

Aktivitetsskalender vår/sommar 2024

| Mars | | April | | Maj | | Juni | |
|------|--------------------------------|-------|---------------------------------|-----|------------------------------------|------|--------------------------------|
| 1 | fre | 1 | 14 | 1 | ons | 1 | lör |
| | | | Five-O #5 Trollhättan, medel | | Klemmingekampen, medel | | |
| 2 | lör | 2 | tis | 2 | tor | 2 | sön |
| | | | Aerobic kl 18 | | | | |
| 3 | sön | 3 | ons | 3 | fre | 3 | 23 |
| | | | | | | | |
| 4 | 10 | 4 | tor | 4 | lör | 4 | tis |
| | | | | | Tiomila, Nynäshamn | | Klubbträning Centrum kl 18 |
| 5 | tis | 5 | fre | 5 | sön | 5 | ons |
| | Aerobic kl 18 | | Grymnatta, Väsby OK | | Veteranträffen ÖFIF, medel | | |
| 6 | ons | 6 | lör | 6 | 19 | 6 | tor |
| | | | Attunda OK, stafett | | | | Ösaträffen dag 1, medel |
| 7 | tor | 7 | sön | 7 | tis | 7 | fre |
| | | | Attunda OK, medeldistans | | Klubbträning Ulvsta kl 18 | | Ösaträffen dag 2, lång |
| 8 | fre | 8 | 15 | 8 | ons | 8 | lör |
| | | | | | | | Ösaträffen dag 3, medel |
| 9 | lör | 9 | tis | 9 | tor | 9 | sön |
| | Årsfest Ulvsta kl 18 | | Aerobic kl 18 | | | | Ösaträffen dag 4, lång |
| 10 | sön | 10 | ons | 10 | fre | 10 | 24 |
| | | | | | | | |
| 11 | 11 | 11 | tor | 11 | lör | 11 | tis |
| | Årsmöte GOF | | | | DOL-kampen #1, medel | | |
| 12 | tis | 12 | fre | 12 | sön | 12 | ons |
| | Aerobic kl 18 | | | | DOL-kampen #2, medel | | |
| 13 | ons | 13 | lör | 13 | 20 | 13 | tor |
| | | | Länamedeln | | | | |
| 14 | tor | 14 | sön | 14 | tis | 14 | fre |
| | | | Enenracet, medel | | Klubbträning OI larsberg kl 18 | | |
| 15 | fre | 15 | 16 | 15 | ons | 15 | lör |
| | | | | | | | Trimtex cup, VAIF |
| 16 | lör | 16 | tis | 16 | tor | 16 | sön |
| | | | Upptaktsträff Ulvsta kl 18 | | Sandvikens ÖKM Storvik, lång | | |
| 17 | sön | 17 | ons | 17 | fre | 17 | 25 |
| | Kringelträffen SNO, medel | | | | | | |
| 18 | 12 | 18 | tor | 18 | lör | 18 | tis |
| | | | | | Hammarlaget, medel | | |
| 19 | tis | 19 | fre | 19 | sön | 19 | ons |
| | Aerobic kl 18 | | Uppsala möte, natt | | Fäbodloppet #2, lång | | Brödkampen / Ultralång |
| 20 | ons | 20 | lör | 20 | 21 | 20 | tor |
| | | | Uppsala möte, medel | | | | |
| 21 | tor | 21 | sön | 21 | tis | 21 | fre |
| | | | Uppsala möte, lång | | Klubbträning Gammelfäbodarna kl 18 | | |
| 22 | fre | 22 | 17 | 22 | ons | 22 | lör |
| | Nyköpingsnatten | | | | | | |
| 23 | lör | 23 | tis | 23 | tor | 23 | sön |
| | Nyköpingsorienteringen, lång | | Klubbträning Centrum kl 18 | | | | Fjällorienteringen 50 år, lång |
| 24 | sön | 24 | ons | 24 | fre | 24 | 26 |
| | Måsenstafetten | | | | | | Idrefjällens 50-rejset, medel |
| 25 | 13 | 25 | tor | 25 | lör | 25 | tis |
| | | | | | Faxeträffen #1, medel/sprint | | Idrefjällens 3-dagars, lång |
| 26 | tis | 26 | fre | 26 | sön | 26 | ons |
| | Aerobic kl 18 | | | | Faxeträffen #2, medel | | Idrefjällens 3-dagars, medel |
| 27 | ons | 27 | lör | 27 | 22 | 27 | tor |
| | | | Leksandstrippeln, sprint/indoor | | | | Idrefjällens 3-dagars, lång |
| 28 | tor | 28 | sön | 28 | tis | 28 | fre |
| | Five-O #1 IK Gandvik, natt | | Leksandstrippeln, medel | | Klubbträning Hötjärn kl 18 | | Ockelbo marknad |
| 29 | fre | 29 | 18 | 29 | ons | 29 | lör |
| | Five-O #2 IK Gandvik, sprint | | | | DM sprint, Valbo | | Ockelbo marknad |
| 30 | lör | 30 | tis | 30 | tor | 30 | sön |
| | Five-O #3 OK Kullingshof, lång | | | | Trimtex cup, OK pers lärljungar | | Ockelbo marknad |
| 31 | sön | | | 31 | fre | | |
| | Five-O #4 Uddevalla OK, medel | | | | | | |

