


	Januari	Februari	Mars	April	Maj	Juni
Måndag				1 V14		
Tisdag	1 V1 Jullov			2 Teknikträning		
Onsdag	2			3	1 IFK Lidingö medel	
Torsdag	3			4 Löp & teknikträning	2 Ungdomsserien krets 1	
Fredag	4	1 V5	1	5 Grymnatta	3 Järla sprint Swedish League	
Lördag	5	2 Stockholm indoor cup	2	6 Lännas medel	4 Järla medel Swedish League	1
Söndag	6 MLC/MMC Attunda	3 Stockholm indoor cup /MLC	3 MLC/MMC	7 BVSOK medel/ Rånässtafett	5 Tullinge lång Swedish League	2 Dag KM
Måndag	7 V2	4 V6	4 V10	8 V15	6 V19	3 V23
Tisdag	8 Löpning + Inomhusträning	5 Löpning + Inomhusträning	5 Löpning + Inomhusträning	9 Teknikträning	7 Teknikträning	3 Götes minne
Onsdag	9	6	6	10	8 Sprint DM Täby	5
Torsdag	10 Löpträning / nattcup AOK	7 Löpträning / nattcup	7 Löpträning/nattcup AOK	11 Löp & teknikträning	9 Löp & teknikträning	6 Centrum team sprint
Fredag	11	8	8	12	10	7
Lördag	12 Projekt 15-16 / 13-14 träff	9	9	13 Snättringe/Söder lång	11 Motions OL Väsby	8 Slottssprinten
Söndag	13 MLC/MMC	10 MLC/MMC	10 MLC/MMC Attunda	14 Snättringe/Söder medel	12	9
Måndag	14 V3	11 V7	11 V11	15 V16	13 V20	10 13-14 träff V24
Tisdag	15 Löpning + Inomhusträning	12 Löpning + Inomhusträning	12 Löpning + Inomhusträning	16 Teknikträning	14 Ungdomsserien krets 2	11 Sommartouren
Onsdag	16	13	13	17	15 Stockholm city cup 1	12
Torsdag	17 Löpträning	14 Löpträning	14 Löpträning	18 Löp & teknikträning	16 Löp & teknikträning	13 Löp & teknikträning
Fredag	18	15	15	19 Uppsala möte natt	17	14
Lördag	19	16 Projekt 15-16 / 13-14 träff	16 Läger Bosön	20 Uppsala möte sprint	18	15
Söndag	20 MLC/MMC	17 MLC/MMC Attunda	17 MLC/MMC, Läger Bosön	21 Uppsala möte medel	19	16
Måndag	21 V4	18 V8	18 V12	22 IFK Enskede lång V17	20 V21	17 V25
Tisdag	22 Löpning + Inomhusträning	19 Löpning + Inomhusträning	19 Löpning + Inomhusträning	23 Teknikträning	21 Teknikträning	18 Sommartouren
Onsdag	23	20	20	24 Tiokampen förträning	22 Stockholm city cup 2	19
Torsdag	24 Löpträning/nattcup	21 Löpträning/nattcup	21 Löpträning/Natt KM	25 Löp & teknikträning	23 Löp & teknikträning	20
Fredag	25	22	22 Nyköpingsnatten	26	24 StOF läger	21 Midsommarafton
Lördag	26 Gävle indoor	23	23 Nyköpingsorienteringen	27 10 -mila / Tiokampen	25 StOF läger	22
Söndag	27 MLC/MMC	24 MLC/MMC	24 Måsenstafetten	28 10-mila	26 StOF läger	23 Idre Riksläger
Måndag	28 V5	25 V9 Sportlov	25 V13	29 V18	27 V22	24 Idre Riksläger V26
Tisdag	29 Löpning + Inomhusträning	26 Löpning + inomhusträning	26 Teknikträning	30 Teknikträning	28 Teknikträning	25 Idre Riksläger/ Sommartour
Onsdag	30	27	27 Projekt 15-16/13-14 träff		29 Stockholm city cup 3	26 Idre Riksläger
Torsdag	31 Löpträning	28 Löpträning	28 Löp & teknikträning		30 Löp & teknikträning	27 Idre Riksläger
