

Jan	dag	Aktivitet	Feb	dag	Aktivitet	Mars	dag	Aktivitet	April	dag	Aktivitet	Maj	dag	Aktivitet	Juni	dag	Aktivitet	
1	fre		v53	1	mån	v5	1	mån	v9	1	tors		1	lör	Tiomila, Finspång	1	tis	
2	lör		v53	2	tis		2	tis		2	fre		2	sön	Tiomila, Finspång	2	ons	
3	sön			3	ons		3	ons		3	lör	Elitserien, Silva J-Cup, Blekinge		3	mån	v18	3	tors
4	mån			4	tors		4	tors		4	sön		4	tis		4	fre	
5	tis		v1	5	fre		5	fre		5	mån	Elitserien, SJ-Cup, Blekinge/Klemmingekampen	5	ons	DM Sprint	5	lör	
6	ons			6	lör		6	lör		6	tis		v14	6	tors	TSK 80 års dag	6	ons
7	tors			7	sön		7	sön		7	ons		7	fre	Lång KM	7	mån	
8	fre			8	mån	v6	8	mån	v10	8	tors		8	lör	Snättringes Lång/ Nyköpings medel	8	tis	
9	lör			9	tis		9	tis		9	fre		9	sön	KM Lång	9	ons	
10	sön			10	ons		10	ons		10	lör	Mila By Night arr Tullinge	10	mån		v19	10	tors
11	mån			11	tors		11	tors		11	sön	Ultra SM, Elitserien J-Cup	11	tis		11	fre	
12	tis		v2	12	fre		12	fre		12	mån		v15	12	ons		12	lör
13	ons	Mila By Night		13	lör		13	lör		13	tis	Tiomilarepet	13	tors	Sprint- SM, OK Tyr, OK Örnen	13	sön	
14	tors			14	sön		14	sön		14	ons		14	fre		14	mån	
15	fre		v7	15	mån	v7	15	mån	v11	15	tors		15	lör	Elitserien / Silva J-Cup, OK Jösse	15	tis	
16	lör	Löparträff Alla		16	tis		16	tis		16	fre		16	sön	Elitserien / Silva J-Cup, OK Jösse	16	ons	
17	sön			17	ons		17	ons		17	lör	Kolmårdens medel	17	mån		v20	17	tors
18	mån			18	tors		18	tors		18	sön	Kolmårdskavlen	18	tis		18	fre	
19	tis		v3	19	fre		19	fre		19	mån		v16	19	ons	SCC	19	lör
20	ons			20	lör		20	lör		20	tis		20	tors		20	tors	
21	tors			21	sön		21	sön		21	ons	Tjejrträff	21	fre		21	mån	
22	fre			22	mån	v8	22	mån	v12	22	tors		22	lör	JVM-tester Danmark / Forsa lång	22	tis	
23	lör			23	tis		23	tis		23	fre	Natt SM Tjällmo-G, J-Cup	23	sön	JVM-tester Danmark/ Hälsingkaflen	23	ons	
24	sön			24	ons		24	ons		24	lör	Stigtorna kavlen	24	mån	JVM-tester Hjärring/Århus, Danmark	24	tors	
25	mån			25	tors		25	tors		25	sön	Stigtorna kavlen	25	tis		v21	25	fre
26	tis		v4	26	fre		26	fre		26	mån	Spring Cup	v17	26	ons	SCC	26	lör
27	ons			27	lör		27	lör		27	tis	Spring Cup	27	tors		27	sön	
28	tors			28	sön		28	sön		28	ons	Spring Cup	28	fre		28	mån	
29	fre			29	mån		29	mån	v13	29	tors		29	lör	Mora OK	29	tis	
30	lör	Prel mentalträff		30	tis		30	tis		30	fre	Elitserien sprint, NAIS	30	sön	Mora OK	30	ons	
31	sön			31	ons		31	ons		31	mån		31	mån		v22	31	tors

Träningar generellt i vinter	
Mån	Löpning och gympa
Tis	Löpning
Ons	Mila by Night 1 ggr/mån
Tors	Natträven el Nattugglan
Lör	Långa intervaller
Sön	Långpass

Med Kolmården och OK Hällen

Grönt betyder klubbaktiviteter

Gult betyder SM-tävlingar

Elitserien		Europamästerskapen	
April		30-maj	sön
3 Elitserien 1	Växjö OK, lång	31-maj	mån
5 Elitserien 2	Växjö OK, medel	01-jun	tis
11 Elitserien 3	SM, Ronneby OK, ultralång	02-jun	ons
30 Elitserien 4	NAIS Orientering, sprint	03-jun	tors
		04-jun	fre
		05-jun	lör
Maj			
15 Elitserien 5	OK Jösse, lång		
16 Elitserien 6	OK Jösse, medel		
Juni			
11 Elitserien 7	Bergnäset, Gammelstad, Renen, medel		
12 Elitserien 8	Bergnäset, Gammelstad, Renen, sprint		
13 Elitserien 9	Bergnäset, Gammelstad, Renen, lång		
Juli			
25-30 Elitserien 10	O-Ringen		
September			
25 Elitserien 11	Dalaporrens OL, lång		
26 Elitserien 12	Dalaporrens OL, sprint		
Oktober			
23 Elitserien 13	Köping-Kosva OK, medel, final		

