

			Träning	Alla	Ungdom	Junior	Senior	Övrigt	Period
v1	må	02-jan						Jullov	grund
	ti	03-jan						Jullov	grund
	on	04-jan						Jullov	grund
	to	05-jan						Jullov	grund
	fr	06-jan						Jullov	grund
	lö	07-jan	Långpass						grund
	sö	08-jan							grund
v2	må	09-jan	Intervaller/Backe+Styrkegympa						grund
	ti	10-jan	Vinterteknik, hemma-hos						grund
	on	11-jan	Mareld by Night #3		Rikslägre vinter	Mareld by Night #3	Mareld by Night #3		grund
	to	12-jan	Vintertorsdag		Rikslägre vinter				grund
	fr	13-jan			Rikslägre vinter				grund
	lö	14-jan	Långpass			Träningshleg Bosön	Träningshleg Bosön		grund
	sö	15-jan				Träningshleg hemmaplan	Träningshleg hemmaplan		grund
v3	må	16-jan	Intervaller/Backe+Styrkegympa						v-grund
	ti	17-jan	Vinterteknik, hemma-hos						v-grund
	on	18-jan							v-grund
	to	19-jan	Vintertorsdag						v-grund
	fr	20-jan							v-grund
	lö	21-jan	Långpass		StOF 15/16 Projekt	StOF U23 Granskog	StOF U23 Granskog		v-grund
	sö	22-jan							v-grund
v4	må	23-jan	Intervaller/Backe+Styrkegympa						grund
	ti	24-jan	Vinterteknik, hemma-hos						grund
	on	25-jan							grund
	to	26-jan	Vintertorsdag						grund
	fr	27-jan							grund
	lö	28-jan	Långpass						grund
	sö	29-jan							grund
v5	må	30-jan	Intervaller/Backe+Styrkegympa						grund
	ti	31-jan	Vinterteknik, hemma-hos						grund
	on	01-feb							grund
	to	02-feb	Vintertorsdag					Ravinens utlandsläger i Madrid	grund
	fr	03-feb						Ravinens utlandsläger i Madrid	grund
	lö	04-feb	Långpass	Stockholm Indoor Cup				Ravinens utlandsläger i Madrid	grund
	sö	05-feb		Stockholm Indoor Cup				Ravinens utlandsläger i Madrid	grund
v6	må	06-feb	Intervaller/Backe+Styrkegympa					Ravinens utlandsläger i Madrid	grund
	ti	07-feb	Vinterteknik, hemma-hos					Ravinens utlandsläger i Madrid	grund
	on	08-feb	Mareld by Night #4	Mareld by Night #4		Mareld by Night #4	Mareld by Night #4	Ravinens utlandsläger i Madrid	grund
	to	09-feb	Vintertorsdag					Ravinens utlandsläger i Madrid	grund
	fr	10-feb						Ravinens utlandsläger i Madrid	grund
	lö	11-feb	Långpass					Ravinens utlandsläger i Madrid	grund
	sö	12-feb						Ravinens utlandsläger i Madrid	grund
v7	må	13-feb	Intervaller/Backe+Styrkegympa					Ravinens utlandsläger i Madrid	v-grund
	ti	14-feb	Vinterteknik, hemma-hos					Ravinens utlandsläger i Madrid	v-grund
	on	15-feb						Ravinens utlandsläger i Madrid	v-grund
	to	16-feb	Vintertorsdag					Ravinens utlandsläger i Madrid	v-grund
	fr	17-feb						Ravinens utlandsläger i Madrid	v-grund
	lö	18-feb	Långpass			Träningshleg hemmaplan	Träningshleg hemmaplan	Ravinens utlandsläger i Madrid	v-grund
