

## Januari

01-jan	onsdag	<b>Gott Nytt År!</b>	v1	
02-jan	torsdag			
03-jan	fredag			
04-jan	lördag			
05-jan	söndag			
06-jan	måndag		v2	
07-jan	tisdag	GTNC 3, Natt-OL, kl. 18:30, OKK:s klubbstuga, Gnesta		OK Klemmingen
08-jan	onsdag			
09-jan	torsdag			
10-jan	fredag			
11-jan	lördag	Bad Safiren kl. 15-16		
12-jan	söndag			
13-jan	måndag		v3	
14-jan	tisdag			
15-jan	onsdag			
16-jan	torsdag			
17-jan	fredag			
18-jan	lördag	Planeringsdag, Klubbstugan kl. 13-15 Bad Safiren kl. 15-16		TbOK Styrelse
19-jan	söndag			
20-jan	måndag		v4	
21-jan	tisdag			
22-jan	onsdag			
23-jan	torsdag			
24-jan	fredag			
25-jan	lördag			
26-jan	söndag	Bad Safiren kl. 15-16		
27-jan	måndag		v5	
28-jan	tisdag			
29-jan	onsdag			
30-jan	torsdag			
31-jan	fredag			

## Februari

01-feb	lördag	Bad Safiren kl. 15-16 Årsfest Klubbstugan kl. 18:30	
02-feb	söndag		
03-feb	måndag		v6
04-feb	tisdag	OL: GTNC 4, Nattcup	TbOK
05-feb	onsdag		
06-feb	torsdag	Spinning, Åda kl. 19:15	
07-feb	fredag		
08-feb	lördag		
09-feb	söndag	Bad Safiren kl. 15-16	
10-feb	måndag		v7
11-feb	tisdag		
12-feb	onsdag	Årsmöte, klubbstugan kl. 19 (Mat från kl. 18:30)	TbOK
13-feb	torsdag	Spinning, Åda kl. 19:15	
14-feb	fredag		
15-feb	lördag	Bad Safiren kl. 15-16	
16-feb	söndag		
17-feb	måndag	Sportlov	v8
18-feb	tisdag		
19-feb	onsdag		
20-feb	torsdag	Spinning, Åda kl. 19:15	
21-feb	fredag		
22-feb	lördag	Bad Safiren kl. 15-16	
23-feb	söndag		
24-feb	måndag		v9
25-feb	tisdag		
26-feb	onsdag		
27-feb	torsdag	OL: Banläggningskurs, steg 1 (för bl.a. poängjakt, u-ledare mm) Spinning, Åda kl. 19:15	Anders Runander
28-feb	fredag		
29-feb	lördag	Bad Safiren kl. 15-16	

## Mars

01-mar	söndag	Vasaloppet	
02-mar	måndag		v10
03-mar	tisdag	OL: GTNC 5, Nattcup	OK Klemmingen
04-mar	onsdag		
05-mar	torsdag	OL: Banläggningskurs, steg 1 (för bl.a. poängjakt, u-ledare mm) Spinning, Åda kl. 19:15	Anders Runander
06-mar	fredag		
07-mar	lördag	Bad Safiren kl. 15-16	
08-mar	söndag		
09-mar	måndag		v11
10-mar	tisdag		
11-mar	onsdag		
12-mar	torsdag	OL: Banläggningskurs, steg 1 (för bl.a. poängjakt, u-ledare mm) Spinning, Åda kl. 19:15	Anders Runander
13-mar	fredag		
14-mar	lördag	Bad Safiren kl. 15-16	
15-mar	söndag		
16-mar	måndag		v12
17-mar	tisdag	Cykel och OL: Ungdomsträning med soppkväll	
18-mar	onsdag		
19-mar	torsdag	Spinning, Åda kl. 19:15	
20-mar	fredag	OL: Svartnatta	Ärla IF/ OK Tjärnen
21-mar	lördag		
22-mar	söndag	OL: Kringelträffen	Södertälje-Nykvarn OF
23-mar	måndag		v13
24-mar	tisdag	Cykel och OL: Ungdomsträning med soppkväll	Häradsvallen
25-mar	onsdag		
26-mar	torsdag	Spinning, Åda kl. 19:15	
27-mar	fredag	OL: Nyköpingsnatten	Nyköpings OK
28-mar	lördag	OL: Nyköpingsorienteringen Bad Safiren kl. 15-16	Nyköpings OK
29-mar	söndag	OL: Måsenstafetten Cykel: Landsvägsträning (lågintensiv), klubbstugan kl. 10	OK Måsen
30-mar	måndag		v14
31-mar	tisdag	Cykel och OL: Ungdomsträning med soppkväll	Häradsvallen

