

Årsplan 2018 - Tävlings- och träningsplanering OK Södertörn

	JANUARI	FEBRUARI	MARS	APRIL	MAJ	JUNI	JULI	AUGUSTI	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DECEMBER				
Mån	1 Nyårsdagen									40						
Tis	2	1			1 DM sprint (UP)					2 Teknikträning natt Hökis ungdom kl 18-20						
Ons	3 Skidläger Vika				2			1		3						
Tor	4 Skidläger Vika	1 Träning Farstanäset	1 Träning Farstanäset		3 Ungdomsserien Träning Farstanäset			2 Sommarserien		4 Träning Farstanäset	1 Träning Farstanäset					
Fre	5 Skidläger Vika	2	2		4	1		3 Ungdomens 10mila		5	2					
Lör	6 Trettondagen Skidläger Vika	3 Stockholm Indoor Cup Långpass	3 Långpass		5 Haninge lång (UP)	2 Sprint SM Kval/Final		4 Ungdomens 10mila	1 USM lång, Luleå Åkers IF 100 år medel	6 25manna	3 Alla helgons dag	1 Långpass				
Sön	7 Skidläger Vika	4 Stockholm Indoor Cup	4 Vinterserien	1 Påskdagen	6 KM lång	3 Sprint SM Stafett		5 Träningsläger Lettland	2 USM stafett, Luleå Tyresö medel	7 25mannakorten	4 SM ultralång Höstlunken	2				
Mån	8	2	5	6	5 Annandag påsk Kringelträffen medel	14	19	4	23 Mån 2 Ravinen 3-kvällars	27	6 StOF utv.läger orange	32	36	41	45	49
Tis	9 Lekgympa, intervaller och styrka	6 Lekgympa, intervaller och styrka	6 Lekgympa, intervaller och styrka	3 Teknikträning	8 Teknikträning	5 teknikträning		Tis 3 Ravinen 3-kvällars	7 StOF utv.läger orange Sommarserien	4 Teknikträning	9 Teknikträning natt Hökis ungdom kl 18-20	6 Lekgympa, intervaller och styrka Hökis	4 Lekgympa, intervaller och styrka Hökis			
Ons	10 Mila by night E3	7 Mila by night E4	7 Mila by night final	4	9	6 KM-dag Medel o Sprint Centrum Team Sprint		Ons 4 Ravinen 3-kvällars	8 StOF utv.läger orange / gul	5	10	7	5			
Tor	11 Träning Farstanäset	8 Träning Farstanäset	8 Träning Farstanäset	5 Träning Farstanäset	10 Tour de Medelpad / Närkekartetten	7 Träning Farstanäset Nybörjarkurs		Tor 5	9 StOF utv.läger gul Träning Farstanäset	6 Träning Farstanäset	11 Träning Farstanäset	8 Träning Farstanäset	6 Träning Farstanäset			
Fre	12	9	9	6 Grymnatta (UP)	11 Tour de Medelpad / Närkekartetten	8		Fre 6	10 StOF utv.läger gul	7	12	9	7			
Lör	13 Långpass StOF 13-14, 15-16, Junior	10 Långpass	10 Långpass	7 SM ultralång/utgår Lämnamedeln	12 Tour de Medelpad / Närkekartetten	9		Lör 7	11 StOF utv.läger 15-16	8 SM lång, kval Ravinen lång (UP)	13 Halikko Helg utan älg	10 Tullinge medel StOF 15-16	8 Skinkjakten			
Sön	14 Vinterserien	11 Vinterserien	11 Vinterserien OKS	8 Rånäsfafetten MIK medel (UP)	13 Tour de Medelpad / Närkekartetten	10		Sön 8	12 StOF utv.läger 15-16	9 SM lång, final Gustavsberg medel	14 Helg utan älg	11 Tullinge lång StOF 15-16	9			
Mån	15	3	7	12	11	9	15	14	20	11	15	12	10	50		
Tis	16 Lekgympa, intervaller och styrka	13 Lekgympa, intervaller och styrka	13 Lekgympa, intervaller och styrka	10 Teknikträning	15 Teknikträning Ungdomsserien	12		Tis 10 Sommarserien	14 Provlöpning egen tävling	11 Teknikträning	16 KM natt Hökis ungdom kl 18-20	13 Lekgympa, intervaller och styrka Hökis	11 Lekgympa, intervaller och styrka Hökis			
Ons	17	14	14	11 Tiomilarepet	16 SCC E1	13 jukola test		Ons 11	15	12	17	14 Mila by night E1	12 Mila by night E2			
Tor	18 Träning Farstanäset	15 Träning Farstanäset	15 Träning Farstanäset	12 Träning Farstanäset Nybörjarkurs	17 Träning Farstanäset Nybörjarkurs	14 Säsongsavslutning Nybörjarkurs Skällan		Tor 12 Sommarserien	16 Träning Farstanäset	13 Träning Farstanäset	18 Träning Farstanäset	15 Träning Farstanäset	13 Träning Farstanäset			