	sö	19-feb			StOF 15/16 Projekt	StOF U23 Källbrink?	StOF U23 Källbrink?	Ravinens utlandsläger i Madrid	v-grund
v8	må	20-feb	Intervaller/Backe+Styrkegympa						grund
	ti	21-feb	Vinterteknik, hemma-hos						grund
	on	22-feb							grund
	to	23-feb	Vintertorsdag						grund
	fr	24-feb							grund
	lö	25-feb	Långpass						grund
	sö	26-feb							grund
v9	må	27-feb						Sportlov	grund
	ti	28-feb						Sportlov	grund
	on	01-mar						Sportlov	grund
	to	02-mar	Vintertorsdag					Sportlov	grund
	fr	03-mar		Sverigeperemiären				Sportlov	grund
	lö	04-mar	Långpass	Sverigeperemiären				Sportlov	grund
	sö	05-mar		Sverigeperemiären				Sportlov	grund
v10	må	06-mar	Intervaller/Backe+Styrkegympa						grund
	ti	07-mar	Vinterteknik, hemma-hos						grund
	on	08-mar	Mareld by Night #4			Mareld by Night #4	Mareld by Night #4		grund
	to	09-mar	Vintertorsdag						grund
	fr	10-mar							grund
	lö	11-mar	Långpass		StOF 15/16 Projekt	StOF U23 Sollentuna	StOF U23 Sollentuna		grund
	sö	12-mar							grund
v11	må	13-mar	Intervaller/Backe+Styrkegympa						v-grund

	ti	14-mar	Vinterteknik, hemma-hos						v-grund
	on	15-mar							v-grund
	to	16-mar	Vintertorsdag						v-grund
	fr	17-mar		Attunda, natt					v-grund
	lö	18-mar	Långpass	Attunda, stafett					v-grund
	sö	19-mar		Kringelträffen					v-grund
v12	må	20-mar	Intervaller/Backe+Styrkegympa						H I/T
	ti	21-mar	Vinterteknik, hemma-hos						H I/T
	on	22-mar							H I/T
	to	23-mar	Vintertorsdag						H I/T
	fr	24-mar		Nyköpingsnatten				Träningsläger Nyköping	H I/T
	lö	25-mar	Långpass	Nyköpingsorienteringen	Upptaktsträff?			Träningsläger Nyköping	H I/T
	sö	26-mar		Måsenstafetten		Måsenstafetten	Måsenstafetten	Träningsläger Nyköping	H I/T
v13	må	27-mar	Intervaller/Backe+Styrkegympa						H I/T
	ti	28-mar	Vinterteknik, hemma-hos						H I/T
	on	29-mar							H I/T
	to	30-mar	Vintertorsdag						H I/T
	fr	31-mar		Sumpnatta					H I/T
	lö	01-apr			Upptaktsträff?				H I/T
	sö	02-apr		Arosträffen					H I/T
v14	må	03-apr							FS
	ti	04-apr	Teknikträning						FS
	on	05-apr							FS
	to	06-apr		Svartnatta				Skärtorsdag	FS
	fr	07-apr		Påsk-OL, kjula				Långfredag	FS
	lö	08-apr						Påskafton	FS
	sö	09-apr		Gustavsbergs lång				Påskdagen	FS
v15	må	10-apr		Kolmårdskavlen		Kålmårdskavlen	Kålmårdskavlen	annandag Påsk	FS
	ti	11-apr	Teknikträning					Påsklov	FS
	on	12-apr						Påsklov	FS
	to	13-apr	Torsdagsträning		Första Ungdomsträningen			Påsklov	FS
	fr	14-apr		Grymnatta				Påsklov	FS
	lö	15-apr		Länna		SL #1 medel Valdemarsvik	SL #1 medel Valdemarsvik		FS
	sö	16-apr		Eneracet		SL #2 lång Valdemarsvik	SL #2 lång Valdemarsvik		FS
v16	må	17-apr							FS
	ti	18-apr	Teknikträning	Tiomilarepet					FS
	on	19-apr							FS
