

			Träning	Alla (tävling)	Ungdom	Junior och senior	Övrigt
v10	må	06-mar	Intervaller/Backe+Styrkegympa				
	ti	07-mar	Vinterteknik, hemma-hos				
	on	08-mar	Mareld by Night #4			Mareld by Night #4	
	to	09-mar	Vintertorsdag				
	fr	10-mar					
	lö	11-mar	Långpass		StOF 15/16 Projekt Järfälla	StOF U23 Bosön	
	sö	12-mar					
v11	må	13-mar	Intervaller/Backe+Styrkegympa				
	ti	14-mar	Vinterteknik, hemma-hos				
	on	15-mar					
	to	16-mar	Vintertorsdag				
	fr	17-mar		Attunda, natt			
	lö	18-mar	Långpass	Attunda, stafett			
	sö	19-mar		Kringelträffen			
v12	må	20-mar	Intervaller/Backe+Styrkegympa				
	ti	21-mar	Vinterteknik, hemma-hos				
	on	22-mar					
	to	23-mar	Vintertorsdag				
	fr	24-mar		Nyköpingsnatten		Upptaktshelg Nyköping	
	lö	25-mar	Långpass	Nyköpingsorienteringen	Upptaktsdag	Upptaktshelg Nyköping	
	sö	26-mar		Måsenstafetten		Måsenstafetten	
v13	må	27-mar	Intervaller/Backe+Styrkegympa				Styrelsemöte(utökat)
	ti	28-mar	Vinterteknik, hemma-hos				
	on	29-mar					
	to	30-mar	Vintertorsdag				
	fr	31-mar		Sumpnatta			
	lö	01-apr					
	sö	02-apr		Arosträffen			
v14	må	03-apr					
	ti	04-apr	Teknikträning				
	on	05-apr					
	to	06-apr		Svartnatta			
	fr	07-apr		Påsk-OL, kjula			
	lö	08-apr					
	sö	09-apr		Gustavsbergs lång			
v15	må	10-apr		Kolmårdskavlen		Kolmårdskavlen	
	ti	11-apr	Teknikträning				påsklov
	on	12-apr					påsklov
	to	13-apr	Torsdagsträning				påsklov
	fr	14-apr		Grymnatta			påsklov
	lö	15-apr		Länna		SL #1 medel Valdemarsvik	
	sö	16-apr		Eneracet		SL #2 lång Valdemarsvik	

			Träning	Alla (tävling)	Ungdom	Junior och senior	Övrigt
v16	må	17-apr					
	ti	18-apr	Teknikträning				
	on	19-apr		Tiomilarepet			
	to	20-apr	Torsdagsträning				
	fr	21-apr					
	lö	22-apr		Skogsluffarnas medel / Stigtomtakavlen		Stigtomtakavlen (kolla likvärdigheten!)	
	sö	23-apr		Skarpnäcks lång / Stigtomta		Stigtomtakavlen	
v17	må	24-apr					Styrelsemöte
	ti	25-apr	Teknikträning				
	on	26-apr					
	to	27-apr	Torsdagsträning				
	fr	28-apr					
	lö	29-apr	<b>Eget arr Ravinenmedeln</b>	<b>Eget arrangemang</b>	<b>Eget arrangemang</b>	<b>Eget arrangemang</b>	
	sö	30-apr		Haninges lång			
v18	må	01-maj		IFK Lidingö			
	ti	02-maj	Teknikträning				
	on	03-maj					
	to	04-maj	Torsdagsträning		Ungdomsserien Kretstävling		
	fr	05-maj					
	lö	06-maj		Järladubbeln / OKTor		SL #3 medel Eskilstuna	
	sö	07-maj		Järladubbeln / OKTor		SL #4 lång Eskilstuna	
v19	må	08-maj					
	ti	09-maj	Teknikträning				
	on	10-maj		Sprint-DM	Sprint-KM (anmäl dig till DM)		
	to	11-maj	Torsdagsträning				
	fr	12-maj				Tiomilaläger, Skellefteå	
	lö	13-maj		Dala- eller Närkehelg		Tiomilaläger, Skellefteå	
	sö	14-maj		Dala- eller Närkehelg		Tiomilaläger, Skellefteå	
v20	må	15-maj				Tiomilaläger, Skellefteå	
	ti	16-maj	Teknikträning ARR U-serien		Ungdomsserien Kretstävling	Tiomilaläger, Skellefteå	
	on	17-maj					
	to	18-maj				SL #5 medel/sprint Skellefteå	
	fr	19-maj					
	lö	20-maj			10-mila Skellefteå	10-mila Skellefteå	
	sö	21-maj			10-mila Skellefteå	10-mila Skellefteå	
v21	må	22-maj					
	ti	23-maj	Teknikträning				
	on	24-maj		SCC #1			
	to	25-maj	Torsdagsträning				
	fr	26-maj			StOF Ungdomsläger		
	lö	27-maj			StOF Ungdomsläger	SL #6 Sprint SM Lund	
	sö	28-maj			StOF Ungdomsläger	Sprint SM stafett Lund	

