

| | | | Träning | Utvalda tävlingar* | Ungdom | Junior/senior | Bredd | Övrigt (landslag) |
|-----|----|--------|----------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------|----------------------|
| v14 | må | 31-mar | | | | | | |
| | ti | 01-apr | Teknikträning (Nyckelvik) | | | | | |
| | on | 02-apr | | | | | | |
| | to | 03-apr | Torsdagsträning(OL-int) | | Introkurs 1 (12 år och uppåt) | | | |
| | fr | 04-apr | | Grymnatta(UPoEP) | | 10-milaläger Finspång | | |
| | lö | 05-apr | | Attundastafetten | Attundastafetten | 10-milaläger Finspång | | |
| | sö | 06-apr | | Attundamedeln (EP) | | 10-milaläger Finspång | | |
| v15 | må | 07-apr | | | | | | |
| | ti | 08-apr | Teknikträning(Alby) | | | | | |
| | on | 09-apr | | | | | | |
| | to | 10-apr | Torsdagsträning(OL-int) | | Introkurs 2 (12 år och uppåt) | | | |
| | fr | 11-apr | | | | | | |
| | lö | 12-apr | | Ormingemedeln, Järla (EP) | | Ormingemedeln, Järla | | VM-läger, Finland |
| | sö | 13-apr | | Kolmårdskavlen | | Kolmårdskavlen | | VM-läger, Finland |
| v16 | må | 14-apr | | | | | | VM-läger, Finland |
| | ti | 15-apr | Teknikträning(Vendelsö) | | | | | VM-läger, Finland |
| | on | 16-apr | | Tiomilarepet | | | | VM-läger, Finland |
| | to | 17-apr | Skärtorsdag | | Ingen träning (påsk) | | | VM-läger, Finland |
| | fr | 18-apr | | | | Stigtomtakavlen | | VM-läger, Finland |
| | lö | 19-apr | | Mälarhöjden, medel(EP) | | Stigtomtakavlen | | |
| | sö | 20-apr | | Uppsala möte | | | | |
| v17 | må | 21-apr | | Centrum, medeldistans(UP o EP) | | | | |
| | ti | 22-apr | Teknikträning(Velamsund) | | | | | |
| | on | 23-apr | | | | | | |
| | to | 24-apr | Torsdagsträning(90/30-int, stig) | | Introkurs 3 (12 år och uppåt) | | | |
| | fr | 25-apr | | | | SM-natt (Stockholm) | | Sprintläger, Belgien |
| | lö | 26-apr | | Pålamalmsdubbeln(UP) | | | | Sprintläger, Belgien |
| | sö | 27-apr | | Pålamalmsdubbeln, medel | | StL #2, Stockholm | | Sprintläger, Belgien |
| v18 | må | 28-apr | | | | | | Sprintläger, Belgien |
| | ti | 29-apr | Teknikträning(Sundby gård) | | | | | Sprintläger, Belgien |
| | on | 30-apr | | | | | | |
| | to | 01-maj | | Klemmingekampen | | Swedish League, #3, Linköping | | |
| | fr | 02-maj | | | | | | |
| | lö | 03-maj | | 10mila, Finspång | 10mila ungdomsstafett | 10mila, Finspång | | |
| | sö | 04-maj | | 10mila, Finspång | | 10mila, Finspång | | |
| v19 | må | 05-maj | | | | | | |
| | ti | 06-maj | Teknikträning(Nytorp, V-h) | | Ungdomsserien, #1 | | | |
| | on | 07-maj | | | | | | |
| | to | 08-maj | Torsdagsträning(3min-int, stig) | | | | | |
| | fr | 09-maj | | | | SM-medel, kval, OK Tyr | | |
| | lö | 10-maj | | Roslagshelg, lång | | SM-medel, final, OK Tyr | | |

| | | | | | | | | |
|-----|----|--------|-----------------------|----------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------|
| | lö | 21-jun | | | | | | Världscup Idre |
| | sö | 22-jun | | | | | | Världscup Idre |
| v26 | må | 23-jun | | Riksläger | | | | |
| | ti | 24-jun | | Riksläger | | | | |
| | on | 25-jun | | Riksläger | | | | |
| | to | 26-jun | > | Riksläger Torsdagsträning | | | < | |
| | fr | 27-jun | | Riksläger | | | | |
