

Mars			
15	Tis	Upptaktsdag Teknikträning Grön-vit + Gul: kartteckenintervall (uppvärmning) +Stjärnjakten Orange-violett: Kontrollplock – olika banor Elit/vuxen: Kontrollplock – olika banor	Pannlampa! Järlagården Avvakta snöläget och banlängder
16	Ons		
17	Tors		
18	Fre		
19	Lör		
20	Sön		
21	Mån		
22	Tis	Teknikträning Grön-vit + Gul: karttecken - backe Orange-violett:NattO i slingor m olika karaktär Elit/vuxen: Stafett-träning med roller	Pannlampa Avvakta snöläget och banlängder
23	Ons		
24	Tors	Tiomilaläger (tiomilas träningspaket)	Hemmaplan
25	Fre	Tiomilaläger (tiomilas träningspaket)	Hemmaplan
26	Lör	Ungdomsläger + Tiomilaläger	Oxelösund/Nyköping
27	Sön	Ungdomsläger + Tiomilaläger Måsenstafetten	Oxelösund/Nyköping
28	Mån		
29	Tis	Teknikträning – Sommartid! Grön-vit + Gul: Trädnummerrace (uppvärmning) + tummen på linjen Orange-violett: Kartkontakt- treklöver Elit/vuxen: Kartkontakt- treklöver	Gärna kartlyse för de äldre Järlagården Avvakta snöläget och banlängder/Nackamasterna
30	Ons	STOF:s 15-16 projekt + 13-14 träff	
31	Tors	Torsdagsteknik: Orangeviolett, elit och vuxen Momentorientering i slingor (endast blå- och brunbild)	Hökarängen TumbaMärlarhöjden ansvariga
April			
1	Fre		
2	Lör	OK Tors ungdomstävling	Torshälla
3	Sön	Lidingös tävling	Breviksbadet
4	Mån		
5	Tis	Teknikträning Grön-vit + Gul: Bokstavsjakten Orange-violett: Natt-KM? Elit/vuxen: Natt-KM - Tiomilaträning	Nya 1:1000 kartan För KM – använda ngt av 10-milas träningspaket?
6	Ons	Sprinträning inför Sprint-SM	Järfälla arrangerar
7	Tors	Torsdagsteknik: Orangeviolett, elit och vuxen Sluttningsorientering	Harberget/Erstavik! Järla ansvariga (skärmar ute tis-fre)
8	Fre	Grymnatta	Väsby
9	Lör	Kolmårdsdubbeln-medel, Tiomilasamling	
10	Sön	Kolmårdsstafetten	
11	Mån		
12	Tis	Teknikträning	

		Grön-vit + Gul: Postmästaren (uppvärmning) + Pokerorientering Orange-violett: /Tiomilarepet, anm på Eventor Elit/vuxen: /Tiomilarepet, anm på Eventor	Järlagården
13	Ons		
14	Tors	Ingen torsdagsteknik i samarbetet,	
15	Fre	SM-natt	Gotland
16	Lör	SM-sprint kval	Gotland
17	Sön	SM- sprint final /Söders SOL	Gotland / ?
18	Mån	Påsklov börjar	
19	Tis	Teknikträning Grön-vit + Gul: /Påsklov, träning? Orange-violett: /Påsklov, träning? Elit/vuxen: Stafett-träning /tiomilat träning	Orminge/ snitslar för sommarträning
20	Ons		
21	Tors	Stigtomtastafett - natt	Nyköping
22	Fre	Stigtomtastafett - dag	Nyköping
23	Lör	Kringelträff	Södertälje
24	Sön	Kringelträff / Elitserie + Juniorcup	Södertälje/Huskvarna
25	Mån	Elitserie + Juniorcup	Huskvarna
26	Tis	Teknikträning Grön-vit: Sicken blås på linje Gul: Följa John (med kompass) Orange-violett: Framförhållning -trestegsbana Elit/vuxen: Slingor, 1000m-intervaller	Järlagården, 1:1000 Nyckelviken Nyckelviken Nyckelviken
27	Ons		
28	Tors	Torsdagsteknik Stafett-träning? Byt mot annat. Tiomila-peppkväll	Visättra Snättringe ansvariga Järlagården
29	Fre		
30	Lör	Tiomila	Rikssten
Maj			
1	Sön	Tiomila	Rikssten
2	Mån		
3	Tis	Teknikträning Grön-vit + Gul: Uppföljningsbana Orange-violett: Uppföljningsbana Elit/vuxen: Uppföljning + medeldistansbana	Kärrtorp Kärrtorp Kärrtorp, snitsel ute för sommaren
4	Ons		
5	Tors	DM-sprint	Järfälla
5	3-12/5	Kontrollplockning	Norr om Linneaberg Järla ansvariga, (skärmar ute 3-12/5)
6	Fre	Juniorlandskamp	Stockholm
7	Lör	Juniorlandskamp	Stockholm
8	Sön	Juniorlandskamp	Stockholm

