

Tävlingsprogram vår/sommar 2019

| Dag | Datum | Tävling | Typ | Avresa | |
|---------------|-----------------|--------------------------------|---------------|--------------|-----------------|
| Fredag | 8 Mars | OK Lindena | Natt | 18:00 | |
| Lördag | 9 Mars | Laholms IF OK | Medel | 09:15 | |
| Söndag | 10 Mars | Halmstad OK | Lång | 08:15 | |
| Söndag | 17 Mars | Falkenbergs OK | Lång | 07:45 | |
| Söndag | 24 Mars | Malmö OK | Lång | 07:30 | |
| Lördag | 30 Mars | OK Skogsfalken | Medel | 08:45 | |
| Söndag | 31 Mars | OK Skogsfalken | Lång | 07:45 | |
| Söndag | 7 April | OK Norrvirdarna | Lång | 08:15 | |
| Lördag | 13 April | Växjö OK | Lång | 11:00 | |
| Söndag | 14 April | Växjö OK | Medel | 08:00 | |
| Fredag | 19 April | Torsås OK | Lång | 08:00 | |
| Lördag | 20 April | Markaryds FK/Tockarp IF | Lång/Ultra | 09:00 | DM-Ultra |
| Söndag | 21 April | Markaryds FK/Tockarp IF | Medel | 08:00 | |
| Måndag | 22 April | FK Boken | Lång | 08:00 | |
| Söndag | 28 April | OK Bävern | Medel | 08:30 | |
| Onsdag | 1 Maj | FK Finn | Medel | | |
| Lördag | 4 Maj | Nybro OK | Lång | 08:15 | |
| Söndag | 5 Maj | Nybro OK | Medel | 07:15 | |
| Lördag | 18 Maj | OK Älme, DM | Sprint | 09:15 | KM |
| Söndag | 2 Juni | Bredaryds SOK | Sprint | 07:00 | |
| Lör-Sön | 6-7 Juli | Tjoget | Stafett | | |

Detta är grundprogrammet för vår/sommar, En del förändringar kan ske under perioden.

Avresa till återstående tävlingar kommer när arrangören lagt ut inbjudan, programmet kommer uppdateras efterhand på hemsidan.

Fetstil är deltävling i poängjakten. DM = Distriktsmästerskap. KM = Klubbmästerskap

Avreseplats är från Ingo-macken, Harabergsgatan 40.