| | lö | 28-jun | | | | | | JVM |
| | sö | 29-jun | | | | | | JVM |
| v27 | må | 30-jun | Eget arr: Trekvällars | Eget arr: Trekvällars | Eget arr: Trekvällars | Eget arr: Trekvällars | Eget arr: Trekvällars | JVM (Italien) |
| | ti | 01-jul | Eget arr: Trekvällars | Eget arr: Trekvällars | Eget arr: Trekvällars | Eget arr: Trekvällars | Eget arr: Trekvällars | JVM (Italien) |
| | on | 02-jul | Eget arr: Trekvällars | Eget arr: Trekvällars | Eget arr: Trekvällars | Eget arr: Trekvällars | Eget arr: Trekvällars | JVM (Italien) |
| | to | 03-jul | | | | | | JVM (Italien) |
| | fr | 04-jul | | | | | | JVM (Italien) |
| | lö | 05-jul | | | | | | |
| | sö | 06-jul | | | | | | |
| v28 | må | 07-jul | | | | | | |
| | ti | 08-jul | | | | | | |
| | on | 09-jul | | | | | | VM (Finland) |
| | to | 10-jul | | | | | | VM (Finland) |
| | fr | 11-jul | | | | | | VM (Finland) |
| | lö | 12-jul | | | | | | VM (Finland) |
| | sö | 13-jul | | | | | | VM (Finland) |
| v29 | må | 14-jul | | | | | | VM (Finland) |
| | ti | 15-jul | | | | | | VM (Finland) |
| | on | 16-jul | | | | | | VM (Finland) |
| | to | 17-jul | | | | | | VM (Finland) EYOC |
| | fr | 18-jul | | | | | | EYOC, Tjeckien |
| | lö | 19-jul | | | | | | EYOC, Tjeckien |
| | sö | 20-jul | | Bagheerastafetten | | | | EYOC, Tjeckien |
| v30 | må | 21-jul | O-ringen, Jönköping | | | | | |
| | ti | 22-jul | O-ringen, Jönköping | | | | | |
| | on | 23-jul | O-ringen, Jönköping | | | | | |
| | to | 24-jul | O-ringen, Jönköping | | | | | |
| | fr | 25-jul | O-ringen, Jönköping | | | | | |
| | lö | 26-jul | O-ringen, Jönköping | | | | | |
| | sö | 27-jul | | | | | | |
| v31 | må | 28-jul | | | | | | |
| | ti | 29-jul | | | | | | |
| | on | 30-jul | | | | | | |
| | to | 31-jul | | | | | | |
| | fr | 01-aug | | U-10mila | | | | |
| | lö | 02-aug | | U-10mila | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|----|--------|-------------------|------------------------------|----------------------------------|--------------------------|-----------------------------|--------------------|
| | sö | 03-aug | | | | | | JVM-/EM-läger |
| v32 | må | 04-aug | | | StOF utvecklingsläger Orange | | | JVM-/EM-läger |
| | ti | 05-aug | | | StOF utvecklingsläger Orange | | | JVM-/EM-läger |
| | on | 06-aug | | | StOF utvecklingsläger Orange/gul | | | JVM-/EM-läger |
| | to | 07-aug | | | StOF utvecklingsläger gul | | | JVM-/EM-läger |
| | fr | 08-aug | | | StOF utvecklingsläger gul | | | JVM-/EM-läger |
| | lö | 09-aug | | Arossprinten | | | | |
| | sö | 10-aug | | Arosträffen | | | | |
| v33 | må | 11-aug | | | StOF utvecklingsläger gul | | | |
| | ti | 12-aug | Teknikträning (?) | | StOF utvecklingsläger gul | | | |
| | on | 13-aug | | | StOF utvecklingsläger gul | | | |
| | to | 14-aug | Torsdagsträning | | | | | |
| | fr | 15-aug | | | | | | |
| | lö | 16-aug | | Täbydubbeln(UP) | | SM sprint (Växjö) | | |
| | sö | 17-aug | | Täbydubbeln | | SM sprint (Växjö) | | |
| v34 | må | 18-aug | | | | | | |
| | ti | 19-aug | Teknikträning | | | | | |
| | on | 20-aug | | | | | | |
| | to | 21-aug | Torsdagsträning | | | | | |
| | fr | 22-aug | | | | | | |
| | lö | 23-aug | | Sundbybergs IK, lång(EP) | | | | |