	to	20-apr	Torsdagsträning						FS
	fr	21-apr							FS
	lö	22-apr		Skogsluffarnas medel / Stigtomtakavlen		Stigtomtakavlen	Stigtomtakavlen		FS
	sö	23-apr		Skarpnäcks lång / Stigtomta (kolla likvärdigheten!)		Stigtomtakavlen	Stigtomtakavlen		FS
v17	må	24-apr							FS
	ti	25-apr	Teknikträning						FS
	on	26-apr							FS
	to	27-apr	Torsdagsträning						FS
	fr	28-apr							FS
	lö	29-apr	<b>Eget arrangemang Ravinenmedeln Gålö</b>	<b>Eget arrangemang Ravinenmedeln Gålö</b>	<b>Eget arrangemang Ravinenmedeln Gålö</b>	<b>Eget arrangemang Ravinenmedeln Gålö</b>	<b>Eget arrangemang Ravinenmedeln Gålö</b>		FS
	sö	30-apr		Haninges lång					FS
v18	må	01-maj		IFK Lidingö					FB
	ti	02-maj	Teknikträning						FB
	on	03-maj							FB
	to	04-maj	Torsdagsträning		Ungdomsserien Kretstävling				FB
	fr	05-maj							FB
	lö	06-maj		Järladubbeln / OKTor		SL #3 medel Eskilstuna	SL #3 medel Eskilstuna		FB
	sö	07-maj		Järladubbeln / OKTor		SL #4 lång Eskilstuna	SL #4 lång Eskilstuna		FB
v19	må	08-maj							FB
	ti	09-maj	Teknikträning						FB
	on	10-maj		Sprint-DM					FB
	to	11-maj	Torsdagsträning						FB
	fr	12-maj				10-Mila läger Skellefteå	10-Mila läger Skellefteå		FB
	lö	13-maj		Dala- eller närkehelg		10-Mila läger Skellefteå	10-Mila läger Skellefteå		FB
	sö	14-maj		Dala- eller närkehelg		10-Mila läger Skellefteå	10-Mila läger Skellefteå		FB
v20	må	15-maj				10-Mila läger Skellefteå	10-Mila läger Skellefteå		FB
	ti	16-maj	Teknikträning		Ungdomsserien Kretstävling	10-Mila läger Skellefteå	10-Mila läger Skellefteå		FB
	on	17-maj				10-Mila läger Skellefteå	10-Mila läger Skellefteå		FB
	to	18-maj				SL #5 medel/sprint Umeå	SL #5 medel/sprint Umeå		FB
	fr	19-maj							FB
	lö	20-maj			10-mila skellefteå	10-mila skellefteå	10-mila skellefteå		FB
	sö	21-maj			10-mila skellefteå	10-mila skellefteå	10-mila skellefteå		FB

v21	må	22-maj							FB
	ti	23-maj	Teknikträning						FB
	on	24-maj		SCC #1					FB
	to	25-maj	Torsdagsträning						FB
	fr	26-maj			StOF Ungdomsläger				FB
	lö	27-maj			StOF Ungdomsläger	SL #6 Sprint SM Lund	SL #6 Sprint SM Lund		FB
	sö	28-maj			StOF Ungdomsläger	Sprint SM stafett Lund	Sprint SM stafett Lund		FB
v22	må	29-maj							grund
	ti	30-maj	Teknikträning						grund
	on	31-maj		SCC #2					grund
	to	01-jun	Torsdagsträning Uppföljning		Uppföljare	Uppföljare	Uppföljare		grund
	fr	02-jun							grund
	lö	03-jun							grund
	sö	04-jun							grund
v23	må	05-jun							grund
	ti	06-jun		Centrum teamsprint					grund
	on	07-jun		SCC #3					grund
	to	08-jun	Torsdagsträning		Sista Ungdomsträningen för våren				grund
	fr	09-jun							grund
	lö	10-jun							grund
	sö	11-jun							grund
