

April			
1	Tors	Skärtorsdag; ingen teknikträning	
2	Fre		
3	Lör	Blekinge, SJC + ES	
4	Sön		
5	Mån	Blekinge + ES,	
6	Tis	Teknikträning Grön-vit: Färdighetsslingor Gul: Färdighetsslingor Orange-violett: Färdighetsslingor Elit: Thierryträning	För alla grupper; området mellan Nackagård, Sickla, Björkhagen
7	Ons		
8	Tors	Teknikträning Orange-violett: Kontrollplockning Elit: Kontrollplockning	Ulvsjön Järla arrangerar. Kontroller ute från tisdag till torsdag
9	Fre	Nattugglan – Tullinges träntävl J & S	
10	Lör		
11	Sön	Ronneby, SM ultralång, SJC + ES,	
12	Mån		
13	Tis	Teknikträning Grön-vit: StjärnOL med frågesport Gul: StjärnOL med frågesport Orange-violett: Kurvbild Elit: Kurvbild – lugnt + fart	Alla grupper; Lovisedal ( söder om Erstavik)
14	Ons		
15	Tors	Natt-KM, Tenntorp	B&A-kommittén
16	Fre		
17	Lör	Kolmården-medeldistans	
18	Sön	Kolmårdskavlen	
19	Mån		
20	Tis	Teknikträning Grön-vit: Bingo-orientering Gul: Bingo-orientering Orange-violett: Tiomilarepet Elit: Tiomilarepet	Området mellan nackagård-kärrtorp Vanlig tävlingsanmälan
21	Ons	Testlopp-sprint Elitsamarbetet- OBS Föranmälan	Järfälla arrangerar. Sport-ident
22	Tors	Elitträff-aktiva, 18-21 Järlagården  Teknikträning Orange-violett: Tennismatch	Inför 10-mila  Ågesta, Södertörn arrangerar
23	Fre	Tjällmo-Godegård. SM natt	
24	Lör	OK Ravinen / Stigtomtaket	Gålö- ungdomsläger
25	Sön	Söders SOL/ Stigtomtaket	Gålö- ungdomsläger
26	Mån		

27	Tis	<b>Teknikträning</b> Grön-vit: Stafett-träning, alla ungdomsgrupper Gul: tillsammans. Orange-violett: Elit: 10-milaträning – roller 10mila samling på Järlagården	Kolarängen (Ulvsjödelen) Sätt även ut snitsel på elitens kontroller och låt dessa sitta kvar.
28	Ons	Terräng-terräng-KM	Testbanan med Sportident
29	Tors	Vi avstår teknikträningen-samarbetet	Snättringe arrangerar
30	Fre	Valborgsmässoafton, Norrköping, Elitserien sprint	
<b>Maj</b>			
1	Lör	10-mila- Finspång	
2	Sön	10-mila Finspång	
3	Mån		
4	Tis	<b>Teknikträning</b> Grön-vit: Enkelt vägval (fram o tillbaka) Gul: Kompasssträning Orange-violett: Duellen - slingor Elit: Duellen - slingor	Nackamasterna  Orminge Sätt även ut snitsel på elitens kontroller och låt den hänga kvar.
5	Ons	Sprint-DM- Haninge	
6	Tors	<b>Teknikträning</b> Orange-violett: Kontrollplockning Elit: Kontrollplockning	?, Skarpnäck arrangerar
7	Fre		
8	Lör	Mörtsjödubbeln-hellas/snättringe	
9	Sön	Mörtsjödubbeln-hellas/snättringe	
10	Mån		
11	Tis	Kretstävling 1 Elit: Sprint-träning / intervaller	Hammarby Sjöstad Sportident
12	Ons		
13	Tors	OK Tyr, Sprint SM	Klubbresa?
14	Fre		Klubbresa?
15	Lör	OK Jösse, ES, SJC	Klubbresa?
16	Sön	OK Jösse, ES, SJC	Klubbresa?
17	Mån		
18	Tis	<b>Teknikträning</b> Alla ungdomsgrupperna får skuggning av elit och äldre löpare Elit: Först skugga, sedan medeldistansbana	Flatenbadet
19	Ons	Stockholm CC- 1	
20	Tors	Kretstävling-2	

		<b>Elit: Sprintraining</b>	Vinterviken, TM arrangerar.
21	Fre		
22	Lör	Århus, JVM-Tester	
23	Sön	Århus, JVM-Tester	
24	Mån	Århus, JVM-Tester	
25	Tis	<b>Teknikträning</b> <b>Grön-vit: Kompassträning</b> <b>Gul: Kompassträning</b> <b>Orange-violett + Elit: Treklöver; linje, tempoväxl, kontrolltagning</b>	Ravinenstugan Ågesta <b>Papperssnitsel räcker</b>
26	Ons	Stockholm CC-2	
27	Tors	<b>Teknikträning</b> <b>Orange-violett: Vägval (kort slinga x 2)</b> <b>Elit: Vägvalsövning (kort slinga x 3)</b> <b>USM-läger Örnsköldsvik</b>	Nyckelviken, Järla arrangerar. Kontroller ute tis-tors. <b>Sportident</b>
28	Fre	<b>Testlopp – Jukola, OBS Föränmälan</b>  USM-läger Örnsköldsvik	Järla, Sport-ident
29	Lör	USM-läger Örnsköldsvik	
30	Sön	USM-läger Örnsköldsvik	
31	Mån		
<b>Juni</b>			
1	Tis	<b>Alla ungdomsgrupper + orienteringskursen; Stafett-träning tillsammans</b>  <b>Orange-violett: Tresteg - Framförhållning</b> <b>Elit: Stafett-träning, patrull-lagtempo</b>	Vid Källtorpsbadet  Velamsund <b>Sätt även ut snitsel på elitens kontroller och låt dessa hänga kvar.</b>
2	Ons	Stockholm CC-3	
3	Tors	SM-läger i Umeå börjar	
4	Fre	STOF:s sommarläger /SM-läger	Rösjö ängar
5	Lör	STOF:s sommarläger/ SM-läger	
6	Sön	STOF:s sommarläger/ SM-läger	
7	Mån		
8	Tis	<b>Teknikträning</b> <b>Grön-vit + Gul: StjärnOL – 2 manna stafett</b> <b>Orange-violett: Omväxlande löpslinga med</b> <b>Elit: kort O-slinga</b>	Alla grupper; nya området på Hitta Ut-kartan vid Skurusundet <b>Även intresserade från orienteringskursen bjuds in hit</b>
9	Ons		
10	Tors	<b>Ingen teknikträning denna torsdag</b>	
11	Fre	Luleå, ES	
12	Lör	Luleå, ES	
13	Sön	Luleå, ES	
14	Mån		

15	Tis	Teknikträning Avslutningsaktivitet för alla ungdomsgrupper  Elit:Flytbana/moment inför Jukola	Järlagården  Tuna (endast snitsel)
16	Ons		
17	Tors		
18	Fre		
19	Lör	Jukola/Venla kavlen	
20	Sön	Jukola/Venla kavlen	
21	Mån		
22	Tis	Nordic O-tour-sprint Gamla Stan Eventuellt sprintträning (sprint-KM) på Hjorthagen/ Vitabergsparken och sedan åka in gemensamt och titta på tävlingen.	publik
23	Ons		
24	Tors		
25	Fre	Midsommarafton	
26	Lör		
27	Sön		
28	Mån	Rikslägret i Idre börjar	
29	Tis		
30			