

Årsplan-2018-v2b.xlsx

| | JANUARI | FEBRUARI | MARS | APRIL | MAJ | JUNI |
|------|----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|--|
| Mån | 1 v1 | | | | | |
| Tis | 2 | | | | 1 DM sprint | |
| Ons | 3 Vinterserien, SSK | | | | 2 | |
| Tors | 4 | 1 Klubbträning, Källbrink | 1 Klubbträning, Källbrink | | 3 Ungdomsserien, krets | |
| Fre | 5 | 2 | 2 | | 4 Vuxenkurs nybörj | 1 |
| Lör | 6 Långpass, Södertörn | 3 Långpass Sthlm Indoor cup | 3 Långpass | | 5 Haninge lång | 2 SM sprint kval+final, Småland |
| Sön | 7 Vinterserien, Skarpnäck | 4 Vinterserien, Hellas | 4 Vinterserien, Tumba | 1 | 6 | 3 SM sprintstafett |
| Mån | 8 v2 | 5 v6 | 5 v10 | 2 Södertälje-Nykvarn v14 | 7 v19 | 4 v23 |
| Tis | 9 Löpträn+gymn, Bandhagen | 6 Löpträn+gymn, Bandhagen | 6 Löpträn+gymn, Bandhagen | 3 Teknikträn | 8 Teknikträn | 5 Teknikträn |
| Ons | 10 Mila by night, Attunda | 7 Mila by night, Gustavsberg | 7 Mila by night | 4 SSK Luffariga | 9 | 6 Centrum teamsprint |
| Tors | 11 Klubbträning, Källbrink | 8 Klubbträning, Källbrink | 8 Klubbträning, Källbrink | 5 | 10 Tour de Medelpad, Klubbresa | 7 Klubbträn + nyb kurs |
| Fre | 12 | | 9 | 6 Grymnatta | 11 | 8 |
| Lör | 13 Långpass, Juniorproj HD14, 16 | 10 Långpass | 10 Långpass, Nynäshamn | 7 SM ultra, Småland | 12 | 9 |
| Sön | 14 Vinterserien, Luffarna | 11 Vinterserien, Söders | 11 Vinterserien, Södertörn | 8 Mälarhöjden/Rånässtafetten | 13 | 10 |
| Mån | 15 v3 | 12 v7 | 12 v11 | 9 v15 | 14 v20 | 11 HD13-14 träff v24 |
| Tis | 16 Löpträn+gymn, Bandhagen | 13 Löpträn+gymn, Bandhagen | 13 Löpträn+gymn, Bandhagen | 10 Teknikträn | 15 Ungdomsserien krets | 12 Teknikträn |
| Ons | 17 | 14 | 14 | 11 | 16 Sthlm City Cup E1 | 13 Spettaloppet |
| Tors | 18 Klubbträning, Källbrink | 15 Klubbträning, Källbrink | 15 Klubbträning, Källbrink | 12 Klubbträning, 10-milarepet | 17 Klubbträn + nyb kurs | 14 Klubbträn våravslutn, Charlottendal |
| Fre | 19 | 16 Badsprint | 16 | 13 Swe League, sprint, Skåne | 18 | 15 |
| Lör | 20 Långpass | 17 Långpass, Juniorproj HD14, 16 | 17 Långpass | 14 Swe League, lå/Täby, lå/Stigtoma | 19 Fixardag Klubbstugan | 16 Jukola Venla |
| Sön | 21 Vinterserien, Enskede | 18 Vinterserien, OK Ålvsjö-Örby | 18 Vinterserien, Järfa | 15 Swe League, me/Täby, me/Stigtoma | 20 Dag-KM | 17 |
| Mån | 22 v4 | 19 v8 | 19 v12 | 16 v16 | 21 v21 | 18 Wild camp v25 |
| Tis | 23 Löpträn+gymn, Bandhagen | 20 Löpträn+gymn, Bandhagen | 20 Löpträn+gymn, Bandhagen | 17 Teknikträn | 22 Teknikträn | 19 Melkers Minne, StOF HD12 |
| Ons | 24 Årsmöte | 21 | 21 | 18 | 23 Sthlm City Cup E2 | 20 |
| Tors | 25 Klubbträning, Källbrink | 22 Klubbträning, Källbrink | 22 Klubbträning, Källbrink | 19 Klubbträn + nyb kurs | 24 Klubbträn + nyb kurs | 21 |
| Fre | 26 | 23 | 23 Vårläger, Nyköping | 20 SM natt(Swe League) Jönköping | 25 StOF sommarläger | 22 Midsommarafon |
| Lör | 27 Långpass, Föreläsning | 24 Långpass | 24 Nyköpings OK | 21 Lidingö lång | 26 | 23 |
| Sön | 28 Vinterserien, Centrum | 25 Vinterserien, MIK | 25 Måsenstafetten / Sommardag | 22 Swe League final/Järfälla medel | 27 | 24 |
| Mån | 29 v5 | 26 v9 | 26 v13 | 23 v17 | 28 v22 | 25 Wild camp v26 |
| Tis | 30 Löpträn+gymn, Bandhagen | 27 Löpträn, Bandhagen | 27 Teknikträn | 24 Teknikträn | 29 Teknikträn | 26 |
| Ons | 31 | 28 | 28 Juniorproj, SSK, HD14, 16 | 25 | 30 Sthlm City Cup, E3 | 27 |
| Tors | | | 29 Skärtorsdag | 26 Klubbträn + nyb kurs | 31 Klubbträn + nyb kurs | 28 |
| Fre | | | 30, Kjula IF, Utlandsläger | 27 | | 29 |
| Lör | | | 31 | 28 10mila, Nynäshamn | | 30 |
| Sön | | | | 29 | | |
| Mån | | | | 30 v18 | | |
| Tis | | | | | | |