v24	må	12-jun			Domaruddsläger Gul/Orange				grund
	ti	13-jun	Teknikträning		Domaruddsläger Gul/Orange				grund
	on	14-jun			Domaruddsläger Gul/Orange				grund
	to	15-jun	Torsdagsträning		Domaruddsläger Gul/Orange	Jukolaläger	Jukolaläger	Jukolaläger	grund
	fr	16-jun			Domaruddsläger Gul/Orange	Jukolaläger	Jukolaläger	Jukolaläger	grund
	lö	17-jun				Jukola/Venla	Jukola/Venla		grund
	sö	18-jun				Jukola/Venla	Jukola/Venla		grund
v25	må	19-jun							grund
	ti	20-jun							grund
	on	21-jun							grund
	to	22-jun							grund
	fr	23-jun						Midsommarafton	grund
	lö	24-jun						Midsommardagen	grund
	sö	25-jun			Rikslägret?	SL #7 SM Ultralång Idre	SL #7 SM Ultralång Idre		grund
v26	må	26-jun			Rikslägret?				grund
	ti	27-jun			Rikslägret?				grund
	on	28-jun			Rikslägret?				grund
	to	29-jun			Rikslägret?				grund
	fr	30-jun			Rikslägret?				grund
	lö	01-jul			Rikslägret?	SM knockout sprint Umeå		Tjoget?	grund
	sö	02-jul						Tjoget?	grund
v27	må	03-jul	Eget arr Trekvällars	Eget arr Trekvällars					grund
	ti	04-jul	Eget arr Trekvällars	Eget arr Trekvällars					grund
	on	05-jul	Eget arr Trekvällars	Eget arr Trekvällars					grund
	to	06-jul							grund
	fr	07-jul							grund
	lö	08-jul		Gotlandstävlingarna börjar					grund
	sö	09-jul							grund
v28	må	10-jul							H I/T
	ti	11-jul							H I/T
	on	12-jul							H I/T
	to	13-jul							H I/T
	fr	14-jul							H I/T
	lö	15-jul							H I/T
	sö	16-jul							H I/T
v29	må	17-jul							H I/T
	ti	18-jul							H I/T
	on	19-jul							H I/T
	to	20-jul							H I/T
	fr	21-jul							H I/T
	lö	22-jul						Oringen Åre	H I/T
	sö	23-jul						Oringen Åre	H I/T
v30	må	24-jul						Oringen Åre	H I/T
	ti	25-jul						Oringen Åre	H I/T
	on	26-jul						Oringen Åre	H I/T
	to	27-jul						Oringen Åre	H I/T

	fr	28-jul							Oringen Åre	H I/T
	l	29-jul								H I/T
	s	30-jul								H I/T
v31	m	31-jul								FS
	t	01-aug								FS
	o	02-aug								FS
	t	03-aug								FS
	f	04-aug			u 10-Mila	u 10-Mila				FS
	l	05-aug			u 10-Mila	u 10-Mila				FS
	s	06-aug								FS
v32	m	07-aug			Domaruddsläger Gul/Orange	StOF Projekt U23 Läger Idre?				FS
	t	08-aug			Domaruddsläger Gul/Orange	StOF Projekt U23 Läger Idre?				FS
	o	09-aug			Domaruddsläger Gul/Orange	StOF Projekt U23 Läger Idre?				FS
	t	10-aug			Domaruddsläger Gul/Orange	StOF Projekt U23 Läger Idre?				FS
	f	11-aug			Domaruddsläger Gul/Orange/ StOF Violet	StOF Projekt U23 Läger Idre?				FS
	l	12-aug		Snättringe/Hellas	StOF Violet Ungdomsläge	StOF Projekt U23 Läger Idre?				FS
	s	13-aug		Snättringe/Hellas	StOF Violet Ungdomsläge	StOF Projekt U23 Läger Idre?				FS
v33	m	14-aug								FS
	t	15-aug	Teknikträning							FS
	o	16-aug								FS
