

Årsplan 2018 prel

	Januari	Februari	Mars	April	Maj	Juni
1	v1	1 Intervaller och gymna	1 Intervaller och gymna	1 Kolmårdskavlen, stafett	1 OK Klemmingen, medel	1
2		2	2	2 v14	2	2
3		3 Kartpass OL-fest	3 Kartpass	3 NOK -träning, OK Denseln	3 U-serien/NOK, SOK, NYB-kurs 1	3 Sommarlandssprinten
4		4 Tjalvestugan öppen	4	4	4	4 v23
5		5 v6	5 v10	5 OL-teknikträning	5 Mjölby OK, medel	5 OK Skogsstr. DM-sprint
6		6 Löpträning, Tjalvegården	6 Löpträning, Tjalvegården	6 Katrineholms OK, natt	6 OK Tisaren, medel	6
7		7	7	7 IFK Linköping, medel	7 v19	7 OL-teknikträning, Tjalvegården
8	v2	8 Intervaller och gymna	8 Intervaller och gymna	8 IFK Linköping, lång	8 OK Skogsströvarna, medel	8
9		9 Löpträning, Tjalvegården	9	9 v15	9	9
10		10	10 ÖOF: s försäsongsläger, lörsön	10 NOK -träning, Finspångs SOK	10 Alby IK, lång Tävlingsresa	10
11		11 Kartpass/Tjalvestugan öppen	11 11-16 år, gul-violett nivå	11	11 Alby IK, medel	11 v24
12		12 v7	12 v11	12 OL-teknikträning	12 Garphyttans IF, lång	12
13		13 Löpträning, Tjalvegården	13 Löpträn/Bertils minne ?, TjG	13	13 Garphyttans IF, medel	13
14		14	14	14	14 v20	14
15	v3	15 Intervaller och gymna	15 Intervaller och gymna	15 OK Motala, lång/Stigtomta	15 Boxholms OK, sprint	15
16		16 Löpträning, Tjalvegården	16	16 v16	16 OL-teknikträning, NYB-kurs 2	16
17		17 Kartpass	17 14.00 ÅRSMÖTE	17 NOK -träning, Tjalve IF	17 VÄRRUSET	17
18		18 Tjalvestugan öppen	18 Dagläger Tjalvegården	18	18	18 v25
19		19 v8	19 v12	19 OL-teknik/Skogskampen	19	19 Juni-OL distansen
20		20 Dagläger Tjalvegården	20 Löpträning, Tjalvegården	20	20 Matteus SI, sprint+medel	20
21		21	21	21 OK Tor ungdomstävl, lång	21 v21	21
22	v4	22 Intervaller och gymna	22 Intervaller och gymna	22 Linköpings OK, lång	22 U-serien/NOK, Nais OK	22
23		23 Löpträning, Tjalvegården	23 Nyköpings OK, natt	23 v17	23	23
24		24	24 Nyköpings OK, lång	24 NOK -träning, Ok Kolmården	24 OL-teknikträning, NYB-kurs 3	24
25		25 Kartpass/Tjalvestugan öppen	25 Måsenstafetten	25	25	25 v26
26		26 v9	26 v13	26 OL-teknik/Skogskampen	26 OK Måsen Ungdomstävling	26
27		27 Löpträning, Tjalvegården	27 Löpträning, Tjalvegården	27	27 Nynäshamns OK, sprint	27
28		28	28	28 10MILA, Nynäshamn	28 v22	28
29	v5	29	29 Intervaller och gymna (12-uppåt)	29 10MILA, Nynäshamn	29 U-serien/NOK, Tjalve IF	29
30		30	30 Kjula IF, lång	30 v18	30	30
31		31	31 OK Kolmården, medel	31	31 OL-teknikträning	31
		12/2 NOK:s årsmöte Tjalvegården	ÖOFs försäsongsläger "Bertils minne"	13-15/4: Swedish League, Skåne 20/4 SM-natt, Huskvarna 22/4 Swedish League, Linköping	10-13/5 Tävlingsresa, Örebro	17-18/6 Jukola, Joensuu SOFTs Riksläger

