





	JANUARI	FEBRUARI	MARS	APRIL	MAJ	JUNI
Mån	v.1					
Tis				1		
Ons	1			2		
Tors	2			3 Klubbträning, första vårträningen	1 SL#3 Linköping / Täby lång	
Fre	3			4 Grymnatta	2	
Lör	4 Långpass	1 Stockholm Indoor Cup 	1 Långpass	5 Attundastafetten	3 Tiomila, Finspång 	
Sön	5	2 Stockholm Indoor Cup 	2	6 Attunda, medel	4 Tiomila, Finspång	1 SL#7 lång, Sundsvall
Mån	6 Intervallträning v.2	3 Intervallträning v.6	3 Intervallträning v.10	7 v.15	5 v.19	2 v.23
Tis	7	4 Intervaller + styrka Hökarängen	4 Intervaller + styrka Hökarängen	8 Teknikträning	6 U-serien #1	3 Teknikträning
Ons	8	5 Nattugglan #4	5	9	7	4 DM sprint
Tors	9 Klubbträning	6 Klubbträning	6 Klubbträning	10 Klubbträning	8 Klubbträning, start nybörjargrupp	5 Klubbträning
Fre	10	7	7	11	9 SM medel, Värmland	6
Lör	11 Midvinterblot nr 76/Långpass	8 Långpass + Aktivitet Orange/violett	8 Långpass	12 Kolmårdsmedeln	10 SM medel, Värmland	7
Sön	12	9	9	13 Järta medel/Kolmårdsstafetten	11 SM stafett, Värmland/Hellas medel	8 Sommaravslutning, Charlottendal
Mån	13 Intervallträning v.3	10 Intervallträning v.7	10 Intervallträning v.11	14 v.16	12 v.20	9 v.24
Tis	14 Intervaller + styrka Hökarängen	11 Intervaller + styrka Hökarängen	11 Intervaller + styrka Hökarängen	15 Teknikträning	13 Teknikträning	10 Teknikträning
Ons	15 Stockholm by Night #3	12 Stockholm by Night #4	12 Stockholm by Night #4 (final)	16 Tiomilarepet	14 Stockholm City Cup #1	11
Tors	16 Klubbträning/Skidläger, Orsa	13 Klubbträning	13 Klubbträning	17 Klubbträning, påsklov	15 Klubbträning	12 Klubbträning
Fre	17	14	14	18 Stigtomtakavlen	16	13
Lör	18 Långpass	15 Långpass	15 10Mila läger Finspång	19 Stigtomtakavlen/Mälärhöjden medel	17 StOF-läger	14 Venla & Jukola 
Sön	19	16	16 10Mila läger Finspång	20 Skogsluffarna lång	18	15
Mån	20 Intervallträning v.4	17 Intervallträning v.8	17 Intervallträning v.12	21 Centrum medel v.17	19 v.21	16 Utvecklingsläger, orange v.25
Tis	21 Intervaller + styrka Hökarängen	18 Intervaller + styrka Hökarängen	18	22 Teknikträning	20 Teknikträning	17
Ons	22 Ullmax Snättringe Nattcup #3	19 Ullmax Snättringe Nattcup #4	19 Nattugglan #5	23	21 Stockholm City Cup #2	18
Tors	23 Klubbträning	20 Klubbträning	20 Klubbträning	24 Klubbträning	22 U-serien #2	19
Fre	24	21	21 Sumpnatta	25 SM Natt	23 Intensivkurs vuxna	20
Lör	25 Långpass	22 Långpass	22	26 Pålamalmsdubbeln, lång	24	21
Sön	26	23	23 Kringelträffen	27 Stafettligan + Pålamalm medel	25 Järfälla sprint	22
Mån	27 Intervallträning v.5	24 Intervallträning v.9	24 Intervallträning v.13	28 v.18	26 v.22	23 Rikslägrät, Idre v.26
Tis	28 Intervaller + styrka Hökarängen	25 Intervaller + styrka Hökarängen	25 Teknikträning	29 Teknikträning	27 Stockholm City Cup #3	24
Ons	29 Nattugglan #3	26	26	30	28	25
Tors	30 Klubbträning	27 Klubbträning, sportlov	27 Klubbträning		29 SL#5 sprint, Söderhamn	26
Fre	31	28	28		30	27
Lör			29 Måsenstafetten		31 SL#6 medel, Sundsvall	28
Sön			30 Nyköpingsorienteringen/Ultra-SM			29
Mån			31 Intervallträning v.14			30 Trekvällars v.27

	JULI	AUGUSTI	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DECEMBER
Mån			1 v.36			1 v.49
Tis	1 Trekvällars		2			2
Ons	2 Trekvällars		3	1		3
Tors	3		4 Klubbträning	2 Terräng-KM		4 Klubbträning
Fre	4	1	5	3		5
Lör	5	2	6 DM Lång	4 Skogsloffarna lång	1	6
Sön	6	3	7 DM Medel	5 Skarpnäck medel	2 Höstlunken	7
Mån	7 v.28	4 Utvecklingsläger, orange v.32	8 v.37	6 v.41	3 v.45	8 v.50
Tis	8	5	9	7	4	9
Ons	9	6 Utvecklingsläger, gul	10	8	5	10 Stockholm by Night #2
Tors	10	7 Utvecklingsläger, violett	11 Klubbträning	9 Klubbträning	6 Klubbträning, Natt-KM Ungdomar	11 Klubbträning
Fre	11	8	12 USM/VSM sprint	10	7	12
Lör	12	9	13 USM/VSM/SM Lång/Lovön lång	11 25manna	8 Novembertävlingarna medel	13
Sön	13	10	14 USM/VSM/SM Lång/Lovön medel	12 25mannamedeln	9 Novembertävlingarna lång	14
Mån	14 v.29	11 Utvecklingsläger, gul v.33	15 v.38	13 v.42	10 v.46	15 v.51
Tis	15	12	16	14	11	16
Ons	16	13 Melkers minne	17	15	12 Stockholm by Night #1	17
Tors	17	14	18 Klubbträning	16 Klubbträning	13 Klubbträning	18 Klubbträning, Tomtejakt
Fre	18	15	19 DM Natt	17	14	19
Lör	19	16 SM sprint SL#8	20	18 Daladubbeln	15	20
Sön	20 Bagheerastafetten v.30	17	21 DM Stafett	19 Daladubbeln	16 Mälarhöjden indoor	21
Mån	21 O-Ringen Jönköping	18 v.34	22 v.39	20 v.43	17 v.47	22 v.52
Tis	22 O-RINGEN	19	23	21 Attunda nattstafett	18	23
Ons	23	20	24 Natti Natti	22	19	24
Tors	24	21 Klubbträning	25 Klubbträning	23 Klubbträning	20 Klubbträning	25
Fre	25	22	26	24 Haningenatten	21	26
Lör	26	23 Sundbyberg lång	27 Österåkerskavlen	25	22 Vinterupptakt	27
Sön	27	24 Sundbyberg medel	28 U-serien #4 final	26 Haninggestafetten	23	28
Mån	28 v.31	25 v.35	29 v.40	27 v.44	24 v.48	29 v.1
Tis	29	26	30	28	25	30
Ons	30	27 U-serien #3, regionfinal		29	26	31
Tors	31	28 Klubbträning		30	27 Klubbträning	
Fre		29		31	28	
Lör		30 Breviksdubbeln lång			29	
Sön		31 Breviksdubbeln medel			30	
Mån						