	t	17-aug	Torsdagsträning		Första höstträningen					FS
	f	18-aug								FS
	l	19-aug		Långhundra	Klubbens sommarläger ?	SL SM långdistans Övik kval	SL SM långdistans Övik kval			FS
	s	20-aug		Långhundra	Klubbens sommarläger ?	SL #8 SM långdistans Övik	SL #8 SM långdistans Övik			FS
v34	m	21-aug				SM-läger Sundsvall	SM-läger Sundsvall			FS
	t	22-aug	Teknikträning			SM-läger Sundsvall	SM-läger Sundsvall			FS
	o	23-aug			Ungdomsserie regionfinal	SM-läger Sundsvall	SM-läger Sundsvall			FS
	t	24-aug	Torsdagsträning			SM-läger Sundsvall	SM-läger Sundsvall			FS
	f	25-aug				SL SM Medel Sundsvall kval	SL SM Medel Sundsvall kval			FS
	l	26-aug		Väsby	Klubbens sommarläger ?	SL #9 SM Medel Sundsvall final	SL #9 SM Medel Sundsvall final			FS
	s	27-aug		Vallentuna	Klubbens sommarläger ?	SM stafett Sundsvall	SM stafett Sundsvall			FS
v35	m	28-aug								FB
	t	29-aug	Teknikträning							FB
	o	30-aug								FB
	t	31-aug	Torsdagsträning							FB
	f	01-sep								FB
	l	02-sep		DM, lång						FB
	s	03-sep		DM, medel						FB
v36	m	04-sep								FB
	t	05-sep	Teknikträning							FB
	o	06-sep								FB
	t	07-sep	Torsdagsträning							FB
	f	08-sep			USM sprint				Veteran SM	FB
	l	09-sep		Täby, medel	USM Lång				Veteran SM	FB
	s	10-sep		Täby, lång	(USM) Stafett				Veteran SM	FB
v37	m	11-sep								FB
	t	12-sep	Teknikträning							FB
	o	13-sep								FB
	t	14-sep	Torsdagsträning							FB
	f	15-sep					SL #10 Natt SM Sundsvall	SL #10 Natt SM Sundsvall		FB
	l	16-sep			Ungdomsseriefinal					FB
	s	17-sep		Linneklassikern			SL #11 Final Sundsvall	SL #11 Final Sundsvall		FB
v38	m	18-sep								FB
	t	19-sep	Teknikträning							FB
	o	20-sep								FB
	t	21-sep	Torsdagsträning							FB
	f	22-sep		DM, natt						FB
	l	23-sep								FB
	s	24-sep		DM Stafett	DM Stafett	DM Stafett	DM Stafett	DM Stafett		FB
v39	m	25-sep								FB
	t	26-sep	Teknikträning							FB
	o	27-sep		Natti-natti		Natti-Natti	Natti-Natti			FB
	t	28-sep	Torsdagsträning							FB
	f	29-sep								FB
	l	30-sep		Österåker						FB
	s	01-okt		Waxholm						FB
v40	m	02-okt	Styrkegympa							FB



	to	14-dec	Vintertorsdag						grund
	fr	15-dec							grund
	lön	16-dec	Långpass						grund
	sön	17-dec							grund
v51	mån	18-dec	Intervaller/Backe+Styrkegympa						grund
	ti	19-dec	Vinterteknik, hemma-hos						grund
	on	20-dec							grund
	to	21-dec	Vintertorsdag						grund
	fr	22-dec							grund
	lön	23-dec	Långpass						grund
	sön	24-dec						Julafton	grund
v52	mån	25-dec						Juldagen	grund
	ti	26-dec						Annandag jul	grund
	on	27-dec							grund
	to	28-dec							grund
	fr	29-dec							grund
	lön	30-dec							grund
	sön	31-dec						Nyårsafton	grund