

			Träning	Ansvarig	Alla	Ungdom	Junior	Senior	Övrigt	Period
v1	må	03-jan								grund
	ti	04-jan								grund
	on	05-jan								grund
	to	06-jan								grund
	fr	07-jan								grund
	lö	08-jan	Långdistans i skog	Calle						grund
	sö	09-jan	Vinterserien							grund
v2	må	10-jan	Intervaller/Backe+Styrkegympa	Allan/Jacob						grund
	ti	11-jan	Vinterteknik, hemma-hos							grund
	on	12-jan	Mareld stockholm by night #3							grund
	to	13-jan	Vintertorsdag:	Vintertränargrupp 3						grund
	fr	14-jan								grund
	lö	15-jan	Träningsamling 2 Bosön	Calle	Västkusten Indoor cup	>	>	>		grund
	sö	16-jan	Träningsamling 2/långpass i skog		Västkusten Indoor cup	>			13-14o15-16 / Budgetförslag och verksamhetsberättelse skickas in	grund
v3	må	17-jan	Intervaller/Backe+Styrkegympa	Allan/Jacob						v-grund
	ti	18-jan	Vinterteknik, hemma-hos							v-grund
	on	19-jan								v-grund
	to	20-jan	Vintertorsdag:	Vintertränargrupp 4					Senaste dag för motioner till Årsmötet	v-grund
	fr	21-jan								v-grund
	lö	22-jan	Långdistans i skog	Calle			Stof Juniorträff			v-grund
	sö	23-jan	Vinterserien							v-grund
v4	må	24-jan	Intervaller/Backe+Styrkegympa	Allan/Jacob						grund
	ti	25-jan	Vinterteknik, hemma-hos							grund
	on	26-jan								grund
	to	27-jan	Vintertorsdag:	Vintertränargrupp 1						grund
	fr	28-jan								grund
	lö	29-jan	Långdistans i skog	Calle						grund
	sö	30-jan	Vinterserien							grund
v5	må	31-jan	Intervaller/Backe+Styrkegympa	Allan/Jacob						grund
	ti	01-feb	Vinterteknik, hemma-hos							grund
	on	02-feb								grund
	to	03-feb	Vintertorsdag:	Vintertränargrupp 2						grund
	fr	04-feb								grund
	lö	05-feb	Långdistans i skog		Stockholm Indoor cup		>	>		grund
	sö	06-feb	Vinterserien		Stockholm Indoor cup		>	>		grund
v6	må	07-feb	Intervaller/Backe+Styrkegympa	Allan/Jacob						grund
	ti	08-feb	Vinterteknik, hemma-hos							grund
	on	09-feb	Mareld stockholm by nighth #4							grund
	to	10-feb	Vintertorsdag:	Vintertränargrupp 3						grund
	fr	11-feb								grund
	lö	12-feb	Träningsamling 3	Calle						grund
	sö	13-feb	Träningsamling 3/Långdistans i skog			>				grund
v7	må	14-feb	Intervaller/Backe+Styrkegympa	Allan/Jacob						v-grund
	ti	15-feb	Vinterteknik, hemma-hos						Styrelsemöte	v-grund
	on	16-feb								v-grund
	to	17-feb	Vintertorsdag:	Vintertränargrupp 4						v-grund
	fr	18-feb								v-grund
	lö	19-feb	Långdistans i skog ÅRSMÖTE	Calle		Stof 15/16 träff Rudbeck	Stof Juniorträff Rudbeck		ÅRSMÖTE	v-grund
	sö	20-feb	Vinterserien							v-grund
v8	må	21-feb	Intervaller/Backe+Styrkegympa	Allan/Jacob						grund
	ti	22-feb	Vinterteknik, hemma-hos							grund
	on	23-feb								grund
	to	24-feb	Vintertorsdag:	Vintertränargrupp 1						grund
	fr	25-feb								grund
