


	Januari	Februari	Mars	April	Maj	Juni
Måndag						1 V23
Tisdag	V1 Jullov					2 Teknikträning
Onsdag	1			1		3
Torsdag	2			2 NV träning		4 Löpträning
Fredag	3			3 Grymnatta	1 10-mila jubileumstävling	5
Lördag	4	1 Stockholm indoor cup		4 Länamedeln	2 10-mila 	6 Slottssprinten ?
Söndag	5	2 Stockholm indoor cup /MLC	1 MLC/MMC	5 Rånåskaveln	3 10-mila	7
Måndag	6 V2	3 V6	2 V10	6 V15 Påsklov	4 V19	8 HD13-14 träff V24
Tisdag	7 Löpning + Inomhusträning	4 Löpning + Inomhusträning	3 Löpning + Inomhusträning	7 Teknikträning	5 Teknikträning	9 Götes minne
Onsdag	8	5	4	8	6 Sprint DM Hellas	10
Torsdag	9 Nattcup	6 Nattcup	5 Nattcup	9 NV träning	7 Ungdomsserien krets 1	11 Löpträning
Fredag	10	7	6	10 Stigtomta Indoor	8 Swedish league Roslagen	12
Lördag	11 HD13-14 träff/proj 15-16	8 HD13-14 träff/proj 15-16	7	11 Stigtomtakaveln	9 Swedish league Roslagen	13 Jukkola
Söndag	12 MLC/MMC	9 MLC/MMC	8 MLC/MMC	12	10 Swedish league Roslagen	14 Jukkola
Måndag	13 V3	10 Årsmöte V7	9 V11	13 OK Ravinen V16	11 V20	15 V25
Tisdag	14 Löpning + Inomhusträning	11 Löpning + Inomhusträning	10 Löpning + Inomhusträning	14 Teknikträning	12 Teknikträning	16 Sommartouren / Utv läger gul
Onsdag	15 Mila by night	12 Mila by night	11 Mila by night	15	13 Stockholm city cup 1	17 Utv läger gul
Torsdag	16 Löpträning	13 Löpträning	12 Löpträning	16 NV träning	14 NV träning	18 Löpträning / utv läger gul
Fredag	17	14	13	17 Swedish league (Waxholm)	15	19
Lördag	18	15	14	18 Täby medel	16 Motions OL Runby	20
Söndag	19 MLC/MMC	16 MLC/MMC	15 HD13-14/15-16/MMC	19 Täby lång	17	21 Rikslägre i Idre
Måndag	20 V4	17 V8	16 V12	20 V17	18 V21	22 Rikslägre i Idre V26
Tisdag	21 Löpning + Inomhusträning	18 Löpning + Inomhusträning	17 Löpning + Inomhusträning	21 Teknikträning	19 Stockholm city cup 2	23 Rikslägre i Idre/ ST
Onsdag	22	19	18	22	20	24 Rikslägre i Idre
Torsdag	23 Nattcup	20 Nattcup	19 Natt KM	23 NV träning	21 NV träning	25 Rikslägre i Idre
Fredag	24	21	20	24 Uppsala möte natt	22	26 Rikslägre i Idre
Lördag	25 Gävle Indoor	22	21	25 IFK Lidingö medel / Uppsala	23	27
Söndag	26 MLC/MMC	23 MLC/MMC	22	26 Gustavsberg lång /Uppsala	24	28
Måndag	27 V5	24 V9 Sportlov	23 V13	27 V18	25 V22	29 V27
Tisdag	28 Löpning + Inomhusträning	25	24 Teknikträning	28 Teknikträning	26 Ungdomsserien krets 2	30 Sommartouren
Onsdag	29	26	25	29	27 Stockholm city cup 3	
Torsdag	30 Löpträning	27 Löpträning	26 Löpträning / NV träning	30 NV träning	28 Löp & teknikträning	
Fredag	31	28	27 Sumpnatta /Nyköping N		29 Centrum team sprint	
Lördag		29	28 Nyköpingsorienteringen		30 StOF sommarläger	