9	Mån		
10	Tis	Teknikträning Elit/vuxen: Snabblöpt med sikte på Dalarna-tallhed? + Elitsamling Kretstävling	Analys efteråt!
11	Ons	Stockholm City Cup 1	
12	Tors	Nackaorientering Torsdagsteknik – ingen samarbetsträning	
13	Fre		
14	Lör		
15	Sön		
16	Mån		
17	Tis	Sprint-KM	Hammarby Sjöstad?
18	Ons	Stockholm City Cup 2	
19	Tors	Torsdagsteknik Momentbana	Brosjön TumbaMälärhöjden ansvariga
20	Fre		
21	Lör		
22	Sön		
23	Mån		
24	Tis	Teknikträning Grön-vit: Stjärna med frågor Gul: kompassträningbana – provlöpning Orange-violett: Attackpunkt- provlöpning Elit/vuxen: provlöpning	Järlagården, 1:1000 Velamsund-Gustavsberg /BL Velamsund-Gustavsberg Velamsund-Gustavsberg
25	Ons	Stockholm City Cup 3	
26	Tors	Kretstävling Nackaorientering Torsdagsteknik: Slingor	Tuppstugan; Skarpnäck ansvariga
27	Fre	STOF:s sommarläger	
28	Lör	STOF:s sommarläger	
29	Sön	STOF:s sommarläger	
30	Mån		
31	Tis	Teknikträning Okurs + Grön-vit: SI-löpslinga + färdighetsstjärna Gul: SI-löpslinga + färdighetsstjärna Orange-violett: Thierryträning (stafett) Elit/vuxen: Thierryträning (stafett)	Järlagården Järlagården Grötfatet/ Analys efteråt!/Erstavik Grötfatet/ Analys efteråt!
Juni			
1	Ons		
2	Tors	Torsdagsteknik Riktningsträning ES + JC	Svartvägen Öran Skarpnäck ansvariga Dalarna
3	Fre		
4	Lör	ES + JC	Dalarna

Uppdaterad 2011-02-28

5	Sön		
6	Mån	ES + JC	Dalarna
7	Tis	Teknikträning O-kurs +Grön-vit: Upptäcka terrängföremål Gul: Slingerbulten Orange-violett: Sicken blås på linje Elit/vuxen: Tennismatch	Järlagården Flaten Flaten Flaten, snitsel ute för sommaren
8	Ons		
9	Tors	Jukolatest + Elitsamling	Lidingö arrangerar
10	Fre		
11	Lör	KM-helg	Säfsen?
12	Sön	KM-helg	Säfsen?
13	Mån	STOF:s 13-14 träff	
14	Tis	Sista teknikträningen för våren O-kurs +Grön-vit + Gul: Samarbetsövningar Orange-violett: Samarbetsövningar Elit/vuxen: Stafett-träning m bonusnypa	Järlagården Järlagården ?
15	Ons		
16	Tors		
17	Fre		
18	Lör	Jukola	
19	Sön	Jukola	
20	Mån		
21	Tis		
22	Ons		
23	Tors		
24	Fre	Midsommarafton	
25	Lör		
26	Sön		
27	Mån	Riksläger Sälen	
28	Tis	Riksläger Sälen	
29	Ons	Riksläger Sälen	
30	Tors	Riksläger Sälen	