	lö	26-feb	Långdistans i skog	Calle						grund
	sö	27-feb	Vinterserien							grund
v9	må	28-feb							Sportlov	grund
	ti	01-mar							Sportlov	grund
	on	02-mar							Sportlov	grund
	to	03-mar	Vintertorsdag:	Vintertränargrupp 2					Sportlov	grund
	fr	04-mar			Sverigepremiären natt		Ravinens utlandsläger Spanien	Ravinens utlandsläger Spanien	Sportlov	grund
	lö	05-mar		Calle	Sverigepremiären medel		>	>		grund
	sö	06-mar	Vinterserien		Sverigepremiären lång		>	>		grund
v10	må	07-mar	Intervaller/Backe+Styrkegympa	Allan/Jacob						grund
	ti	08-mar	Vinterteknik, hemma-hos				>	>		grund
	on	09-mar	Mareld stockholm by night #5				>	>		grund
	to	10-mar	Vintertorsdag:	Vintertränargrupp 3			>	>		grund
	fr	11-mar					>	>		grund
	lö	12-mar	Långdistans i skog	Calle	Hallandspremiären medel		>	>		grund
	sö	13-mar	Vinterserien		Hallandpremiären lång		>	>		grund
v11	må	14-mar	Intervaller/Backe+Styrkegympa	Allan/Jacob						v-grund

	ti	15-mar	Vinterteknik, hemma-hos							v-grund
	on	16-mar								v-grund
	to	17-mar	Vintertorsdag:	Vintertränargrupp 4						v-grund
	fr	18-mar								v-grund
	lö	19-mar	Träningsamling 4		Kringelträffen medel	Stof 15/16 träff Fredrika	Stof Juniorträff Fredrika			v-grund
	sö	20-mar	Träningsamling 4		Kringelträffen lång					v-grund
v12	må	21-mar	Intervaller/Backe+Styrkegympa	Allan/Jacob						H I/T
	ti	22-mar	Teknikträning							H I/T
	on	23-mar								H I/T
	to	24-mar	Vintertorsdag:	Vintertränargrupp 1						H I/T
	fr	25-mar			Nyköpingsnatten /Sumpnatta					H I/T
	lö	26-mar			Nyköpingsorienteringen					H I/T
	sö	27-mar			Mäsenstafetten					H I/T
v13	må	28-mar	Intervaller/Backe+Styrkegympa	Allan/Jacob						H I/T
	ti	29-mar	Teknikträning							H I/T
	on	30-mar								H I/T
	to	31-mar	Vintertorsdag:	Vintertränargrupp 2						H I/T
	fr	01-apr			Snättringe natt/Svartnatta					H I/T
	lö	02-apr								H I/T
	sö	03-apr			Järla IF OK medeldist					H I/T
v14	må	04-apr	>							FS
	ti	05-apr	Teknikträning							FS
	on	06-apr								FS
	to	07-apr	Torsdagsträning							FS
	fr	08-apr			Grymnatta					FS
	lö	09-apr			Länamedeln		# SL 1 medel Blekinge	# SL 1 medel Blekinge		FS
	sö	10-apr			Rånässtafetten/Kjula IF		# SL 2 lång Blekinge	# SL 2 lång Blekinge		FS
v15	må	11-apr								FS
	ti	12-apr	Teknikträning							FS
	on	13-apr								FS
	to	14-apr	Torsdagsträning		Ravinen Natt EGET ARR					FS
	fr	15-apr	Långfredag		Stigtomtakavlen	Påskläger ungdom				FS
	lö	16-apr	Påskafton		Ravinen Lång EGET ARR	Påskläger ungdom				FS
	sö	17-apr	Påskdagen		Attunda OK Medel/ Kolmårdsdubbeln medel	Påskläger ungdom	<	<		FS
v16	må	18-apr	Annandag påsk		Kolmårdsdubbeln Kolmårdsravlen stafett					FS
	ti	19-apr	Teknikträning				>	>		FS
	on	20-apr			Tiomilarepet					FS