 Klubbträning

 Tävlning

 Ungdomstävling/träning

 Träningstävling

 Möten/Träffar/Event

Aktivitetskalender sommar/höst 2024

| Juli | | | Augusti | | | September | | | Oktober | | |
|------|-----|----------------------------------|---------|-----|--------------------------------|-----------|-----|-------------------------------|---------|-----|----------------------------|
| 1 | 27 | OK Ravinen Trekvällars #1, lång | 1 | tor | | 1 | sön | Veteran-SM OK Rodhen, lång | 1 | tis | |
| 2 | tis | OK Ravinen Trekvällars #2, medel | 2 | fre | Ungdomens 10mila, OK Mark | 2 | 36 | | 2 | ons | |
| 3 | ons | OK Ravinen Trekvällars #3, lång | 3 | lör | Ungdomens 10mila, OK Mark | 3 | tis | Klubbträning Ulvsta kl 18 | 3 | tor | |
| 4 | tor | | 4 | sön | | 4 | ons | | 4 | fre | |
| 5 | fre | Eskilstuna Weekend #1, medel | 5 | 32 | | 5 | tor | | 5 | lör | OK Österåker, medeldistans |
| 6 | lör | Eskilstuna Weekend #2, lång | 6 | tis | | 6 | fre | | 6 | sön | |
| 7 | sön | Eskilstuna Weekend #3, lång | 7 | ons | | 7 | lör | Kuxaträffen, förlängd medel | 7 | 41 | |
| 8 | 28 | | 8 | tor | | 8 | sön | | 8 | tis | |
| 9 | tis | Gotlands 3-dagars E1, medel | 9 | fre | Norrlandskan sprint, Umeå | 9 | 37 | | 9 | ons | |
| 10 | ons | Gotlands 3-dagars E2, medel | 10 | lör | Norrlandskan lång, Umeå | 10 | tis | Klubbträning Kvarnängen kl 18 | 10 | tor | |
| 11 | tor | Gotlands 3-dagars E3, lång | 11 | sön | Norrlandskan medel / stafett | 11 | ons | | 11 | fre | |
| 12 | fre | Hallands 3-dagars E1, medel | 12 | 33 | | 12 | tor | | 12 | lör | 25manna |
| 13 | lör | Hallands 3-dagars E2, lång | 13 | tis | Klubbträning Häbberg kl 18 | 13 | fre | | 13 | sön | 25mannamedeln |
| 14 | sön | Hallands 3-dagars E3, lång | 14 | ons | | 14 | lör | DM medel, Gävle | 14 | 42 | |
| 15 | 29 | | 15 | tor | | 15 | sön | DM stafett, Gävle | 15 | tis | |
| 16 | tis | | 16 | fre | Trimtex cup #4 Gävle | 16 | 38 | | 16 | ons | |
| 17 | ons | | 17 | lör | Avestapropagandan, lång | 17 | tis | Klubbträning Centrum kl 18 | 17 | tor | |
| 18 | tor | | 18 | sön | Kvarnsvedsträffen, nedel | 18 | ons | | 18 | fre | Lugnetsprinten |
| 19 | fre | | 19 | 34 | | 19 | tor | | 19 | lör | Daladubbeln, stafett |
| 20 | lör | | 20 | tis | Klubbträning Liss tansen kl 18 | 20 | fre | | 20 | sön | Daladubbeln, patrull |
| 21 | sön | Bagheerastafetten, Oskarshamn | 21 | ons | Storviksnatta | 21 | lör | Linnéklassikern, medel | 21 | 43 | |
| 22 | 30 | Oringen Oskarshamn Etapp 1 | 22 | tor | | 22 | sön | Linnéklassikern, lång | 22 | tis | |
| 23 | tis | Oringen Oskarshamn Etapp 2 | 23 | fre | | 23 | 39 | | 23 | ons | |
| 24 | ons | | 24 | lör | | 24 | tis | | 24 | tor | |
| 25 | tor | Oringen Oskarshamn Etapp 3 | 25 | sön | DM lång, Årsunda | 25 | ons | | 25 | fre | DM natt, OK Ödmården |
| 26 | fre | Oringen Oskarshamn Etapp 4 | 26 | 35 | | 26 | tor | | 26 | lör | Höstläger |
| 27 | lör | Oringen Oskarshamn Etapp 5 | 27 | tis | Klubbträning Ol larsberg kl 18 | 27 | fre | | 27 | sön | Höstläger |
| 28 | sön | | 28 | ons | | 28 | lör | Ev. Klubbavslutning Ulvsta | 28 | 44 | Höstläger |
| 29 | 31 | OK Hällens 3-dagars, medel | 29 | tor | | 29 | sön | Valbos nationella, medel | 29 | tis | Höstläger |
| 30 | tis | OK Hällens 3-dagars, lång | 30 | fre | Veteran-SM OK Rodhen, sprint | 30 | 40 | | 30 | ons | |
| 31 | ons | OK Hällens 3-dagars, lång | 31 | lör | Veteran-SM OK Rodhen, medel | | | | 31 | tor | |

Klubbträning

Tävling

Ungdomstävling/träning

Träningstävling

Möten/Träffar/Event