			Träning	Alla (tävling)	Ungdom	Junior och senior	Övrigt
v22	må	29-maj					Styrelsemöte(utökat)
	ti	30-maj	Teknikträning				
	on	31-maj		SCC #2			
	to	01-jun	Torsdagsträning Uppföljning		Uppföljare	Uppföljare	
	fr	02-jun					
	lö	03-jun		Hälsninglandstävlingar v			
	sö	04-jun					
v23	må	05-jun					
	ti	06-jun		Centrum teamsprint			
	on	07-jun		SCC #3			
	to	08-jun	Torsdagsträning		Sista ungdomsträningen för våren		
	fr	09-jun					
	lö	10-jun					
	sö	11-jun					
v24	må	12-jun					
	ti	13-jun	Teknikträning				
	on	14-jun			Domaruddsläger Gul		
	to	15-jun	Torsdagsträning		Domaruddsläger Gul	Jukolaläger	
	fr	16-jun			Domaruddsläger Gul	Jukolaläger	
	lö	17-jun				Jukola/Venla	
	sö	18-jun				Jukola/Venla	
v25	må	19-jun					
	ti	20-jun			Domaruddsläger Orange		
	on	21-jun			Domaruddsläger Orange		
	to	22-jun			Domaruddsläger Orange		
	fr	23-jun					Midsommarafton
	lö	24-jun					
	sö	25-jun			Rikslägret	SL #7 SM Ultralång Idre	
v26	må	26-jun			Rikslägret		
	ti	27-jun			Rikslägret		
	on	28-jun			Rikslägret		
	to	29-jun			Rikslägret		
	fr	30-jun			Rikslägret		
	lö	01-jul				SM knockout sprint Umeå (senior)	
	sö	02-jul					
v27	må	03-jul	Eget arr Trekvällars	Eget arr Trekvällars	Eget arr Trekvällars	Eget arr Trekvällars	
	ti	04-jul	Eget arr Trekvällars	Eget arr Trekvällars	Eget arr Trekvällars	Eget arr Trekvällars	
	on	05-jul	Eget arr Trekvällars	Eget arr Trekvällars	Eget arr Trekvällars	Eget arr Trekvällars	
	to	06-jul					
	fr	07-jul					
	lö	08-jul		Gotlandstävlingarna börjar			
	sö	09-jul					