	to	21-apr	Torsdagsträning							FS
	fr	22-apr				SM Natt # SL 3 Östergötland	SM Natt # SL 3 Östergötland			FS
	lö	23-apr			Tumba Medel					FS
	sö	24-apr			Mälarhöjden Lång	# SL 4 medel Östergötland	# SL 4 medel Östergötland			FS
v17	må	25-apr								FS
	ti	26-apr	Teknikträning							FS
	on	27-apr								FS
	to	28-apr	Torsdagsträning							FS
	fr	29-apr								FS
	lö	30-apr			Hågelbydubbeln (Tullinge) dag 1					FS
	sö	01-maj			Hågelbydubbeln (Tullinge) dag 2					FS
v18	må	02-maj								FB
	ti	03-maj	Teknikträning							FB
	on	04-maj								FB
	to	05-maj	Torsdagsträning (ej ungdom)			U-serien kretstävlingar				FB
	fr	06-maj	Tiomila open		Tiomila open					FB
	lö	07-maj	Tiomila		Tiomila	Tiomila	Tiomila	Tiomila	Tiomila	FB
	sö	08-maj	Tiomila		Tiomila	Tiomila	Tiomila	Tiomila	Tiomila	FB
v19	må	09-maj								FB
	ti	10-maj	Teknikträning							FB
	on	11-maj			DM sprint Stockholm					FB
	to	12-maj	Torsdagsträning							FB
	fr	13-maj								FB
	lö	14-maj							SM knockoutsprint Göteborg	FB
	sö	15-maj					SM sprint kval + final #SL 5 Göteborg	SM sprint kval + final #SL 5 Göteborg		FB
v20	må	16-maj								FB
	ti	17-maj	Teknikträning			U-serien kretstävlingar				FB
	on	18-maj	STCC #1		STCC #1					FB
	to	19-maj	Torsdagsträning							FB
	fr	20-maj	Faxeträffen dag 1 sprint		Faxeträffen dag 1 sprint					FB
	lö	21-maj	IFK Lidingö sprint dag 1 / Faxeträffen dag 2 medel		IFK Lidingö sprint dag 1 / Faxeträffen dag 2 medel		JVM tester Västervik			FB
	sö	22-maj	IFK lidingö sprint dag 2/ Faxeträffen dag 3 lång		IFK lidingö sprint dag 2/ Faxeträffen dag 3 lång		JVM tester Västervik			FB
v21	må	23-maj								FB
	ti	24-maj	STCC #2 (ingen teknikträning denna vecka)		STCC #2					FB
	on	25-maj	>							FB
	to	26-maj	(Kristi Himmelsfärd)		Tour de Medelpad/Världscup publiktävlingar Borås					FB

	fr	27-maj			Tour de Medelpad/Världscup publiktävlingar Borås	Stof sommarläger				FB
	lö	28-maj			Tour de Medelpad/Världscup publiktävlingar Borås	Stof sommarläger				FB
	sö	29-maj			Tour de Medelpad	Stof sommarläger				FB
v22	må	30-maj								grund
	ti	31-maj	Teknikträning							grund
	on	01-jun	STCC # 3		STCC # 3					grund
	to	02-jun	Torsdagsträning							grund
	fr	03-jun	Klubbresa?							grund
	lö	04-jun	Klubbresa?		Ösatträffen dag 1 lång		SM Ultralång Hälsingland # SL 6	SM Ultralång Hälsingland # SL 6		grund
	sö	05-jun	Klubbresa?		Ösatträffen dag 2 medel /Mälarhöjden Knock out sprint					grund
v23	må	06-jun			Ösatträffen dag 3 medel					grund
	ti	07-jun	Teknikträning							grund
	on	08-jun								grund
	to	09-jun	Torsdagsträning							grund
	fr	10-jun								grund
	lö	11-jun								grund
	sö	12-jun								grund
v24	må	13-jun								grund
	ti	14-jun	Teknikträning			>				grund
	on	15-jun				>				grund
