


	Januari	Februari	Mars	April	Maj	Juni
Måndag	1 V1					
Tisdag	2				1 DM sprint / Nybörjarkurs	
Onsdag	3				2	
Torsdag	4 Löpträning klubbstugan	1 Löpträning klubbstugan	1 Löpträning klubbstugan		3 Ungdomsserien krets 1	
Fredag	5	2	2		4	1
Lördag	6	3 Indoor Cup	3		5 Haninge UP/Roslagshelg	2
Söndag	7	4 Indoor cup / MMC/MLC	4 MMC/MLC	1 Påskdagen	6 Roslagshelg	3 Lång KM
Måndag	8 V2	5 V6	5 V10	2 Anndag påsk V14	7 V19	4 V23
Tisdag	9 Inomhus Bollstanäs	6 Inomhus Bollstanäs	6 Inomhus Bollstanäs	3 Teknikträning	8 Teknikträning	5 Götes minne
Onsdag	10	7	7	4	9	6 Centrum team sprint
Torsdag	11 Nattcupen / Löptr.	8 Nattcupen / Löptr.	8 Nattcupen / Löptr.	5 Löpträning klubbstugan	10 Löpträning klubbstugan	7 Löpträning klubbstugan
Fredag	12	9	9	6 Grymnatta	11	8
Lördag	13 Stof 13-14 träff, Tullinge	10	10	7 Länna IF medel	12 Motionsol/Nyb.kurs vux.	9 Slottspinten Sigtuna OK
Söndag	14 MMC/MLC	11 MMC/MLC	11 MMC/MLC	8 Rånäskavlen/Upptaktsträff	13	10
Måndag	15 V3	12 Årsmöte V7	12 V11	9 V15	14 V20	11 Stof 13-14 träff V24
Tisdag	16 Inomhus Bollstanäs	13 Inomhus Bollstanäs	13 Inomhus Bollstanäs	10 Teknikträning	15 Ungdomsserien 2	12 Sommartouren
Onsdag	17	14	14	11	16 Stockholm city cup 1	13
Torsdag	18 Löpträning klubbstugan	15 Löpträning klubbstugan	15 Löpträning klubbstugan	12 Löpträning klubbstugan	17 Löpträning klubbstugan	14 Löpträning klubbstugan
Fredag	19	16	16	13	18	
Lördag	20	17 Stof 13-14 träff, Väsby	17	14 Täby OK lång UP	19 Pingstafton	16 Jukola / Venla
Söndag	21 MMC/MLC	18 HD 13-14 träff / MMC/MLC	18 MMC/MLC	15 Täby OK medel	20	17 Jukola / Venla
Måndag	22 V4	19 V8	19 V12	16 V16	21 V21	18 V25
Tisdag	23 Inomhus Bollstanäs	20 Inomhus Bollstanäs	20 Inomhus Bollstanäs	17 Teknikträning	22 Teknikträning	19 Sommartouren
Onsdag	24	21	21	18 Förträning 10-kampen	23 Stockholm city cup 2	20
Torsdag	25 Nattcupen / Löptr.	22 Nattcupen / Löptr.	22 Natt-KM / Löptr.	19 Löpträning klubbstugan	24 Löpträning klubbstugan	21
Fredag	26	23	23 Tävlingsresa Nyköping	20 1 Rasbo natt	25 STOF sommarläger	22 Midsommarafton
Lördag	27	24	24 Heldagsaktivitet	21 10-kampen	26 STOF sommarläger	23 Midsommardagen
Söndag	28 MMC/MLC	25 MMC/MLC	25 Måsenstafetten	22 IF Thor / Järfälla OK UP	27 STOF sommarläger	24
Måndag	29 V5	26 V9	26 V13	23 V17	28 V22	25 V26
Tisdag	30 Inomhus Bollstanäs	27 Inomhus Bollstanäs	27 Teknikträning	24 Teknikträning/Nyörjarkurs	29 Teknikträning	26 Sommartouren
Onsdag	31	28	28 Stof 13-14 träff, Attunda	25	30 Stockholm city cup 3	27
Torsdag			29 Löpträning klubbstugan	26 Löpträning klubbstugan	31 Löpträning klubbstugan	28
Fredag			30 Långfredag	27		29
Lördag			31 Påskafton	28 10-mila, Nynäshamn		30
Söndag				29 10-mila, Nynäshamn		
Måndag				30 V18		

	Juli	Augusti	September	Oktober	November	December
Måndag				1 V40		
Tisdag				2 Teknikträning		
Onsdag		1		3		
Torsdag		2		4 Löpträning klubbstugan	1 Nattsprint cup 2	
Fredag		3 Ungdomens 10-mila		5	2 Alla helgons afton	
Lördag		4 Ungdomens 10-mila	1	6 25-manna 	3 Rodhenloppet /Alla helgon	1 Nordcupen 5 / Ungd.avsl.