			Träning	Alla (tävling)	Ungdom	Junior och senior	Övrigt
v28	må	10-jul					
	ti	11-jul					
	on	12-jul					
	to	13-jul					
	fr	14-jul					
	lö	15-jul					
	sö	16-jul					
v29	må	17-jul					
	ti	18-jul					
	on	19-jul					
	to	20-jul					
	fr	21-jul					
	lö	22-jul		Oringen Åre			
	sö	23-jul		Oringen Åre			
v30	må	24-jul		Oringen Åre			
	ti	25-jul		Oringen Åre			
	on	26-jul		Oringen Åre			
	to	27-jul		Oringen Åre			
	fr	28-jul		Oringen Åre			
	lö	29-jul					
	sö	30-jul					
v31	må	31-jul					
	ti	01-aug					
	on	02-aug					
	to	03-aug					
	fr	04-aug			u 10-Mila	u 10-Mila (junior)	
	lö	05-aug			u 10-Mila	u 10-Mila (junior)	
	sö	06-aug					
v32	må	07-aug			<i>Domaruddsläger Orange/StOF Viol</i>		
	ti	08-aug			<i>Domaruddsläger Orange/StOF Viol</i>		
	on	09-aug			<i>Domarudd Gul/Orange/StOF Viol</i>		
	to	10-aug			<i>Domaruddsläger Gul/StOF Viol</i>		
	fr	11-aug			<i>Domaruddsläger Gul/StOF Violet</i>		
	lö	12-aug		Snättringe/Hellas			
	sö	13-aug		Snättringe/Hellas			
v33	må	14-aug					
	ti	15-aug	Teknikträning				
	on	16-aug					
	to	17-aug	Torsdagsträning		Första höstträningen		
	fr	18-aug					
	lö	19-aug		Långhundra		SL SM långdistans Övik kval	
	sö	20-aug		Långhundra		SL #8 SM långdistans Övik	

			Träning	Alla (tävling)	Ungdom	Junior och senior	Övrigt
v34	må	21-aug					
	ti	22-aug	Teknikträning				
	on	23-aug			Ungdomsserie regionfinal		
	to	24-aug	Torsdagsträning				
	fr	25-aug				SL SM Medel Sundsvall kval	
	lö	26-aug		Väsby	Sommarläger (upp till 12 år)	SL #9 SM Medel Sundsvall final	
	sö	27-aug		Vallentuna	Sommarläger (upp till 12 år)	SM stafett Sundsvall	
v35	må	28-aug					
	ti	29-aug	Teknikträning				
	on	30-aug					
	to	31-aug	Torsdagsträning				
	fr	01-sep					
	lö	02-sep		DM, lång	KM, lång (anmäl dig till DM)		
	sö	03-sep		DM, medel	KM, medel(anmäl dig till DM)		
v36	må	04-sep					
	ti	05-sep	Teknikträning				
	on	06-sep					
	to	07-sep	Torsdagsträning				
	fr	08-sep			USM sprint		Veteran SM
	lö	09-sep		Täby, medel	USM Lång		Veteran SM
	sö	10-sep		Täby, lång	(USM) Stafett		Veteran SM
v37	må	11-sep					
	ti	12-sep	Teknikträning				
	on	13-sep					
	to	14-sep	Torsdagsträning				
	fr	15-sep				SL #10 Natt SM Sundsvall	
	lö	16-sep			Ungdomsseriefinal		
	sö	17-sep		Linneklassikern		SL #11 Final Sundsvall	
v38	må	18-sep					
	ti	19-sep	Teknikträning				
	on	20-sep					
	to	21-sep	Torsdagsträning				
	fr	22-sep		DM, natt	KM, natt (anmäl dig till DM)		
	lö	23-sep					
	sö	24-sep		DM Stafett	DM Stafett	DM Stafett	
v39	må	25-sep					
	ti	26-sep	Teknikträning				
	on	27-sep		Natti-natti		Natti-Natti	
	to	28-sep	Torsdagsträning				
	fr	29-sep					
	lö	30-sep		Österåker			
	sö	01-okt		Waxholm			

