

Årsplan-2019-v1

	JANUARI	FEBRUARI	MARS	APRIL	MAJ	JUNI
Mån				1 v14		
Tis	1 v1			2 Teknikträ <span style="color:red">n</span>		
Ons	2			3	1 Lidingö, medel	
Tors	3			4 Klubbträning	2 Ungdomsserien, krets	
Fre	4	1	1	5 Väsby natt	3 Swe League, Järfa	
Lör	5 Långpass	2 Långpass Sthlm Indoor cup	2 Långpass	6	4 + Pu	1 SM sprint final, Hudiksvall
Sön	6 Vinterserien, Järfa	3 Vinterserien, Luffarna	3 Vinterserien, OK Älvsjö-Örby	7 Br-Vby ,medel/ Rånäs/Kolmårdskavl	5 Swe League, Tullinge+Publiktäv	2 SM sprintstafett/Dag-KM
Mån	7 v2	4 v6	4 v10	8 v15	6 v19	3 v23
Tis	8 Löpträn+gymn, Hagsätra	5 Löpträn+gymn, Hagsätra	5 Löpträn+gymn, Hagsätra	9 Teknikträ <span style="color:red">n</span>	7 Teknikträ <span style="color:red">n</span>	4 Teknikträ <span style="color:red">n</span>
Ons	9	6	6	10 10-milarepet	8 DM sprint, Täby	5
Tors	10 Klubbträning, Källbrink	7 Klubbträning, Källbrink	7 Klubbträning, Källbrink	11 Klubbträ <span style="color:red">n</span> + nyb kurs	9 Klubbträ <span style="color:red">n</span> + nyb kurs	6 SM ultra/Ösatriäffen Lång/Klubbresa
Fre	11	8 Badsprint	8	12	10 Intensivkurs vuxna	7 Ösatriäffen medel + VetSM sprint
Lör	12 Långpass, HD14, 16	9 Långpass	9 Långpass/Årsfest?	13 SSK,Söders lång/ Swedish League	11 Närkekvartetten 1, medel	8 Ösatriäffen lång + VetSM lång
Sön	13 Vinterserien, Snättringe	10 Vinterserien, Centrum	10 Vinterserien, Mälardjorden	14 SSK,Söders medel /Swedish League	12 Närkekvartetten2, lång	9 Ösatriäffen medel + VetSM medel
Mån	14 v3	11 v7	11 v11	15 v16	13 v20	10 HD13-14 träff v24
Tis	15 Löpträn+gymn, Hagsätra	12 Löpträn+gymn, Hagsätra	12 Löpträn+gymn, Hagsätra	16 Teknikträ <span style="color:red">n</span>	14 Ungdomsserien krets	11 Teknikträ <span style="color:red">n</span>
Ons	16 Mila by night, Ravinen	13 Mila by night, Täby	13 Mila by night, Lidingö	17	15 Sthlm City Cup E1	12
Tors	17 Klubbträning, Källbrink	14 Klubbträning, Källbrink	14 Klubbträning, Källbrink	18	16 Klubbträ <span style="color:red">n</span> + nyb kurs	13 Våravslutn, Charlottendal/spettal
Fre	18 Skidå	15	15	19 Kjula, lång	17	14
Lör	19 Långpass	16 Långpass, HD14, 16/utb kartritning	16 Långpass	20	18 Närkekvartetten 3, medel/stugdag	15 Jukola Venla
Sön	20 Vinterserien, Skarpnäck	17 Vinterserien, Hellas	17 Gustavsberg medel	21 Klemmingen,Söd IF	19 Närkekvartetten 4, lång	16
Mån	21 v4	18 v8	18 v12	22 Enskede	20 v21	17 v25
Tis	22 Löpträn+gymn, Hagsätra	19 Löpträn+gymn, Hagsätra	19 Löpträn+gymn, Hagsätra	23 Teknikträ <span style="color:red">n</span>	21 Teknikträ <span style="color:red">n</span>	18 Melkers Minne/StOF HD12
Ons	23	20	20	24	22 Sthlm City Cup E2	19
Tors	24 Klubbträning, Källbrink	21 Klubbträning, Källbrink	21 Klubbträning, Källbrink	25 Klubbträ <span style="color:red">n</span> + nyb kurs	23 Klubbträ <span style="color:red">n</span> + nyb kurs	20
Fre	25	22	22 Vår <span style="color:red">l</span> äger Nyköping	26	24 StOF sommar <span style="color:red">l</span> äger, Järfälla	21 Midsommaraf <span style="color:red">t</span> on
Lör	26 Långpass/utb OLA/OCAD	23 Långpass	23 Nyköpings OK	27 Tiomila, Skåne	25	22
Sön	27 Vinterserien, Enskede	24 Vinterserien, Söders	24 Måsenstafetten	28	26	23
Mån	28 v5	25 v9	25 v 13	29 v18	27 v22	24 v26
Tis	29 Löpträn+gymn, Hagsätra	26 Löpträn+gymn, Hagsätra	26	30 Valborg	28 Teknikträ <span style="color:red">n</span>	25
Ons	30 Årsmöte	27	27 Juniorproj, HD14, 16, SSK		29 Sthlm City Cup, E3	26
Tors	31 Klubbträning, Källbrink	28 Klubbträning, Källbrink	28		30	27
Fre			29 SM natt / Sundbyberg natt		31 SM sprint, kval, Hudiksvall	28
Lör			30 SNO medel			29
Sön			31 SNO medel, somm <span style="color:red">a</span> rtid börjar			30
Mån						

