

2020

Januari	Februari	Mars	April	Maj	Juni
1 ons Nyårsdagen v.1	1 lör Indoor med långpass	1 sön Vinterserien Söders	1 ons	1 fre 10mila jubileumstävling	1 mån v.23
2 tor	2 sön Indoor/Vinterserien Enskede	2 mån v.10	2 tor Oppunda	2 lör 10mila	2 tis teknikutövning
3 fre	3 mån v.6	3 tis intervaller och gympa Hökarängen	3 fre Grymnatta	3 sön 10mila	3 ons
4 lör	4 tis intervaller och gympa Hökarängen	4 ons Hemma Hos-träning 15+	4 lör Läger i Tibro/Ultralång-SM	4 mån v.19	4 tor Oppunda
5 sön Vinterserien TMOK	5 ons Hemma Hos-träning 15+	5 tor Oppunda/Talkrogen	5 sön Läger Tibro	5 tis teknikutövning	5 fre
6 mån v.2	6 tor Oppunda/Talkrogen	6 fre	6 mån Läger Tibro v.15	6 ons Sprint-DM Hellas	6 lör Centrum Teamsprint
7 tis	7 fre	7 lör Elitmiljöträning OKR	7 tis Läger Tibro	7 tor Kretstävling #1	7 sön
8 ons	8 lör StOFs februarträff	8 sön Vinterserien OK Älvsjö Örby	8 ons Läger Tibro	8 fre	8 mån 13-14träff+ungdomsledarmöte v.24
9 tor Oppunda/Talkrogen	9 sön Vinterserien Skogsluffarna	9 mån v.11	9 tor	9 lör Roslagshelg Swedish League	9 tis teknikutövning
10 fre	10 mån v.7	10 tis intervaller och gympa Hökarängen	10 fre Långfredagen	10 sön Roslagshelg Swedish League	10 ons
11 lör StOFs januarträff	11 tis intervaller och gympa Hökarängen	11 ons MSbN	11 lör	11 mån v.20	11 tor Oppunda
12 sön Vinterserien Järla	12 ons MSbN	12 tor Oppunda/Talkrogen	12 sön Påskdagen	12 tis teknikutövning	12 fre
13 mån v.3	13 tor Oppunda/Talkrogen	13 fre	13 mån OK Ravinen L v.16	13 ons SCC #1	13 lör
14 tis intervaller och gympa Hökarängen	14 fre Alla hjärtans dag	14 lör Dagläger	14 tis 10milarepet	14 tor Oppunda	14 sön
15 ons MSbN	15 lör Långpass Oppunda	15 sön StOFs marsträff	15 ons	15 fre	15 mån v.25
16 tor Oppunda/Talkrogen	16 sön Vinterserien Centrum/Årsmöte	16 mån v.12	16 tor Oppunda	16 lör Klubbtag m medel-KM	16 tis Utvecklingsläger gul
17 fre	17 mån v.8	17 tis teknikutövning natt	17 fre Natt-SM	17 sön	17 ons Utvecklingsläger gul
18 lör Långpass Oppunda	18 tis intervaller och gympa Hökarängen	18 ons Hemma Hos-träning 15+	18 lör Täby OK M	18 mån v.21	18 tor Utvecklingsläger gul
19 sön Vinterserien Snättringe	19 ons Hemma Hos-träning 15+	19 tor Oppunda/Talkrogen	19 sön Täby OK L	19 tis SCC #2	19 fre Midsommarafon
20 mån v.4	20 tor Oppunda/Talkrogen	20 fre Sumpnatta	20 mån v.17	20 ons	20 lör Midsommardagen
21 tis intervaller och gympa Hökarängen	21 fre	21 lör 10mila träningsdag Albinsson	21 tis teknikutövning	21 tor Klubbresa Sundsvall	21 sön Riksläget
22 ons Hemma Hos-träning 15+	22 lör Långpass?	22 sön	22 ons	22 fre Klubbresa Sundsvall	22 mån Riksläget v.26
23 tor Oppunda/Talkrogen	23 sön Vinterserien Hellas	23 mån v.13	23 tor Oppunda	23 lör Klubbresa Sundsvall	23 tis Riksläget
24 fre	24 mån SPORTLOV v.9	24 tis teknikutövning natt	24 fre	24 sön Klubbresa Sundsvall	24 ons Riksläget
25 lör Långpass m 10milaupptakt Oppunda	25 tis SPORTLOV	25 ons Hemma Hos-träning 15+	25 lör IFK Lidingö M	25 mån v.22	25 tor Riksläget
26 sön Skarpnäck	26 ons SPORTLOV	26 tor Oppunda/Talkrogen	26 sön Gustavsbergs OK L	26 tis Kretstävling #2	26 fre Riksläget
27 mån v.5	27 tor SPORTLOV	27 fre Nyköpingsnatten	27 mån v.18	27 ons SCC #3	27 lör
28 tis intervaller och gympa Hökarängen	28 fre SPORTLOV	28 lör Nyköpingsorienteringen	28 tis teknikutövning	28 tor Oppunda	28 sön
29 ons Hemma Hos-träning 15+	29 lör	29 sön Mäsenstafetten	29 ons	29 fre Sommarläger	29 mån v.27
30 tor Oppunda/Talkrogen		30 mån v.14	30 tor Oppunda	30 lör Sommarläger	30 tis
31 fre		31 tis Teknikutövning		31 sön Sommarläger	