Söndag	1	5	2 Söders medel	7 25-manna medel	4 Höstlunken	2 MMC/MLC
Måndag	2 V27	6 STOF utv läger orange V32	3 V36	8 V41	5 V45	3 V49
Tisdag	3 Sommartouren	7 Sommartouren /STOF läger	4 Teknikträning	9 Teknikträning	6 Inomhusträning	4 Inomhusträning
Onsdag	4	8 STOF utv läger orange/gul	5	10	7	5
Torsdag	5	9 STOF utv läger gul	6 Löpträning klubbstugan	11 Löpträning klubbstugan	8 Nattsprint cup 3	6 Löpträning klubbstugan
Fredag	6	10 STOF utv läger gul	7	12	9	7
Lördag	7	11	8 OK Ravinen lång UP	13 Helg utan Älg	10 Nordcupen 2 / Skarpnäck	8
Söndag	8	12	9 Gustavsberg medel	14 Helg utan Älg	11 Skarpnäck Lång	9 MMC/MLC
Måndag	9 V28	13 V33	10 V37	15 V42	12 V46	10 V50
Tisdag	10 Sommartouren	14 Teknikträning	11 Teknikträning	16 Teknikträning	13 Inomhusträning	11 Inomhusträning
Onsdag	11	15	12	17	14	12
Torsdag	12	16 Medel KM ?	13 Löpträning klubbstugan	18 Löpträning klubbstugan	15 Nattsprint cup 4	13 Nattcupen / Löptr.
Fredag	13	17	14	19	16	14
Lördag	14	18 OK Södertörn lång	15 Österåkerskaveln	20 Daladubbeln	17 Nordcupen 3	15
Söndag	15	19 OK Södertörn medel UP	16 Vaxholms OK UP	21 Daladubbeln	18 Skinkloppet	16 MMC/MLC
Måndag	16 V29	20 V34	17 V38	22 V43	19 V47	17 V51
Tisdag	17 Sommartouren	21 Teknikträning	18 Teknikträning	23 Inomhusträning	20 Inomhusträning	18 Inomhusträning
Onsdag	18	22	19	24	21	19
Torsdag	19	23 Löpträning klubbstugan	20 Löpträning klubbstugan	25 Nattsprint cup 1	22 Nattsprint cup 5	20 Löpträning klubbstugan
Fredag	20	24	21 Natt DM	26 Haningenatten	23	21
Lördag	21	25 DM lång UP	22	27 Nordcupen 1	24 Nordcupen 4	22
Söndag	22 O-ringen Övik	26 DM medel UP	23 DM stafett	28 Oktoberracet	25 Ultralång KM	23
Måndag	23 O-ringen Övik V30	27 V35	24 V39	29 V44	26 V48	24 Julafton V52
Tisdag	24 O-ringen Övik	28 Teknikträning	25 Teknikträning	30	27 Inomhusträning	25 Juldagen
Onsdag	25 O-ringen Övik	29 Ungdomsserien regionfinal	26	31	28	26 Annandag jul
Torsdag	26 O-ringen Övik	30 Sprint KM	27 Löpträning klubbstugan		29 Nattcupen / Löptr.	27
Fredag	27 O-ringen Övik	31	28		30	28
Lördag	28		29 Ungdomsserien final			29
Söndag	29		30 Vallentuna Össeby medel			30
Måndag	30 V31					31 Årets sista pass
Tisdag	31 Sommartouren					