


	Januari	Februari	Mars	April	Maj	Juni
Måndag		1 V5	1 Sportlov V9			V22
Tisdag		2 Löpträning	2			1 Teknikträning
Onsdag		3 Löpträning	3			2 Löpträning
Torsdag		4 Vinternattcup BVSOK	4	1 Nacka by night		3 Extern karta
Fredag	1	5	5	2 Kjula IF		4
Lördag	2	6 Stockholm Indoor cup	6	3	1 10-mila	5
Söndag	3 MLC/MMC	7 Sth Indoor cup, MLC/MMC	14 MLC/MMC	4 Gustavsbergs OK	2 10-mila / Solna medel	6 Centrum team sprint
Måndag	4 V1	8 V6	8 V10	5 V14	3 V18	7 V23
Tisdag	5 Löpträning	9 Löpträning	9 Löpträning	6 Teknikträning	4 Teknikträning	8 Teknikträning
Onsdag	6 Löpträning	10 Mila by night/ Löpträning	10 Mila by night/ Löpträning	7 Löpträning	5 Löpträning	9
Torsdag	7 Löpträning	11 Nattbanor Väsby	11 Nattbanor Väsby	8 Extern karta	6 Ungdomsserien krets 1	10
Fredag	8	12	12	9 Grymnatta	7	11
Lördag	9	13	13	10 Strängnäs lång	8 Järla lång	12
Söndag	10 MLC/MMC	14 MLC/MMC	14 MLC/MMC	11 OK Enen / Strängnäs medel	9 Järla medel	13 TMOK sprint
Måndag	11 V2	15 Årsmöte V7	15 V11	12 V15	10 V19	14 V24
Tisdag	12 Löpträning	16 Löpträning	16 Löpträning	13 Teknikträning	11 Stockholm city cup	15 Maj och Götes minne
Onsdag	13 Mila by night/Löpträning	17 Löpträning	17 Löpträning	14 Löpträning / 10-milarepet	12 Löpträning	16
Torsdag	14 Nattbanor Väsby	18 Vinternattcup SIK	18 Natt KM/VNC JOK	15 Extern karta	13 Extern karta	17
Fredag	15	19	19 Sumpnatta	16 Natt SM (Vaxholm)	14	18
Lördag	16	20	20 Kringelträffen medel	17 Länna IF medel	15 Medel KM	19
Söndag	17 MLC/MMC	21 MLC/MMC	21 Kringelträffen lång	18 Rånässtafetten	16 Lång KM	20
Måndag	18 V3	22 V8	22 V12	19 V16	17 V20	21 V25
Tisdag	19 Löpträning	23 Löpträning	23 Teknikträning	20 Teknikträning	18 Ungdomsserien krets 2	22 Sommartouren 1
Onsdag	20 Löpträning	24 Löpträning	24 Löpträning	21 Löpträning	19 Stockholm city cup	23
Torsdag	21 Vinternattcup AOK	25 Nattbanor Väsby	25 Extern karta	22 Extern karta	20 Extern karta	24
Fredag	22	26	26 Nyköpingsnatten	23 Uppsala möte natt	21	25
Lördag	23	27	27 Nyköpingsorienteringen	24 SM sprint, TMOK lång, mfl	22	26
Söndag	24 MLC/MMC	28 MLC/MMC	28 Måsenstafetten	25 SM sprint, TMOK lång, mfl	23	27 Rikslägre i Idre
Måndag	25 V4		29 Påsklov V13	26 V17	24 V21	28 Rikslägre i Idre V26
Tisdag	26 Löpträning		30 Teknikträning	27 Teknikträning	25 Teknikträning	29 Rikslägre i Idre / ST 2
Onsdag	27 Löpträning		31	28 Löpträning	26 Stockholm city cup	30 Rikslägre i Idre
Torsdag	28 Nattbanor Väsby			29 Extern karta	27 Extern karta	
Fredag	29			30	28 StOF sommarläger	
Lördag	30				29 StOF sommarläger	
Söndag	31 MLC/MMC				30 StOF sommarläger	
Måndag					31	
Tisdag						