| | sö | 24-aug | | Sundbybergs IK, medel(EP) | | | | EM (Belgien) |
| v35 | må | 25-aug | | | | | | EM (Belgien) |
| | ti | 26-aug | Teknikträning | | | | | EM (Belgien) |
| | on | 27-aug | | | Ungdomsserien, regionfinal | | | EM (Belgien) |
| | to | 28-aug | Torsdagsträning | | | | | EM (Belgien) |
| | fr | 29-aug | | | | | | EM (Belgien) |
| | lö | 30-aug | | Eget arr: Breviksdubbeln(EP) | Eget arr: Breviksdubbeln | Eget arr: Breviksdubbeln | Eget arr: Breviksdubbeln | EM (Belgien) |
| | sö | 31-aug | | (arr:) Breviksdubbeln(EP) | Breviksdubbeln | Breviksdubbeln | Breviksdubbeln | EM (Belgien) |
| v36 | må | 01-sep | | | | | | EM (Belgien) |
| | ti | 02-sep | Teknikträning | | | | | |
| | on | 03-sep | | | | | | |
| | to | 04-sep | Torsdagsträning | | | | | |
| | fr | 05-sep | | | | | | |
| | lö | 06-sep | | DM lång (UP o EP) | | | | |
| | sö | 07-sep | | DM medel (UP o EP) | | | | |
| v37 | må | 08-sep | | | | | | |
| | ti | 09-sep | Teknikträning | | | | | |
| | on | 10-sep | | | | | | |
| | to | 11-sep | Torsdagsträning | | | | | |
| | fr | 12-sep | | | USM (Dalsland) | | | Veteran-SM (Öland) |
| | lö | 13-sep | | Lovödubbeln, lång | USM (Dalsland) | SM långdistans (Örebro) | | Veteran-SM (Öland) |
| | sö | 14-sep | | Lovödubbeln, medel | USM (Dalsland) | SM långdistans (Örebro) | | Veteran-SM (Öland) |
| v38 | må | 15-sep | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----|----|--------|-----------------|-----------------------------|-------------------------|-------------------------------|-------------------|
| | ti | 16-sep | Teknikträning | | | | |
| | on | 17-sep | | | | | |
| | to | 18-sep | Torsdagsträning | | | | |
| | fr | 19-sep | | DM natt (EP) | | | |
| | lö | 20-sep | | | | | |
| | sö | 21-sep | | DM stafett | DM stafett | | |
| v39 | må | 22-sep | | | | | |
| | ti | 23-sep | Teknikträning | | | | |
| | on | 24-sep | | NattiNatti | | | Världscup Schweiz |
| | to | 25-sep | Torsdagsträning | | | | Världscup Schweiz |
| | fr | 26-sep | | | | | Världscup Schweiz |
| | lö | 27-sep | | Österåker, medel (EPDH21) | Österåkerskavlen | | Världscup Schweiz |
| | sö | 28-sep | | | Ungdomsseriefinal | | Världscup Schweiz |
| v40 | må | 29-sep | | | | | Världscup Schweiz |
| | ti | 30-sep | Teknikträning | | | | |
| | on | 01-okt | | | | | |
| | to | 02-okt | Torsdagsträning | | | | JEC (Skottland) |
| | fr | 03-okt | | | | | JEC (Skottland) |
| | lö | 04-okt | | Skogsluffarna, lång (EP) | | | JEC (Skottland) |
| | sö | 05-okt | | Gålömedeln, medel (UP o EP) | | | JEC (Skottland) |
| v41 | må | 06-okt | Styrkegympa | | | | |
| | ti | 07-okt | Teknikträning | | | | |
| | on | 08-okt | | | | | |
| | to | 09-okt | Torsdagsträning | | | | |
| | fr | 10-okt | | | | | |
| | lö | 11-okt | | 25-manna | | | |
| | sö | 12-okt | | 25-mannamedeln | | Jaktstartfinal Swedish League | |
| v42 | må | 13-okt | Styrkegympa | | | | |
| | ti | 14-okt | Teknikträning | | | | |
| | on | 15-okt | | | | | |
| | to | 16-okt | Torsdagsträning | | | | |
| | fr | 17-okt | | | | | |
| | lö | 18-okt | | | Daladubbeln | | |
| | sö | 19-okt | | | Daladubbeln | | |
| v43 | må | 20-okt | Styrkegympa | | | | |