	to	16-jun	Torsdagsträning							grund
	fr	17-jun								grund
	lö	18-jun	Jukola/Venla		Jukola/Venla		Jukola/Venla	Jukola/Venla		grund
	sö	19-jun	Jukola/Venla		Jukola/Venla		Jukola/Venla	Jukola/Venla		grund
v25	må	20-jun								grund
	ti	21-jun	Teknikträning							grund
	on	22-jun								grund
	to	23-jun								grund
	fr	24-jun	Midsommarafton							grund
	lö	25-jun	Midsommardagen							grund
	sö	26-jun			Idrefjällsveckan					grund
v26	må	27-jun			Idrefjällsveckan					grund
	ti	28-jun			Idrefjällsveckan					grund
	on	29-jun			Idrefjällsveckan					grund
	to	30-jun			Idrefjällsveckan					grund
	fr	01-jul			3+3 Sälen/ Årefjällsens 3 dagars					grund
	lö	02-jul			3+3 Sälen/ Årefjällsens 3 dagars		SM Sprintstafett Östergötland	SM Sprintstafett Östergötland		grund
	sö	03-jul			3+3 Sälen/ Årefjällsens 3 dagars					grund
v27	må	04-jul	ARR: Trekvällars	Ravinen	ARR: Trekvällars					grund
	ti	05-jul	ARR: Trekvällars	Ravinen	ARR: Trekvällars					grund
	on	06-jul	ARR: Trekvällars	Ravinen	ARR: Trekvällars					grund
	to	07-jul								grund
	fr	08-jul			Eskilstuna Weekend					grund
	lö	09-jul			Eskilstuna Weekend / Gotland 2 dagars				Veteran VM (VMOC) Italien	grund
	sö	10-jul			Eskilstuna Weekend / Gotland 2 dagars				Veteran VM (VMOC) Italien	grund
v28	må	11-jul							Veteran VM (VMOC) Italien	H I/T
	ti	12-jul			Hellas Mastloppet/ Gotland 3-dagars				Veteran VM (VMOC) Italien	H I/T
	on	13-jul			Gotland 3-dagars				Veteran VM (VMOC) Italien	H I/T
	to	14-jul			Gotland 3-dagars				Veteran VM (VMOC) Italien	H I/T
	fr	15-jul			Halland 3- dagars				Veteran VM (VMOC) Italien	H I/T
	lö	16-jul			Halland 3- dagars				Veteran VM (VMOC) Italien	H I/T
	sö	17-jul			Halland 3- dagars					H I/T
v29	må	18-jul								H I/T
	ti	19-jul								H I/T
	on	20-jul								H I/T
	to	21-jul								H I/T
	fr	22-jul								H I/T
	lö	23-jul								H I/T
	sö	24-jul								H I/T
v30	må	25-jul			Oringen Uppsala				Oringen Uppsala	H I/T
	ti	26-jul			Oringen Uppsala				Oringen Uppsala	H I/T
	on	27-jul			Oringen Uppsala				Oringen Uppsala	H I/T
	to	28-jul			Oringen Uppsala				Oringen Uppsala	H I/T
	fr	29-jul			Oringen Uppsala				Oringen Uppsala	H I/T
	lö	30-jul			Oringen Uppsala				Oringen Uppsala	H I/T
	sö	31-jul								H I/T
v31	må	01-aug			Hällen 3-dagars					FS
	ti	02-aug			Hällen 3-dagars					FS
	on	03-aug			Hällen 3-dagars					FS
	to	04-aug								FS
	fr	05-aug	U10-mila - Tibro			U10-mila - Tibro	U10-mila - Tibro			FS
	lö	06-aug	U10-mila - Tibro			U10-mila - Tibro	U10-mila - Tibro			FS
	sö	07-aug	>							FS

v32	må	08-aug								FS
	ti	09-aug								FS
	on	10-aug								FS
	to	11-aug								FS
	fr	12-aug			Mot centrum					FS
	lö	13-aug			VÖÖL dubbeln					FS
	sö	14-aug			VÖÖL dubbeln					FS