Silva J-cup	
April	
3 SILVA Junior Cup 1	Växjö OK, lång
5 SILVA Junior Cup 2	Växjö OK, medel
11 SILVA Junior Cup 3	SM, Ronneby OK, ultralång
Maj	
15 SILVA Junior Cup 4	OK Jösse, lång
16 SILVA Junior Cup 5	OK Jösse, medel
Juli	
25-30 SILVA Junior Cup 6	O-Ringen
September	
25 SILVA Junior Cup 7	Dalaporrens OL, lång
26 SILVA Junior Cup 8	Dalaporrens OL, sprint
Oktober	
23 SILVA Junior Cup 9	Köping-Kosva OK, medel, fir

Juli	dag	Aktivitet	Aug	dag	Aktivitet	Sept	dag	Aktivitet	Okt	dag	Aktivitet	Nov	dag	Aktivitet	Dec	dag	Aktivitet		
1	tors	Elitläger Tullinge	1	sön		1	ons		1	fre		1	mån		v44	1	ons		
2	fre	Elitläger Tullinge	2	mån	OK HälLEN 3-dagars	2	tors		2	lör	Skol-SM	2	tis			2	tors		
3	lör	Elitläger Tullinge	3	tis	OK HälLEN 3-dagars	3	fre	SM medel, Umeå	3	sön	Skol-SM/ Södertälje lång	3	ons			3	fre		
4	sön		4	ons	OK HälLEN 3-dagars	4	lör	SM medel, Umeå	4	mån		v40	4	tors		4	lör		
5	mån	JWOC, Danmark v27	5	tors		5	sön	SM stafett, Umeå	5	tis			5	fre		5	sön		
6	tis	JWOC, Danmark	6	fre	U-10, OK Klyftamo/ H43 kavlen	6	mån		v36	6	ons		6	mån		v49	6	mån	
7	ons	JWOC, Danmark	7	lör	U-10, OK Klyftamo / H43 Kavlen	7	tis			7	tors		7	sön			7	tis	
8	tors	JWOC, Danmark	8	sön		8	ons			8	fre		8	mån		v465	8	ons	
9	fre	JWOC, Danmark	9	mån	Träningsläger Schweiz	9	tors			9	lör	25-manna	9	tis			9	tors	
10	lör	JWOC, Danmark	10	tis	Träningsläger Schweiz	10	fre			10	sön	25-mannakorten	10	ons			10	fre	
11	sön		11	ons	Träningsläger Schweiz/Melkers minne	11	lör	DM Lång		11	mån		v41	11	tors		11	lör	
12	mån		v28	12	tors	Träningsläger Schweiz	12	sön	DM Medel	12	tis			12	fre		12	sön	
13	tis		13	fre	Träningsläger Schweiz	13	mån		v37	13	ons		13	lör	Planeringsdag elitkommittén	13	mån	v50	
14	ons		14	lör	Träningsläger Schweiz	14	tis			14	tors		14	sön		14	tis		
15	tors		15	sön	Träningsläger Schweiz	15	ons			15	fre			15	mån		v465	15	ons
16	fre		16	mån		v33	16	tors		16	lör	DalaDubbeln	16	tis			16	tors	
17	lör		17	tis			17	fre	Nacka by night	17	sön	DalaDubbeln	17	ons	Mila by night		17	fre	
18	sön		18	ons			18	lör		18	mån		v42	18	tors		18	lör	
19	mån		v29	19	tors		19	sön	DM Stafett	19	tis		19	fre			19	sön	
20	tis		20	fre			20	mån		v38	20	ons		20	ons	Årsfesten	20	mån	v51
21	ons		21	lör	Attunda lång	21	tis			21	tors		21	sön			21	tis	
22	tors		22	sön	Attunda medel	22	ons			22	fre	Halikko helg	22	mån		v47	22	ons	
23	fre		23	mån		v34	23	tors		23	lör	Elitserien / Silva J-Cup, Köping-Kolsva	23	tis			23	tors	
24	lör		24	tis	Terräng KM	24	fre			24	sön		24	ons			24	fre	
25	sön	O-ringen, Örebro, Elitserien	25	ons			25	lör	Elitserien / Silva J-Cup, Dalaporten	25	mån		v43	25	tors		25	lör	
26	mån	O-ringen, Örebro, Elitserien v30	26	tors			26	sön	Elitserien / Silva J-Cup, Dalaporten	26	tis			26	fre		26	sön	
27	tis	O-ringen, Örebro, Elitserien	27	fre			27	mån		v39	27	ons		27	lör	Planeringsdag klubben	27	mån	v52
28	ons	O-ringen, Örebro, Elitserien	28	lör	SM lång, OK Tyr / USM/ Hellas	28	tis			28	tors		28	sön			28	tis	
29	tors	O-ringen, Örebro, Elitserien	29	sön	SM lång, OK Tyr, / USM/ Hellas	29	ons	Natti Natti		29	fre		29	mån		v48	29	ons	
30	fre	O-ringen, Örebro, Elitserien	30	mån		v35	30	tors		30	lör	Smålands, Tranås	30	tis			30	tors	
31	lör		31	tis			31	sön		31	sön	Smålands, Tranås					31	fre	

	VM tester		WOC, Trondheim, Norge
2	fre	VM-tester Norge	8 sön
3	lör	VM-tester Norge	9 mån
4	sön	VM-tester Norge	10 tis
			11 ons
			12 tors
			13 fre
			14 lör
			15 sön