Årsplan-2019-v1

	JULI	AUGUSTI	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DECEMBER
Mån	1 Trekvällars	v27				
Tis	2			1 Teknikträn		
Ons	3			2 Natti natti, Enskede		
Tors	4	1		3 Natt sprint cup		
Fre	5 Eskilstuna Weekend	2 Ungd 10-mila		4	1 Höstlov	
Lör	6 Gotl 2-dagars	3		5	2	
Sön	7	4	1 DM medel, Waxholms OK	6	3 Höstlunken	1
Mån	8	v25 StOF HD14	v32	2	v41	2
Tis	9 Gotl 3-dagars	6 Teknikträn	3 Teknikträn	7	4	v49
Ons	10	7 StOF HD12	4	8	5 Löpträning+gymn, Hagsätra	3 Löpträning+gymn, Hagsätra
Tors	11	8	5 Klubbträning + nyb kurs	9	6	4
Fre	12	9	6 DM natt OKSödertörn	10 Natt sprint cup	7 Klubbträning, Källbrink	5 Klubbträning, Källbrink
Lör	13	10 L-100 medel	7	11	8	6
Sön	14	11 L-100 lång	8 DM stafett, Skarpnäck	12 25manna	9 Tullinge medel	7 Långpass
Mån	15	v29	v39	13 25mannamedeln	10 Tullinge lång	8
Tis	16	13 Teknikträn	10 Teknikträn	14	11	v50
Ons	17	14	11	15 Teknikträn, natt	12 Löpträning+gymn, Hagsätra	10 Löpträning+gymn, Hagsätra
Tors	18	15 Klubbträning, USM-läger, Oskarshamn	12 Klubbträning + nyb kurs	16	13 Mila by night	11 Mila by night
Fre	19	16	13 USM, sprint	17 Natt sprint cup	14 Klubbträning, Källbrink	12 Klubbträning, Källbrink
Lör	20	17	14 USM, lång / SM lång kval/ Attunda m	18	15	13
Sön	21 O-ringen, Norrköping	18	15 USM stafett/SM lång final/Attunda l	19 Dala-Dubbeln   Helg utan älg	16 Långpass	14 Långpass
Mån	22	19	v34	20	17	15
Tis	23	20 Teknikträn	16	21	18	v51
Ons	24	21	17 Teknikträn	22 Teknikträn, natt	19 Löpträning+gymn, Hagsätra	17 Löpträning+gymn, Hagsätra
Tors	25	22 Klubbträning + nyb kurs	18	23	20	18
Fre	26	23	20 SM medel, kval	24 Natt-KM	21 Klubbträning, Källbrink	19
Lör	27	24 TMOK-MIK, lång/SSK ungdomsläger	21 SM medel, final / Hellas, medel	25 Haningenatten	22	20
Sön	28	25 TMOK-MIK, medel	22 SM stafett / Österåkerskavlen	26 Smålandskavlen/Haninge sprintstf	23 Långpass	21
Mån	29	26	v35	27 Vintertid	24	22
Tis	30	28 Teknikträn	23	28 Höstlov	25 Planeringskväll	v52
Ons	31	28 Ungdomsserien regionsfinal	v39	29 Löpträning+gymn, Hagsätra	26 Löpträning+gymn, Hagsätra	24 Julafoton
Tors		29 Klubbträning + nyb kurs	24 Teknikträn	30	27	25
Fre		30	25	31 Träning Källbrink	28 Klubbträning, Källbrink	26
Lör		31 DM lång, Sundbybergs IF	27		29	27
Sön			28 Ungdomsfinal, Väsby OK		30 Långpass/Säsongsavslutning	28
Mån			29			29
Tis			30			30 Blot
			v40			v1
						31