Fredag			29 Sumpnatta		31	28 Idre Riksläger
Lördag			30			29
Söndag			31			30
Måndag						
Tisdag						

	Juli	Augusti	September	Oktober	November	December
Måndag	1 V27					
Tisdag	2 Sommartouren			1 Teknikträning V40		
Onsdag	3			2		
Torsdag	4	1		3 Löp & teknikträning		
Fredag	5	2 Ungdomens 10-mila		4	1	
Lördag	6	3 Ungdomens 10-mila		5	2 Rodhenlpoppet	
Söndag	7	4	1 DM medel Vaxholm	6	3 Höstlunken	1 MLC/MMC
Måndag	8 V28	5 StOF utväger orange V32	2 V36	7 V41	4 V45	2 V49
Tisdag	9 Sommartouren	6 StOF utväger orange/ ST	3 Teknikträning	8 Teknikträning	5 Löp + Inomhusträning	3 Löp + Inomhusträning
Onsdag	10	7 StOF utväger orange/gul	4	9	6	4
Torsdag	11	8 StOF utväger gul	5 Löp & teknikträning	10 Löp & teknikträning	7 Nattsprintcup 3	5 Löpträning/nattcup
Fredag	12	9 StOF utväger gul	6 Natt DM OK Södertörn	11	8	6
Lördag	13	10 L-100 medel	7	12 25-manna 	9 Nordcupen 2 / Nov. tävl	7
Söndag	14	11 L-100 lång	8 DM stafett Skarpnäcks OL	13 25-manna	10 Novembertävling	8 MLC/MMC
Måndag	15 V29	12 V33	9 V37	14 V42	11 V46	9 V50
Tisdag	16 Sommartouren	13 Teknikträning	10 Teknikträning	15 Teknikträning	12 Löp + Inomhusträning	10 Löp + Inomhusträning
Onsdag	17	14	11	16	13	11
Torsdag	18	15 StOF utväger 15-16	12 Löp & teknikträning	17 Löp & teknikträning	14 Nattsprintcup 4	12 Löpträning
Fredag	19	16 AUG läger/StOF utväger 15-16	13 USM sprint	18	15	13
Lördag	20	17 AUG läger/StOF utväger 15-16	14 Attunda medel / USM lång	19 Daladubbeln /Gotland	16 Nordcupen 3	14
Söndag	21	18 AUG läger/StOF utväger 15-16	15 Attunda lång / USM stafett	20 Daladubbeln /Gotland	17 Skinkloppet	15 MLC/MMC
Måndag	22 O-ringen V30	19 V34	16 V38	21 V43	18 V47	16 V51
Tisdag	23 O-ringen	20 Teknikträning	17 Teknikträning	22 Löp + Inomhusträning	19 Löp + Inomhusträning	17 Löp + Inomhusträning
Onsdag	24 O-ringen	21	18	23	20	18
Torsdag	25 O-ringen	22 Medel KM	19 Löp & teknikträning	24 Nattsprintcupen 1	21 Nattsprintcup 5	19 Löpträning/nattcup
Fredag	26 O-ringen	23	20	25 Haningenatten	22	20
Lördag	27 O-ringen	24 TMOK lång	21 Hellas medel	26 Nordcupen 1	23 Nordcupen 4	21
Söndag	28	25 TMOK medel	22 Österåkerskaveln	27 Oktoberracet	24 Ultra KM	22
Måndag	29 V31	26 V35	23 V39	28 V44 Höstlov	25 V48	23 V52
Tisdag	30 Sommartouren	27 Teknikträning	24 Teknikträning	29 Löp + Inomhusträning	26 Löp + Inomhusträning	24 Julafton
Onsdag	31	28 Ungdomsserien krets 3	25	30	27	25
Torsdag		29 Sprint KM	26 Löp & teknikträning	31 Nattsprintcup 2	28 Löpträning	26
Fredag		30	27		29	27
Lördag		31 DM lång Sundbyberg	28 Ungdomsserien final Väsby		30 Nordcupen 5	28
Söndag			29			29
Måndag			30			30 V1
Tisdag						31 Årets sista pass