Årsplan 2018_{prel}

Juli	Augusti	September	Oktober	November	December
1	1 Hällens 3-dagars, dag 3	1 USM, lång	1 v40	1	1
2 v27	2 OK Denseln, medel	2	2 Peking Night, SOK	2	2
3 Tjust 2-dagars. Ankarsrum	3 Ungdomens 10MILA	3 v36	3	3	3 v49
4 Tjust 2-dagars	4	4 NOK -träning, OK Kolmården	4 OL-teknik	4	4 Reflejrundan, Tjalvegården
5	5 Motala AIF, lång	5	5	5 v45	5
6	6 v32	6 OL-teknik/Skogskampen	6 25-manna Stockholm	6 Linje-OL på stig, Tjalvegården	6 Intervaller och gympa
7	7 NOK-träning, Hammarkinds OK	7	7	7	7
8	8	8 Ödeshögs SK, medel	8 v41	8 Intervaller och gympa	8
9 v28	9 Tjällmo-G OK, medel	9 Ödeshögs SK, lång	9 Peking Night, Nais OK	9	9
10 NOK-träning, Nais OK	10 Eksjö SOK, GM sprint	10 v37	10	10	10 v50
11	11 Eksjö SOK, GM lång	11 Löpträning inför Terräng-KM	11 Daladubbelträning	11	11 Lucianatten
12	12 Eksjö SOK, GM stafett	12	12	12 v46	12
13	13 v33	13 OL-teknikträning	13 Ekorren Cup, stafett	13 Reflejrundan, Tjalvegården	13 Intervaller och gympa
14	14 NM-dag, Skogspojkarnas OK	14	14 OK Motala, medel	14	14 Ungdomsläger
15	15	15 U-serien stafett, OK Denseln	15 v42	15 Intervaller och gympa	15 Skinkloppet
16 v29	16 OL-teknikträning, höstupptakt	16 Björkfors Golf	16 Peking Night, Tjalve IF	16	16
17 NOK?	17	17 v38	17	17	17 v51
18	18 Tjalve IF, lång	18 Terräng-KM	18 OL-teknikträning	18	18 Vinterrundor, Tjalvegården
19	19 Tjalve IF, medel	19	19	19 v47	19
20	20 v34	20 OL-teknikträning/Skogskampen	20 Daladubbeln, stafett	20 Vinterrundor, Tjalvegården	20 Intervaller och gympa
21 O-ringen, Ö-vik	21 U-serien/NOK, Finspång	21 SOK Aneby, DM natt	21 Daladubbeln, patrull	21	21
22 Ettapp 1	22	22	22 v43	22 Intervaller och gympa	22
23 Ettapp 2 v30	23 OL-teknikträning	23 SOL Tranås, DM lång	23 Peking Night, OK Kolmården	23	23
24	24	24 v39	24	24	24 God Jul! v52
25 Ettapp 3	25 Nais OK, DM medel	25 25-mannaträning, SOK	25 OL-teknik/Tjalve 2-dgrs natt?	25	25
26 Ettapp 4	26 Nais OK, DM stafett	26	26	26 v48	26
27 Ettapp 5	27 v35	27 OL-teknikträning	27 Tjalve 2-dagars, lång ?	27 Linje-OL på stig, Tjalvegården	27
28	28 U-serien/NOK, Matteus SI	28	28	28	28
29	29	29	29 v44	29 Intervaller och gympa	29
30 Hällens 3-dagars , dag 1	30 OL-teknikträning	30 Trosabygden OK, lång	30	30	30
31 Hällens 3-dagars , dag 2	31 USM, sprint	31	31	31	31 v1
	Distriktsmatch	1-2/9 USM Luleå	Bowling?	Eftersåsongsläger	
	10-12/8 GM i Småland	8-9/9 SM lång, Småland			
	31/8 USM sprint Luleå	14-16/9 SM medel+stafett Småland			