## April

01-apr	onsdag		
02-apr	torsdag		
03-apr	fredag		
04-apr	lördag	OL: Kolmårdsdubbeln, medel Bad Safiren kl. 15-16	OK Kolmården
05-apr	söndag	OL: Kolmårdskavlen Cykel: Landsvägsträning (lågintensiv), klubbstugan kl. 10	OK Kolmården
06-apr	måndag		Påsklov v15
07-apr	tisdag	Cykel: Ungdomsträning med soppkväll	Häradsvallen
08-apr	onsdag		
09-apr	torsdag		
10-apr	fredag		
11-apr	lördag	OL: Stigtomt-kavlen Bad Safiren kl. 15-16	OK Hällen
12-apr	söndag	OL: Påsk-OL	Kjula IF
13-apr	måndag	OL: Ärlamedeln	v16 Ärla IF
14-apr	tisdag	Cykel och OL: Ungdomsträning med soppkväll	Häradsvallen
15-apr	onsdag		
16-apr	torsdag	OL: Poängjakt 1 Cykel: Lvgcup 1 - Lilla Hedeby	
17-apr	fredag		
18-apr	lördag	OL: Torfejden, medel (förlängd) MTBO: Svenska cupen, sprint Bad Safiren kl. 15-16	OK Tor Eskilstuna OL
19-apr	söndag	OL: Torfejden, medel MTBO: Svenska cupen, medel + DM medel Cykel: Landsvägsträning (lågintensiv), klubbstugan kl. 10	OK Tor Eskilstuna OL
20-apr	måndag		v17
21-apr	tisdag	Cykel och OL: Ungdomsträning med soppkväll	Häradsvallen
22-apr	onsdag		
23-apr	torsdag	OL: Poängjakt 2	
24-apr	fredag		
25-apr	lördag	OL: Mälarmårdsmedeln Bad Safiren kl. 15-16	Katrineholms OK/ OK Tjärnen
26-apr	söndag	OL: Mälarmårdssprinten med DM Sprint Cykel: Landsvägsträning (lågintensiv), klubbstugan kl. 10	Katrineholms OK/ OK Tjärnen
27-apr	måndag		v18
28-apr	tisdag	Cykel och OL: Ungdomsträning med soppkväll	Häradsvallen
29-apr	onsdag	Stadsloppet Huvudfunktionärsmöte, klubbstugan kl. 19	Pelle Bång
30-apr	torsdag		

## Maj

01-maj	fredag	OL: Klemmingekampen                      HittaUt Lansering TbOK	OK Klemmingen
02-maj	lördag	OL: 10-mila i Upplands-Bro	
03-maj	söndag	OL: 10-mila i Upplands-Bro Cykel: Landsvägsträning (lågintensiv), klubbstugan kl. 10	
04-maj	måndag		v19
05-maj	tisdag	OL: 4-klubbsmatch 1, Nyköping Cykel: Ungdomsträning med soppkväll	Nyköpings OK Häradsvallen
06-maj	onsdag	Trosatrampen möte 1 , klubbstugan kl. 19	Pelle Bång
07-maj	torsdag	OL: Poängjakt 3 Cykel: Lvscup 2 - Källvikstempot	
08-maj	fredag		
09-maj	lördag		
10-maj	söndag	Cykel: Landsvägsträning (lågintensiv), klubbstugan kl. 10	
11-maj	måndag		v20
12-maj	tisdag	Cykel och OL: Ungdomsträning med soppkväll Cykel: Lvscup 3 - Tofsö Gravel	Häradsvallen
13-maj	onsdag	Trosatrampen möte 2 , klubbstugan kl. 19	Pelle Bång
14-maj	torsdag	OL: Poängjakt 4	
15-maj	fredag		
16-maj	lördag		
17-maj	söndag	<b>Trosatrampen</b>	Häradsvallen
18-maj	måndag		v21
19-maj	tisdag	OL: 4-klubbsmatch 2, Oxelösund Cykel: Ungdomsträning med soppkväll	OK Måsen Häradsvallen
20-maj	onsdag		
21-maj	torsdag	OL: Tour de Medelpad, 1 lång	Njurunda OK
22-maj	fredag	OL: Tour de Medelpad, 2 medel	Njurunda OK
23-maj	lördag	OL: Tour de Medelpad, 3 lång	Sundsvalls OK
24-maj	söndag	OL: Tour de Medelpad, 4 medel Cykel: Landsvägsträning (lågintensiv), klubbstugan kl. 10	Ånge OK
25-maj	måndag		v22
26-maj	tisdag	Cykel och OL: Ungdomsträning med soppkväll	Häradsvallen
27-maj	onsdag		
28-maj	torsdag	OL: Poängjakt 5 Cykel: Lvscup 4 - Trosa Hill Challenge	
29-maj	fredag		
30-maj	lördag	OL: Melkers Minne, OL-stafett ungdom	Södertälje-Nykvarn OF
31-maj	söndag	Cykel: Landsvägsträning (lågintensiv), klubbstugan kl. 10	

