

Vecka	Datum	Dag	Aktivitet	Huvudansvar
v1234	20-aug	må		
	21-aug	ti	Träning kvalitet, Riala uppföljning,	Ola
	22-aug	on		
	23-aug	to	Träning klubbstugan samtliga	Mats
	24-aug	fr	Natträning, ungdomar äldre, övernatning 13-16	Pontus
	25-aug	lö	L 100 IF	
	26-aug	sö	L100 IF, UNT-cup	
v1235	27-aug	må		
	28-aug	ti	Träning kvalitet, Morsta, Attackpunkt	Jonas
	29-aug	on		
	30-aug	to	Träning klubbstugan keps-OL	Ove
	31-aug	fr	DM-natt, OK Roslagen upplandströjan HD13-16	
	01-sep	lö		
	02-sep	sö	DM-lång, IF Thor, upplandströjan HD13-16 + UNT-cup	
v1236	03-sep	må		
	04-sep	ti	Träning på nattbana, högre klass än egen.	Resp ledare
	05-sep	on		
	06-sep	to	Träning klubbstugan evighetsstaffett	Pontus
	07-sep	fr		
	08-sep	lö	DM medel, Sigtuna OK, upplandströjan, (löpsatsning)	
	09-sep	sö	DM stafett, Stockholm Uppland i Upplands Väsby	
v1237	10-sep	må		
	11-sep	ti	Träning kvalitet krossen, långsträcka krossen.	Rebecka
	12-sep	on		
	13-sep	to	Träning klubbstugan samtliga	
	14-sep	fr	USM	
	15-sep	lö	USM	
	16-sep	sö	USM, Gustavsberg tävling	
v1238	17-sep	må		
	18-sep	ti	Träning kvalitet, soptippen, starta tidigt, riktningsändringar	Pontus
	19-sep	on		
	20-sep	to	Träning klubbstugan backträning Nordrona.	Pontus
	21-sep	fr		
	22-sep	lö	PreO DM, Medel i Skarpnäck	
	23-sep	sö	SM Medel Öster Färnebo, Medel i Tyresö	
v1239	24-sep	må		
	25-sep	ti	Träning tjuv o polis, klubbstugan, alla?!	Maria
	26-sep	on		
	27-sep	to	Träning klubbstugan samtliga	
	28-sep	fr		
	29-sep	lö	OK Triangeln. UNT-cup final	
	30-sep	sö	MTB Ori IF Thor	

Vecka	Datum	Dag	Aktivitet	Huvudansvar
v1240	01-okt	må		
	02-okt	ti	Träning klubbstugan samtliga	
	03-okt	on		
	04-okt	to	25-mannaträning klubbstugan samtliga (tidigt start)	
	05-okt	fr		
	06-okt	lö	25-manna, Riksten, 2-lag	
	07-okt	sö		
v1241	08-okt	må		
	09-okt	ti	Träning	
	10-okt	on		
	11-okt	to	Träning	
	12-okt	fr		
	13-okt	lö	Daladubbeln	
	14-okt	sö	Daladubbeln	
v1242	15-okt	må		
	16-okt	ti	Träning	
	17-okt	on		
	18-okt	to	Träning	
	19-okt	fr		
	20-okt	lö		
	21-okt	sö	OK Enen, upplandströjan final	
v1243	22-okt	må		
	23-okt	ti	Träning klubbstugan, OL långdistans, lampa	
	24-okt	on		
	25-okt	to	Träning klubbstugan, intervaller	
	26-okt	fr		
	27-okt	lö		
	28-okt	sö		
v1244	29-okt	må		
	30-okt	ti	Träning klubbstugan, OL långdistans, lampa	
	31-okt	on		
	01-nov	to	Träning klubbstugan, intervaller	
	02-nov	fr		
	03-nov	lö	Rodhen natt, USM-avslutning	
	04-nov	sö		
v1245	05-nov	må		
	06-nov	ti	Träning klubbstugan, OL långdistans, lampa	
	07-nov	on		
	08-nov	to	Testlopp, Klubbstugan	Staffan
	09-nov	fr		
	10-nov	lö		
	11-nov	sö		
v1246	12-nov	må		
	13-nov	ti	Träning klubbstugan, OL långdistans, lampa	
	14-nov	on		
	15-nov	to	Träning klubbstugan, intervaller	
	16-nov	fr		
	17-nov	lö		
	18-nov	sö		

Vecka	Datum	Dag	Aktivitet	Huvudansvar
v1247	19-nov	må		
	20-nov	ti	Träning klubbstugan, OL långdistans, lampa	
	21-nov	on		
	22-nov	to	Träning klubbstugan, intervaller	
	23-nov	fr		
	24-nov	lö		
	25-nov	sö		
v1248	26-nov	må		
	27-nov	ti	Träning klubbstugan, OL långdistans, lampa	
	28-nov	on		
	29-nov	to	Träning klubbstugan, intervaller	
	30-nov	fr		
	01-dec	lö		
	02-dec	sö		
v1249	03-dec	må		
	04-dec	ti	Träning klubbstugan, OL långdistans, lampa	
	05-dec	on		
	06-dec	to	Testlopp, Klubbstugan	Staffan
	07-dec	fr		
	08-dec	lö	Skinkloppet, Gissa din egen tid bäst och vinn julskinkan	
	09-dec	sö		
v1250	10-dec	må		
	11-dec	ti	Träning klubbstugan, OL långdistans, lampa	
	12-dec	on		
	13-dec	to	Träning klubbstugan, intervaller	
	14-dec	fr		
	15-dec	lö		
	16-dec	sö		
v1251	17-dec	må		
	18-dec	ti	Träning klubbstugan, OL långdistans, lampa	
	19-dec	on		
	20-dec	to	Träning klubbstugan, intervaller	
	21-dec	fr		
	22-dec	lö		
	23-dec	sö		
v1252	24-dec	må		
	25-dec	ti	Poker OL, långdistans, bäst Pokerhand i mål vinner	
	26-dec	on		
	27-dec	to	Träning klubbstugan	
	28-dec	fr		
	29-dec	lö		
	30-dec	sö		
v1253	31-dec	må		