Årsplan-2018-v2b.xlsx

| | JULI | AUGUSTI | SEPTEMBER | OKTOBER | NOVEMBER | DECEMBER |
|------|---------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| Mån | | | | 1 v40 | | |
| Tis | | | | 2 Teknikträning, natt | | |
| Ons | | 1 | | 3 | | |
| Tors | | 3 | | 4 Natt sprint cup | 1 Träning Källbrink Höstlov | |
| Fre | | 3 Ungd 10-mila | | 5 | 2 | |
| Lör | | 4 | 1 USM lång, Luleå, Vuxenkurs | 6 25manna | 3 | 1 Långpass |
| Sön | 1 | 5 | 2 USM stafett / Söders lång | 7 25mannamedeln | 4 Höstlunken | 2 |
| Mån | 2 Trekvällars Wild camp | 6 StOF HD14 Wild camp | v33 | 8 v41 | 5 v 45 | 3 v49 |
| Tis | 3 | 7 Teknikträning | 4 Teknikträning | 9 Teknikträning, natt | 6 Löpträn+gymn, Bandhagen | 4 Löpträn+gymn, Bandhagen |
| Ons | 4 | 8 StOF HD12 | 5 | 10 | 7 | 5 |
| Tors | 5 | 9 | 6 Klubbträning + nyb kurs | 11 Natt sprint cup | 8 Klubbträning, Källbrink | 6 Klubbträning, Källbrink |
| Fre | 6 Eskistuna Weekend | 10 | 7 | 12 | 9 | 7 |
| Lör | 7 Gotl 2-dagars | 11 StOF HD16 | 8 SM lång, kval / Ravinen lång | 13 Helg utan ålg Fixardag klubbstugar | 10 Tullinge medel, HD15-16 | 8 Långpass |
| Sön | 8 | 12 | 9 SM lång final / Gustavsberg medel | 14 | 11 Tullinge lång | 9 |
| Mån | 9 v28 | 13 Wild Camp | 10 | 15 v42 | 12 v46 | 10 v50 |
| Tis | 10 Gotlands 3-dagars | 14 Teknikträning | 11 Teknikträning | 16 Teknikträning, natt | 13 Löpträn+gymn, Bandhagen | 11 Löpträn+gymn, Bandhagen |
| Ons | 11 | 15 | 12 | 17 | 14 Mila by night | 12 Mila by night |
| Tors | 12 | 16 Klubbträning | 13 Klubbträning + nyb kurs | 18 Natt sprint cup | 15 Klubbträning, Källbrink | 13 Klubbträning, Källbrink |
| Fre | 13 | 17 Ungd Jukola, Charlottendal läger | 14 SM medel kval, Småland | 19 | 16 | 14 |
| Lör | 14 | 18 | 15 SM medel final / OK Österåker | 20 Dala-Dubbeln | 17 Långpass | 15 Långpass |
| Sön | 15 | 19 OK Södertörn medel | 16 SM-stafett / Waxholms OK lång | 21 | 18 StOF-konvent | 16 |
| Mån | 16 v29 | 20 v34 | 17 v38 | 22 v43 | 19 v47 | 17 v51 |
| Tis | 17 | 21 Teknikträning | 18 Teknikträning | 23 Teknikträning, natt | 20 Löpträn+gymn, Bandhagen | 18 Löpträn+gymn, Bandhagen |
| Ons | 18 | 22 SSK luffarliga | 19 | 24 | 21 | 19 |
| Tors | 19 | 23 Klubbträning + nyb kurs | 20 Klubbträning + nyb kurs | 25 Natt-KM | 22 Klubbträning, Källbrink | 20 |
| Fre | 20 | 24 | 21 DM natt | 26 Haningenatten | 23 | 21 |
| Lör | 21 | 25 DM lång, SSK/Enskede | 22 | 27 Smålandskavlen/Haninge sprintstf | 24 Långpass / Höst avslutning | 22 |
| Sön | 22 O-ringen, Örnsköldsvik | 26 DM medel, SSK/Enskede | 23 DM stafett | 28 Vintertid | 25 | 23 |
| Mån | 23 v30 | 27 v35 | 24 v39 | 29 Höstlov v44 | 26 Planeringskväll v48 | 24 Julafton v52 |
| Tis | 24 | 28 Teknikträning | 25 Teknikträning, natt | 30 Löpträn+gymn, Bandhagen | 27 Löpträn+gymn, Bandhagen | 25 |
| Ons | 25 | 29 Ungdomsserien regionsfinal | 26 Natti-Natti | 31 | 28 | 26 |
| Tors | 26 | 30 Klubbträning + nyb kurs | 27 Natt sprint cup | | 29 Klubbträning, Källbrink | 27 |
| Fre | 27 | 31 USM sprint, Luleå, Vuxenkurs | 28 | | 30 | 28 |
| Lör | 28 | | 29 Ungdomsfinal | | | 29 |
| Sön | 29 | | 30 Vallentuna-Össeby medel | | | 30 Blot |
| Mån | 30 v31 | | | | | 31 Nyårsafton v1 |
| Tis | 31 | | | | | |