| | ti | 21-okt | Teknikträning | | | | |
| | on | 22-okt | | | | | |
| | to | 23-okt | Torsdagsträning | | Avslutning/Vinteruptakt | | |
| | fr | 24-okt | | Haningenatten | | | |
| | lö | 25-okt | | | | | |
| | sö | 26-okt | | Haningestafetten | | | |
| v44 | må | 27-okt | | | | | |
| | ti | 28-okt | | | | | |
| | on | 29-okt | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|----|--------|--------------------|-----------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|--------------------|
| | to | 30-okt | | | | | | |
| | fr | 31-okt | | | | | | |
| | lö | 01-nov | | | | | | |
| | sö | 02-nov | | Höstlunken | | | | |
| v45 | må | 03-nov | Styrkegympa | | | | | |
| | ti | 04-nov | Teknikträning | | | | | Eurometing, Ungern |
| | on | 05-nov | | | | | | Eurometing, Ungern |
| | to | 06-nov | Torsdagsträning | | | | | Eurometing, Ungern |
| | fr | 07-nov | | | | | | Eurometing, Ungern |
| | lö | 08-nov | | Novembertävlingarna | | | | Eurometing, Ungern |
| | sö | 09-nov | | Novembertävlingarna | | | | Eurometing, Ungern |
| v46 | må | 10-nov | Styrkegympa | | | | | |
| | ti | 11-nov | Teknikträning | | | | | |
| | on | 12-nov | | Stockholm by Night #1 | | | | |
| | to | 13-nov | Torsdagsträning | | | | | |
| | fr | 14-nov | | | | | | |
| | lö | 15-nov | Långpass | | | | | |
| | sö | 16-nov | Mälarhöjden Indoor | | | | | |
| v47 | må | 17-nov | | | | | | |
| | ti | 18-nov | | | | | | |
| | on | 19-nov | | | | | | |
| | to | 20-nov | | | | | | |
| | fr | 21-nov | | | | | | |
| | lö | 22-nov | | | Eget arr: Stockholm Rogaining | Eget arr: Stockholm Rogaining | Eget arr: Stockholm Rogaining | |
| | sö | 23-nov | | | | | | |
| v48 | må | 24-nov | Styrkegympa | | | | | |
| | ti | 25-nov | Teknikträning | | | | | |
| | on | 26-nov | | | | | | |
| | to | 27-nov | Torsdagsträning | | | | | |
| | fr | 28-nov | | | | | | |
| | lö | 29-nov | Långpass | | | | | |
| | sö | 30-nov | | | | | | |
| v49 | må | 01-dec | Styrkegympa | | | | | |
| | ti | 02-dec | Teknikträning | | | | | |
| | on | 03-dec | | | | | | |
| | to | 04-dec | Torsdagsträning | | | | | Höstsamling |
| | fr | 05-dec | | | | | | Höstsamling |
| | lö | 06-dec | Långpass | | | | | Höstsamling |
| | sö | 07-dec | | | | | | Höstsamling |
| v50 | må | 08-dec | Styrkegympa | | | | | |
| | ti | 09-dec | Teknikträning | | | | | |
| | on | 10-dec | | Stockholm by Night #2 | | | | |
| | to | 11-dec | Torsdagsträning | | | | | |
| | fr | 12-dec | | | | | | |
| | lö | 13-dec | Långpass | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----|----|--------|-----------------|--|--|--|--|
| | sö | 14-dec | | | | | |
| v51 | må | 15-dec | Styrkegympa | | | | |
| | ti | 16-dec | Teknikträning | | | | |
| | on | 17-dec | | | | | |
| | to | 18-dec | Torsdagsträning | | | | |
| | fr | 19-dec | | | | | |
| | lö | 20-dec | Långpass | | | | |
| | sö | 21-dec | | | | | |
| v52 | må | 22-dec | Styrkegympa | | | | |
| | ti | 23-dec | | | | | |
| | on | 24-dec | | | | | |
| | to | 25-dec | | | | | |
| | fr | 26-dec | | | | | |
| | lö | 27-dec | Långpass | | | | |
| | sö | 28-dec | | | | | |
| v53 | må | 29-dec | | | | | |
| | ti | 30-dec | | | | | |
| | on | 31-dec | | | | | |