## Juni

01-jun	måndag		v23
02-jun	tisdag	OL, Cykel: Ungdomsträning med soppkväll	Häradsvallen
03-jun	onsdag		
04-jun	torsdag	OL: Poängjakt 6	
05-jun	fredag		
06-jun	lördag	Nationaldagen	
07-jun	söndag	Cykel: Landsvägsträning (lågintensiv), klubbstugan kl. 10	
08-jun	måndag		v24
09-jun	tisdag	Cykel: Ungdomsträning med soppkväll	Häradsvallen
10-jun	onsdag	Skolavslutning	
11-jun	torsdag		
12-jun	fredag	OL: Ungdomsläger, Västerljung Vätternrundan	
13-jun	lördag	<del>OL: Ungdomsläger, västerljung</del> Vätternrundan	Hedebyloppet (Enklare Sport)
14-jun	söndag	Cykel: Landsvägsträning (lågintensiv), klubbstugan kl. 10	
15-jun	måndag		v25
16-jun	tisdag	OL: Sommar-OL 1, Cykel: Ungdomsträning med soppkväll Cykel: Lvgcup 5 - Långetempot	TbOK
17-jun	onsdag		
18-jun	torsdag		
19-jun	fredag	Midsommarafton	
20-jun	lördag		
21-jun	söndag	Cykel: Landsvägsträning (lågintensiv), klubbstugan kl. 10	
22-jun	måndag		v26
23-jun	tisdag	OL: Sommar-OL 2, Cykel: ungdomsträning med soppkväll Cykel: Lvgcup 6 - Västerljung Runt	OK Klemmingen
24-jun	onsdag	Stadsloppet funktionärsmöte, klubbstugan kl. 19	Pelle Bång
25-jun	torsdag		
26-jun	fredag	<b>Trosa Stadslopp</b>	
27-jun	lördag	Funktionärsfest, TSL, Matstudion, kl.15	
28-jun	söndag	Cykel: Landsvägsträning (lågintensiv), klubbstugan kl. 10	
29-jun	måndag		v27
30-jun	tisdag	Sommar-OL 3 Cykel: ungdomsträning med soppkväll	OK Klemmingen

## Juli

01-jul	onsdag		
02-jul	torsdag		
03-jul	fredag	OL: Eskilstuna Weekend, Etapp 1, medel	Ärla IF/ IK Standard
04-jul	lördag	OL: Eskilstuna Weekend, Etapp 2, lång	Ärla IF/ IK Standard
05-jul	söndag	OL: Eskilstuna Weekend, Etapp 3, lång Cykel: Landsvägsträning (lågintensiv), klubbstugan kl. 10	Ärla IF/ IK Standard
06-jul	måndag		v28
07-jul	tisdag	Sommar-OL 4	TbOK
08-jul	onsdag		
09-jul	torsdag		
10-jul	fredag		
11-jul	lördag		
12-jul	söndag		
13-jul	måndag		v29
14-jul	tisdag	Sommar-OL 5	TbOK
15-jul	onsdag		
16-jul	torsdag		
17-jul	fredag		
18-jul	lördag		
19-jul	söndag		
20-jul	måndag	O-ringen Etapp 1	v30 Uppsala
21-jul	tisdag	O-ringen Etapp 2	Uppsala
22-jul	onsdag	O-ringen aktivitetsdag	Uppsala
23-jul	torsdag	O-ringen Etapp 3	Uppsala
24-jul	fredag	O-ringen Etapp 4	Uppsala
25-jul	lördag	O-ringen Etapp 5	Uppsala
26-jul	söndag		
27-jul	måndag	OL: OK Hällens 3-dagars, Etapp 1 v31	OK Hällen
28-jul	tisdag	OL: OK Hällens 3-dagars, Etapp 2	OK Hällen
29-jul	onsdag	OL: OK Hällens 3-dagars, Etapp 3	OK Hällen
30-jul	torsdag		
31-jul	fredag		

