må	20-dec	Intervaller/Backe+Styrkegympa					v-grund
	ti	21-dec						v-grund
	on	22-dec						v-grund
	to	23-dec						v-grund
	fr	24-dec						v-grund

			Träning	Alla	Ungdom	JunSen	Övrigt	Period
	lö	25-dec	Jullovslångpass					v-grund
	sö	26-dec						v-grund
v52	må	27-dec						grund
	ti	28-dec						grund
	on	29-dec						grund
	to	30-dec						grund
	fr	31-dec						grund
	lö	01-jan	Jullovslångpass					grund
	sö	02-jan						grund