Söndag			29 Måsenstafetten		31 StOF sommarläger	
Måndag			30 V14			
Tisdag			31 Teknikträning/Nybörjare			

	Juli	Augusti	September	Oktober	November	December
Måndag						
Tisdag			1 Teknikträning v 36			1 Löp + Inomhusträning
Onsdag	1 V27		2			2
Torsdag	2		3 NV träning	1 NV träning		3 Nattcup
Fredag	3		4	2		4
Lördag	4	1	5 DM lång	3 Ungdomsserien final		5
Söndag	5	2	6 DM medel	4 Mälarö medel	1 Höstlunken	6
Måndag	6 V28	3 StOF utväger orange V32	7 V37	5 V41	2 V45	7 V50
Tisdag	7 Sommartouren	4 StOF utväger orange/ ST	8 Teknikträning	6 Teknikträning	3 Löp + Inomhusträning	8 Löp + Inomhusträning
Onsdag	8	5 StOF utväger orange/gul	9	7	4	9 Mila by night
Torsdag	9	6 StOF utväger gul	10 NV träning	8 Löp & teknikträning	5 Nattsprintcup 3	10 Löpträning
Fredag	10	7 StOF utväger gul /KIF Skärgård	11 DM natt	9	6	11
Lördag	11	8 Sprint KM	12	10 25-manna 	7 Nordcupen / Tullinge SK	12
Söndag	12	9 Lång KM	13 DM stafett	11 25-manna 	8 Novembertävling	13 MLC/MMC
Måndag	13 V29	10 V33	14 V38	12 V42	9 V46	14 V51
Tisdag	14 Sommartouren / Hellas lång	11 Teknikträning	15 Teknikträning	13 Teknikträning	10 Löp + Inomhusträning	15 Löp + Inomhusträning
Onsdag	15	12 StOF utv läger 15-16	16 Förträning 10-kampen	14	11 Mila by night	16
Torsdag	16	13 StOF utväger 15-16	17 NV träning	15 Löpträning	12 Nordcupen/ Nattsprintcup 4	17 Nattcup
Fredag	17	14 StOF utväger 15-16	18	16	13	18
Lördag	18	15 VÖOL/AUG & StOF 15-16 läger	19 10-kampen	17 Daladubbeln /Gotland	14 Nordcupen 3	19
Söndag	19	16 VÖOL/AUG & StOF 15-16 läger	20 Söders lång	18 Daladubbeln /Gotland	15 Skinkloppet	20 MLC/MMC
Måndag	20 O-ringen V30	17 V34 Sommarskola	21 V39	19 V43	16 V47	21 V52
Tisdag	21 O-ringen	18 Teknikträning	22 Teknikträning	20 Teknikträning	17 Löp + Inomhusträning	22 Löp + Inomhusträning
Onsdag	22 O-ringen	19	23	21	18	23
Torsdag	23 O-ringen	20 Medel KM	24 NV träning	22 Nattsprintcupen 1	19 Nattsprintcup 5	24
Fredag	24 O-ringen	21	25	23 Haningenatten	20	25
Lördag	25 O-ringen	22 Enskede lång	26 Österåkerskaveln	24 Haninge sprintstafett	21 Nordcupen 4	26
Söndag	26	23 Enskede medel	27	25 OK Ehen	22 Ultra KM	27
Måndag	27 V31	24 V35	28 V40	26 V44 Höstlov	23 V48	28 V53
Tisdag	28 Sommartouren	25 Teknikträning	29 Teknikträning	27 Teknikträning	24 Löp + Inomhusträning	29
Onsdag	29	26 Ungdomsserien krets 3	30	28 Luffarligan Runby	25	30
Torsdag	30	27 NV träning		29 Nattsprintcup 2	26 Löpträning	31 Årets sista pass
Fredag	31 Ungdomens 10-mila	28		30	27	
Lördag		29 Sprint KM		31 Rodhenpoppet	28 Nordcupen 5	
Söndag		30 Lång KM			29 MLC/MMC	
Måndag		31 V36			30 V49	
Tisdag						