## Augusti

01-aug	lördag		
02-aug	söndag		
03-aug	måndag		v32
04-aug	tisdag		
05-aug	onsdag		
06-aug	torsdag		
07-aug	fredag		
08-aug	lördag		
09-aug	söndag		
10-aug	måndag		v33
11-aug	tisdag		
12-aug	onsdag		
13-aug	torsdag	OL: Poängjakt 7	
14-aug	fredag	Cykelvasan 90 km öppet spår	
15-aug	lördag	Cykelvasan 90 km	
16-aug	söndag	Cykelvasan 30, 45 km Cykel: Landsvägsträning (lågintensiv), klubbstugan kl. 10	
17-aug	måndag	Skolan börjar	v34
18-aug	tisdag	Cykel och OL: Ungdomsträning med Soppkväll Cykel: Lvgcup 7 - La Route de Montagne Calme	Häradsvallen
19-aug	onsdag		
20-aug	torsdag	OL: Poängjakt 8	
21-aug	fredag		
22-aug	lördag		
23-aug	söndag	Cykel: Linje-KM, Sörmlandsserien Max-Puls, klubbstugan	TbOK
24-aug	måndag		v35
25-aug	tisdag	Cykel: Ungdomsträning med Soppkväll OL: Ungdoms-KM	Häradsvallen
26-aug	onsdag	Hedebytrampen möte 1, klubbstugan kl. 19	Pelle Bång
27-aug	torsdag	OL: Poängjakt 9 Cykel: Lvgcup 8 - Mörkövarvet	
28-aug	fredag		
29-aug	lördag	MTBO: Svenska cupen, sprint	Södertälje-Nykvarn OF
30-aug	söndag	MTBO: Svenska cupen, masstart Cykel: Landsvägsträning (lågintensiv), klubbstugan kl. 10	Södertälje-Nykvarn OF
31-aug	måndag		v36



## September

01-sep	tisdag	<b>Veteran-OL, TbOK</b> Cykel och OL: ungdomsträning med soppkväll	TbOK
02-sep	onsdag	Hedebytrampen möte 2, klubbstugan kl. 19	Pelle Bång
03-sep	torsdag	OL: Poängjakt 10	
04-sep	fredag		
05-sep	lördag	OL: DM medeldistans Bad Safiren kl. 15-16	OK Måsen
06-sep	söndag	<b>Hedebytrampen</b> OL: DM stafett	Häradsvallen OK Hällen
07-sep	måndag		v37
08-sep	tisdag	4-klubbsmatch 3, Häradsvallen Cykel: Ungdomsträning	Häradsvallen
09-sep	onsdag		
10-sep	torsdag	OL: Poängjakt 11 Cykel: Tempo-KM	
11-sep	fredag	OL: DM natt, Sörmland/Stockholm	Södertälje-Nykvärn OF
12-sep	lördag	OL: OK Grip/Åkers IF      Cykel: Läger för MTB-ungdom Bad Safiren kl. 15-16	OK Grip/Åkers IF
13-sep	söndag	OL: DM långdistans Cykel: Landsvägsträning (lågintensiv), klubbstugan kl. 10	Åkers IF
14-sep	måndag		v38
15-sep	tisdag	Cykel och OL: Ungdomsträning med Soppkväll.	Häradsvallen
16-sep	onsdag		
17-sep	torsdag		
18-sep	fredag		
19-sep	lördag	Bad Safiren kl. 15-16	
20-sep	söndag	<b>Trosa Skogslopp</b> Cykel: Långlopps-KM MTB	TbOK
21-sep	måndag		v39
22-sep	tisdag	Cykel och OL: Ungdomsträning med Soppkväll	Häradsvallen
23-sep	onsdag		
24-sep	torsdag	OL: Poängjakt 12	
25-sep	fredag		
26-sep	lördag	OL: Österåkerskavlen      Lidingöloppet 30 km Bad Safiren kl. 15-16	
27-sep	söndag	4-klubbsmatch 4, Stigtomta Cykel: Landsvägsträning (lågintensiv), klubbstugan kl. 10	OK Hällen
28-sep	måndag		v40
29-sep	tisdag	Cykel och OL: Ungdomsträning med Soppkväll	Häradsvallen
30-sep	onsdag		

