









	JULI	AUGUSTI	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DECEMBER
Mån						
Tis			1 Teknikträning			1
Ons	1 Trevällars		2			2
Tors	2		3 Torsdagsträning	1 Torsdagsträning, terräng-KM		3
Fre	3		4 DM Natt	2		4
Lör	4	1 U10-mila	5	3		5 UTH
Sön	5		6 DM Stafett	4 U-seriefinal	1 Höstlunken 	6 UTH
Mån	6 v.28	3 v.32	7 v.37	5 v.41	2 Intervaller v.45	7 Intervaller v.50
Tis	7	4 	8 Teknikträning	6 Teknikträning	3 Styrka	8
Ons	8	5 StOF-utvecklingsläger	9	7	4	9 SBN #2
Tors	9	6 StOF-läger violett	10 Torsdagsträning	8 Torsdagsträning	5 Torsdagsträning	10 Torsdagsträning
Fre	10	7	11 USM Sprint	9	6 O-Event Borås	11
Lör	11	8	12 SM Lång /Paradiet trail /USM Lång	10 25manna Huddinge 	7 Tullinge, medel / O-Event Borås	12
Sön	12	9	13 SM Lång, Skåne / USM Stafett	11 25mannamedeln 	8 Tullinge, lång / O-Event Borås	13
Mån	13 v.29	10 StOF-utvecklingsläger v.33	14 v.38	12 v.42	9 Intervaller v.46	14 Intervaller v.51
Tis	14	11 Teknikträning 	15 Teknikträning	13 Teknikträning	10 Styrka	15
Ons	15	12 Spettaloppet	16	14	11 SBN #1	16 Ullmax nattcup (prel)
Tors	16	13 Torsdagsträning, första träningen	17 Torsdagsträning	15 Torsdagsträning	12 Torsdagsträning	17 Torsdagsträning
Fre	17	14	18	16	13	18
Lör	18	15 Täby, lång / Midnattsloppet	19	17 Daladubbeln / SM Ultralång	14	19
Sön	19 v.30	16 Täby, lång / Städdag Källbrink	20 Österåkerskavlen	18 Daladubbeln	15	20
Mån	20 O-Ringen Göteborg	17 v.34	21 v.39	19 v.43	16 Intervaller v.47	21 v.52
Tis	21 	18 Teknikträning	22 Teknikträning	20 Attunda, sprintstafett / Teknikträning	17 Styrka	22
Ons	22	19	23 Natti-Natti	21	18 Ullmax nattcup (prel)	23
Tors	23	20 Torsdagsträning	24 Torsdagsträning, sprint, ej fika	22 Torsdagsträning	19 Torsdagsträning	24
Fre	24	21 SM Medel, Örebro	25	23 Haningenatten	20	25
Lör	25	22 SM Medel / Charlottendalsläger	26 Ravinen, lång	24 Haningestafetten	21 Lager Orange-Svart, Västervik	26
Sön	26	23 SM Stafett Örebro	27 Ravinen, medel	25	22 Lager Orange-Svart, Västervik	27
Mån	27 v.31	24 v.35	28 v.40	26 v.44	23 Intervaller v.48	28 v.1
Tis	28	25 Teknikträning	29 Teknikträning	27 Teknikträning	24	29
Ons	29	26 U-serie regionfinal	30	28	25	30
Tors	30	27 Torsdagsträning		29	26 Torsdagsträning	31
Fre	31 U10-mila	28		30	27	
Lör		29 DM Lång, Hemfosa		31	28	
Sön		30 DM Medel, Hemfosa			29 Vinteruptakt, ung	
Mån		31 v.36			30 Intervaller v.49	
Tis						