Juli	Augusti	September	Oktober	November	December
1 ons v.27	1 lör U 10mila	1 tis teknikträning	1 tor Oppunda	1 sön Höstlunken	1 tis intervaller/gymna Hökarängen
2 tor	2 sön	2 ons	2 fre	2 mån v.45	2 ons Hemma Hos
3 fre	3 mån Utvecklingsläger orange v.32	3 tor Oppunda	3 lör Ungdomsseriefinalen	3 tis intervaller/gymna Hökarängen	3 tor Oppunda/Tallkrogens skola
4 lör	4 tis Utvecklingsläger orange	4 fre	4 sön Mälare SOK M	4 ons Hemma Hos	4 fre
5 sön	5 ons Utvecklingsläger orange/gul	5 lör DM L Tullinge	5 mån v.41	5 tor Oppunda/Tallkrogens skola	5 lör
6 mån v.28	6 tor Utvecklingsläger gul	6 sön DM M TMOK	6 tis teknikträning	6 fre	6 sön
7 tis	7 fre Utvecklingsläger gul	7 mån v.37	7 ons	7 lör Tullinge SK M	7 mån v.50
8 ons	8 lör KIF Rånö L	8 tis teknikträning	8 tor Oppunda	8 sön Tullinge SK L	8 tis intervaller/gymna Hökarängen
9 tor	9 sön	9 ons	9 fre	9 mån v.46	9 ons Hemma Hos
10 fre	10 mån v.33	10 tor Oppunda	10 lör 25manna	10 tis intervaller/gymna Hökarängen	10 tor Oppunda/Tallkrogens skola
11 lör	11 tis Utvecklingsläger violett/teknikträning	11 fre Natt-DM SNO	11 sön 25manna	11 ons Hemma Hos	11 fre
12 sön	12 ons Utvecklingsläger violett	12 lör	12 mån v.42	12 tor Oppunda/Tallkrogens skola	12 lör
13 mån v.29	13 tor Utvecklingsläger violett	13 sön Stafett-DM Järla	13 tis teknikträning	13 fre	13 sön Skinkloppet
14 tis	14 fre Utvecklingsläger violett	14 mån v.38	14 ons	14 lör	14 mån v.51
15 ons	15 lör Utvecklingsläger violett	15 tis teknikträning	15 tor Oppunda	15 sön	15 tis intervaller/gymna Hökarängen
16 tor	16 sön	16 ons	16 fre Lugnetsprinten	16 mån v.47	16 ons Hemma Hos
17 fre	17 mån v.34	17 tor Oppunda	17 lör Daladubbeln	17 tis intervaller/gymna Hökarängen	17 tor Julracet
18 lör	18 tis teknikträning	18 fre USM Falköping sprint	18 sön Daladubbeln	18 ons Hemma Hos	18 fre
19 sön	19 ons Tullinge sprintstafett	19 lör USM Falköping L	19 mån v.43	19 tor Oppunda/Tallkrogens skola	19 lör
20 mån O-Ringen Uppsala v.30	20 tor Oppunda	20 sön USM Falköping distriktsstafett/S-T	20 tis teknikträning	20 fre	20 sön
21 tis O-Ringen Uppsala	21 fre	21 mån v.39	21 ons	21 lör	21 mån v.52
22 ons	22 lör För-USM Nynäshamn - eget arr	22 tis teknikträning	22 tor Oppunda	22 sön	22 tis intervaller/gymna Hökarängen
23 tor O-Ringen Uppsala	23 sön För-USM Nynäshamn - eget arr	23 ons NattiNatti	23 fre Haningenatten	23 mån v.48	23 ons
24 fre O-Ringen Uppsala	24 mån v.35	24 tor Oppunda	24 lör Halikko/Haninge sprintstafett	24 tis intervaller/gymna Hökarängen	24 tor Julafton
25 lör O-Ringen Uppsala	25 tis teknikträning	25 fre	25 sön	25 ons Hemma Hos	25 fre Juldagen
26 sön	26 ons Ungdomsserien regionsfinal SSK	26 lör Österåkerskavlen	26 mån v.44	26 tor Oppunda/Tallkrogens skola	26 lör Annandag Jul
27 mån v.31	27 tor Oppunda	27 sön	27 tis intervaller/gymna Hökarängen	27 fre	27 sön
28 tis	28 fre	28 mån v.40	28 ons	28 lör	28 mån v.53
29 ons	29 lör IFK Enskede 100 år m lång-KM	29 tis teknikträning	29 tor Oppunda/Tallkrogens skola	29 sön	29 tis
30 tor	30 sön	30 ons	30 fre	30 mån v.49	30 ons

31 fre U 10mila

31 mån

v.36

31 lör Alla helgons dag

31 tor Nyårsafton





|