			Träning	Alla (tävling)	Ungdom	Junior och senior	Övrigt
v40	må	02-okt	Styrkegympa				
	ti	03-okt	Teknikträning				
	on	04-okt					
	to	05-okt	Torsdagsträning, natt				
	fr	06-okt					
	lö	07-okt		25-manna	25-manna	25-manna	
	sö	08-okt		25-manna medeln	25-manna medeln	25-manna medeln	
v41	må	09-okt	Styrkegympa				
	ti	10-okt	Teknikträning				
	on	11-okt					
	to	12-okt	Torsdagsträning, natt				
	fr	13-okt					
	lö	14-okt			Daladubbeln		
	sö	15-okt			Daladubbeln		
v42	må	16-okt	Styrkegympa				
	ti	17-okt	Teknikträning				
	on	18-okt					
	to	19-okt	Torsdagsträning, natt				
	fr	20-okt					
	lö	21-okt		Helg utan älg			
	sö	22-okt		Helg utan älg			
v43	må	23-okt	Styrkegympa				
	ti	24-okt	Teknikträning				
	on	25-okt					
	to	26-okt	Torsdagsträning, natt		Vinteruptaktsträff		
	fr	27-okt					
	lö	28-okt					
	sö	29-okt					
v44	må	30-okt					Höstlov
	ti	31-okt					Höstlov
	on	01-nov					Höstlov
	to	02-nov					Höstlov
	fr	03-nov					Höstlov
	lö	04-nov					Höstlov
	sö	05-nov	>	Höstlunken			Höstlov
v45	må	06-nov	Intervaller/Backe+Styrkegympa				
	ti	07-nov	Vinterteknik, hemma-hos				
	on	08-nov					
	to	09-nov	Vintertorsdag				
	fr	10-nov					
	lö	11-nov	>	Novembertävlingarna			
	sö	12-nov	>	Novembertävlingarna			

			Träning	Alla (tävling)	Ungdom	Junior och senior	Övrigt
v46	må	13-nov	Intervaller/Backe+Styrkegympa				
	ti	14-nov	Vinterteknik, hemma-hos				
	on	15-nov	Mareld #1				
	to	16-nov	Vintertorsdag				Höstsamling
	fr	17-nov					Höstsamling
	lö	18-nov	Långpass				Höstsamling
	sö	19-nov					Höstsamling
v47	må	20-nov	Intervaller/Backe+Styrkegympa				
	ti	21-nov	Vinterteknik, hemma-hos				
	on	22-nov					
	to	23-nov	Vintertorsdag				
	fr	24-nov					
	lö	25-nov	<b>Stockholm Rogaining Eget arr</b>	<b>Stockholm Rogaining</b>		<b>Stockholm Rogaining Eget arr</b>	
	sö	26-nov					
v48	må	27-nov	Intervaller/Backe+Styrkegympa				
	ti	28-nov	Vinterteknik, hemma-hos				
	on	29-nov					
	to	30-nov	Vintertorsdag				
	fr	01-dec					
	lö	02-dec	Långpass + <b>Årsfest</b>				<b>Årsfest (73 år)</b>
	sö	03-dec					
v49	må	04-dec	Intervaller/Backe+Styrkegympa				
	ti	05-dec	Vinterteknik, hemma-hos				
	on	06-dec					
	to	07-dec	Vintertorsdag				
	fr	08-dec					
	lö	09-dec	Långpass				
	sö	10-dec					
v50	må	11-dec	Intervaller/Backe+Styrkegympa				
	ti	12-dec	Vinterteknik, hemma-hos				
	on	13-dec	Mareld #2				
	to	14-dec	Vintertorsdag				
	fr	15-dec					
	lö	16-dec	Långpass				
	sö	17-dec					
v51	må	18-dec	Intervaller/Backe+Styrkegympa				
	ti	19-dec	Vinterteknik, hemma-hos				
	on	20-dec					
	to	21-dec	Vintertorsdag				
	fr	22-dec					
	lö	23-dec	Långpass				
	sö	24-dec					