## Oktober

01-okt	torsdag		
02-okt	fredag		
03-okt	lördag	Bad Safiren kl. 15-16	
04-okt	söndag		
05-okt	måndag	Älgjakten börjar	v41
06-okt	tisdag	Cykel och OL: Ungdomsträning med Soppkväll	Häradsvallen
07-okt	onsdag		
08-okt	torsdag		
09-okt	fredag		
10-okt	lördag	OL: 25-manna, Huddinge Bad Safiren kl. 15-16	
11-okt	söndag	OL: 25-mannamedeln	
12-okt	måndag		v42
13-okt	tisdag	Cykel och OL: Ungdomsträning med Soppkväll.	Häradsvallen
14-okt	onsdag		
15-okt	torsdag		
16-okt	fredag		
17-okt	lördag	OL: Helg utan Älg, Gotland, Daladubbeln, Falun Spårdag kl. 10-15, Häradsvallen Bad Safiren kl. 15-16	
18-okt	söndag	OL: Helg utan Älg, Gotland OL: Daladubbeln, Falun MTB Adventure, Södertälje	
19-okt	måndag		v43
20-okt	tisdag	Cykel: Ungdomsträning med Soppkväll	
21-okt	onsdag		
22-okt	torsdag		
23-okt	fredag		
24-okt	lördag	OL: Strängnäs höstmedel Bad Safiren kl. 15-16	Strängnäs-Malmby OL
25-okt	söndag		
26-okt	måndag		
27-okt	tisdag	Cykel: Ungdomsträning med Soppkväll, säsongsavslutning	
28-okt	onsdag		
29-okt	torsdag		
30-okt	fredag		
31-okt	lördag	Bad Safiren kl. 15-16	

## November

01-nov	söndag	OL: Höstlunken	Snättringe SK
02-nov	måndag		v45
03-nov	tisdag		
04-nov	onsdag		
05-nov	torsdag		
06-nov	fredag		
07-nov	lördag	OL: Novembertävlingarna, medel Bad Safiren kl. 15-16	Tullinge SK
08-nov	söndag	OL: Novembertävlingarna, lång	Tullinge SK
09-nov	måndag		v46
10-nov	tisdag	OL: GTNC 1, Nattcup	OK Klemmingen
11-nov	onsdag		
12-nov	torsdag		
13-nov	fredag		
14-nov	lördag	Bad Safiren kl. 15-16	
15-nov	söndag		
16-nov	måndag		v47
17-nov	tisdag		
18-nov	onsdag		
19-nov	torsdag		
20-nov	fredag		
21-nov	lördag	Bad Safiren kl. 15-16	
22-nov	söndag		
23-nov	måndag		v48
24-nov	tisdag		
25-nov	onsdag		
26-nov	torsdag		
27-nov	fredag		
28-nov	lördag	Bad Safiren kl. 15-16	
29-nov	söndag		
30-nov	måndag		v49

## December

01-dec	tisdag		
02-dec	onsdag		
03-dec	torsdag		
04-dec	fredag		
05-dec	<b>lördag</b>	<b>Bad Safiren kl. 15-16</b>	
06-dec	<b>söndag</b>		
07-dec	måndag		v50
08-dec	tisdag	OL: GTNC 2, Nattcup	TbOK
09-dec	onsdag		
10-dec	torsdag		
11-dec	fredag		
12-dec	<b>lördag</b>	<b>Bad Safiren kl. 15-16</b>	
13-dec	<b>söndag</b>		
14-dec	måndag		v51
15-dec	tisdag		
16-dec	onsdag		
17-dec	torsdag		
18-dec	fredag		
19-dec	<b>lördag</b>	<b>Bad Safiren kl. 15-16</b>	
20-dec	<b>söndag</b>		
21-dec	måndag		v52
22-dec	tisdag		
23-dec	onsdag		
24-dec	torsdag	<b>GOD JUL!</b>	
25-dec	<b>fredag</b>		
26-dec	<b>lördag</b>		
27-dec	<b>söndag</b>		
28-dec	måndag		v53
29-dec	tisdag		
30-dec	onsdag		
31-dec	torsdag		
01-jan	<b>fredag</b>	<b>GOTT NYTT ÅR!</b>	