Fre	19	16	16	13 SIK natt (UP)	13 SL #2 sprint, Skåne	18		Fre 13	17	14 SM medel, kval Veteran SM	19	16	14			
Lör	20 Långpass	17 Långpass StOF 13-14, 15-16	17 Långpass	14 SL #3 lång, Skåne Täby lång (UP)	19	16		Lör 14	18 Ungdomens Jukola	15 SM medel, final / VSM Österåker, staf & med	20 Daladubbeln Helg utan älg	17 Stockholm Rogaining	15 Långpass			
Sön	21 Vinterserien	18 Vinterserien	18	15 SL #4 medel / Stigtom-takaveln / Täby medel	20 Farsta Fun Run	17 Jukolakavlen		Sön 15	19 OK Södertörn medel (UP)	16 SM stafett / Veteran SM Waxholm lång (UP)	21 Daladubbeln Helg utan älg	18 StOF konvent	16			
Mån	22	4	19	12	16	21	25	Mån 16	20	17	22	19	17	51		
Tis	23 Lekgympa, intervaller och styrka	20 Lekgympa, intervaller och styrka	20 Lekgympa, intervaller och styrka	17 Teknikträning	22 Teknikträning	19 Tekniktr / StOF utv läger / Melkers minne		Tis 17 Sommarserien	21 Teknikträning	18 Teknikträning	23 Teknikträning natt Hökis ungdom kl 18-20	20 Lekgympa, intervaller och styrka Hökis	18 Lekgympa, intervaller och styrka Hökis			
Ons	24	21	21	18	23 SCC E2	20 StOF utvecklingsläger		Ons 18	22	19	24 Pampas Night	21	19			
Tor	25 Träning Farstanäset	22 Träning Farstanäset	22 Träning Farstanäset	19 Träning Farstanäset Nybörjarkurs	24 Träning Farstanäset Nybörjarkurs	21 StOF utvecklingsläger		Tor 19 Sommarserien	23 Träning Farstanäset	20 Träning Farstanäset	25 Träning Farstanäset	22 Träning Farstanäset	20 Träning Farstanäset			
Fre	26	23	23	20 Nyköping natt	20 SM natt & SL #5, Småland	25 StOF:s sommarläger, Urban Mile		Fre 20	24	21 DM natt (UP)	26 Haningenatten	23	21			
Lör	27 Långpass	24 Långpass	24	21 Nyköping lång	21 Lidingö lång	26 StOF:s sommarläger		Lör 21	25	22 DM lång (UP)	27 Smålandskaveln Haninge sprintstafett	24 Långpass	22			
Sön	28 Vinterserien	25 Vinterserien	25	22 Måsenstafetten Sommartid	22 SL #6 final, Ö-götland Järfälla medel (UP)	27 StOF:s sommarläger		Sön 22	26 O-Ringen Ö-vik	23 DM stafett	28 Smålandskaveln Vintertid	25	23			
Mån	29 Fixardag Farstanäset (daglediga)	26 Fixardag Farstanäset (daglediga)	26	23 Fixardag Farstanäset (daglediga)	23 Fixardag Farstanäset (daglediga)	25 Städkväll Farstanäset (hela klubben)		Mån 23	27 O-Ringen Ö-vik	24 Fixardag Farstanäset (daglediga)	29 Fixardag Farstanäset (daglediga)	26 Fixardag Farstanäset (daglediga)	24 Julafton	52		
Tis	30 Lekgympa, intervaller och styrka	27	27	24 Teknikträning	24 Teknikträning	29 Teknikträning		Tis 24	28 O-Ringen Ö-vik	25 Teknikträning	30 Tekniktr / intervaller ?	27 Lekgympa, intervaller och styrka Hökis	25 Juldagen			
Ons	31	28	28	25 StOF 13-14, 15-16	25	30 SCC E3		Ons 25	29 O-Ringen Ö-vik	26 Ungdomsserien regionfinal	27 Natti Natti	28	26 Annandag jul			
Tor				29 Skärtorsdag	26 Träning Farstanäset Nybörjarkurs	31 Träning Farstanäset Nybörjarkurs		Tor 26	30 O-Ringen Ö-vik	31 Träning Farstanäset	27 Träning Farstanäset	29 Träning Farstanäset	27			
Fre				30 Långfredag Kjula påskorient lång	27	29		Fre 27	31 O-Ringen Ö-vik	31 USM sprint, Luleå	28	30	28			
Lör				31	28 10mila, Nynäshamn	30		Lör 28		29 U-serie finalen	29	29	29			
Sön				29	10mila, Nynäshamn			Sön 29	30			30	30			
Mån				30				Mån 30	31			31	Nyårsafton			
								Tis 31								