v33	må	15-aug								FS
	ti	16-aug	Teknikträning						Student VM	FS
	on	17-aug							Student VM	FS
	to	18-aug	Torsdagsträning						Student VM	FS
	fr	19-aug							Student VM	FS
	lö	20-aug			Waxholm lång	Sommarläger 8-12år			Student VM	FS
	sö	21-aug			Sundbyberg medel	Sommarläger 8-12år			Student VM	FS
v34	må	22-aug								FS
	ti	23-aug	Teknikträning							FS
	on	24-aug				U-serien regionfinal				FS
	to	25-aug	Torsdagsträning							FS
	fr	26-aug								FS
	lö	27-aug			DM lång Järfa IF OK					FS
	sö	28-aug			DM Medel Gustavsberg					FS
v35	må	29-aug								FB
	ti	30-aug	Teknikträning							FB
	on	31-aug								FB
	to	01-sep	Torsdagsträning							FB
	fr	02-sep			DM natt Järfälla					FB
	lö	03-sep								FB
	sö	04-sep			DM stafett Täby OK					FB
v36	må	05-sep								FB
	ti	06-sep	Teknikträning							FB
	on	07-sep								FB
	to	08-sep	Torsdagsträning							FB
	fr	09-sep				USM sprint Stockholm				FB
	lö	10-sep			Gälöddubbeln medel	USM Lång Stockholm	SM Lång kval Bjursås	SM Lång kval Bjursås		FB
	sö	11-sep			Gälöddubbeln lång	Distriktsstafett	SM lång final- Bjursås SL#7	SM lång final- Bjursås SL#7		FB
v37	må	12-sep								FB
	ti	13-sep	Teknikträning							FB
	on	14-sep								FB
	to	15-sep	Torsdagsträning							FB
	fr	16-sep					SM medel kval Grönklitt	SM medel kval Grönklitt	Veteran SM Småland	FB
	lö	17-sep			Brakmarslängen, Söders		SM Medel final Grönklitt SL#8	SM Medel final Grönklitt SL#8	Veteran SM Småland	FB
	sö	18-sep			BVOK medel		SM stafett Grönklitt	SM stafett Grönklitt	Veteran SM Småland	FB
v38	må	19-sep								FB
	ti	20-sep	Teknikträning							FB
	on	21-sep								FB
	to	22-sep	Torsdagsträning							FB
	fr	23-sep								FB
	lö	24-sep			Österåker medel	Österåkerskavlen	Österåkerskavlen			FB
	sö	25-sep								FB
v39	må	26-sep								FB
	ti	27-sep	Teknikträning							FB
	on	28-sep	>		Natti-natti					FB
	to	29-sep	Torsdagsträning, natt							FB
	fr	30-sep								FB
	lö	01-okt	Eget ARR Useriefinalen		Eget ARR Useriefinalen	U-seriefinalen				FB
	sö	02-okt								FB
v40	må	03-okt	Styrkegympa							FB
	ti	04-okt	Natt-cup(teknikträning)							FB
	on	05-okt								FB
	to	06-okt	Torsdagsträning, natt							FB
	fr	07-okt								FB
	lö	08-okt	25-manna		25-manna					FB
	sö	09-okt	25-manna medeln		25-manna medeln		25-manna medeln #SL 9	25-manna medeln #SL 9		FB
v41	må	10-okt	Styrkegympa							FB
	ti	11-okt	Natt-cup(teknikträning)							FB
	on	12-okt								FB
	to	13-okt	Torsdagsträning, natt							FB
	fr	14-okt								FB
	lö	15-okt			Helg utan älg	Daladubbeln				FB
	sö	16-okt			Helg utan älg	Daladubbeln				FB
v42	må	17-okt	Styrkegympa							FB
	ti	18-okt	Natt-cup(teknikträning)							FB
	on	19-okt								FB
	to	20-okt	Torsdagsträning, natt							FB