	Juli	Augusti	September	Oktober	November	December
Måndag					1 V44	
Tisdag					2 Löpträning/styrka	
Onsdag			1 Löpträning		3 Löpträning/ Luffarligan	1 Löpträning
Torsdag	1 V-ringen		2 Extern karta		4 NSC 3	2 Nattcup
Fredag	2		3	1	5	3 Löpträning
Lördag	3		4 DM medel	2 Ungdomsserien final	6	4
Söndag	4	1	5 DM lång	3	7 Höstlunken	5 MMC/MLC
Måndag	5 Trekvällars E1 V27	2 StOF utväger orange V31	6 V36	4 V40	8 V45	6 V49
Tisdag	6 Sommartouren 3/ Trekvällars	3 StOF utväger orange/ ST 6	7 Teknikträning	5 Teknikträning	9 Löpträning/styrka	7 Löpträning + styrka
Onsdag	7 Trekvällars E3	4 StOF utväger orange/gul	8 Löpträning	6 Löpträning	10 Löpträning	8 Löpträning
Torsdag	8 V-ringen	5 StOF utväger gul/V-ringen	9 Extern karta	7 Extern karta	11 NSC 4	9
Fredag	9	6 StOF utväger gul	10 DM natt	8	12	10
Lördag	10	7 Skärgårdsorientering E1	11 DM medel Uppland	9 25-manna 	13 Nordcupen E3 / Nov. tävl.	11
Söndag	11	8 Skärgårdsorientering E2	12 DM stafett	10 25-manna medel 	14 Nov. tävlingarna	12 MMC/MLC
Måndag	12 V28	9 V32	13 V37	11 V41	15 V46	13 V50
Tisdag	13 Sommartouren 4	10 Sommartouren 7	14 Teknikträning	12 Teknikträning	16 Löpträning/styrka	14 Löpträning + styrka
Onsdag		11 StOF utväger 15-16	15 Löpträning	13 Löpträning	17 Löpträning	15 Löpträning
Torsdag	15 V-ringen	12 StOF/V-ring/Sprint KM	16 Extern karta	14 Löpträning	18 NSC 5	16 Nattcup
Fredag	16	13 StOF utväger 15-16	17	15 Lugnetsprinten	19	17
Lördag	17	14 Gladödubbeln lång	18 Lovödubbeln lång	16 Daladubbeln	20 Nordcupen E4	18
Söndag	18	15 Gladödubbeln medel	19 Lovödubbeln medel	17 Daladubbeln	21 Skinkloppet	19 MMC/MLC
Måndag	19 V29	16 V33	20 V38	18 V42	22 V47	20 V51
Tisdag	20 Sommartouren 5	17 Teknikträning	21 Teknikträning	19 Teknikträning	23 Löpträning/styrka	21 Löpträning + styrka
Onsdag	21	18 Löpträning	22 Löpträning	20 Löpträning	24 Löpträning	22 Löpträning
Torsdag	22 V-ringen	19 Extern karta	23 Extern karta	21 NSC 1	25 Löpträning	23
Fredag	23	20	24	22	26	24
Lördag	24	21 Nynäsduubeln medel	25	23 Helg utan älg / Nordcupen	27 Nordcupen E5	25
Söndag	25	22 Nynäsduubeln lång	26 Österåkerskaveln	24 Helg utan älg	28 Ultra KM	26
Måndag	26 O-ringen V30	23 V34	27 V39	25 V43	29 V48	27 V52
Tisdag	27 O-ringen	24 Teknikträning	28 Teknikträning	26 Löpträning	30 Löpträning/styrka	28
Onsdag	28 O-ringen	25 U-serien regionfinal	29 Löpträning	27 Löpträning		29
Torsdag	29 O-ringen	26 Extern karta	30 Extern karta	28 NSC 2		30
Fredag	30 O-ringen	27		29		31 ÅSP
Lördag	31	28 Haninge lång		30 Nordcupen E2		
Söndag		29 Haninge medel		31		
Måndag		30 V35				
Tisdag		31 Teknikträning				