

Januari

| | | | | |
|--------|---------|---|-----|---------------|
| 01-jan | lördag | Gott Nytt År! | V52 | |
| 02-jan | söndag | | | |
| 03-jan | måndag | | | |
| 04-jan | tisdag | | v1 | |
| 05-jan | onsdag | | | |
| 06-jan | torsdag | | | |
| 07-jan | fredag | | | |
| 08-jan | lördag | | | |
| 09-jan | söndag | | | |
| 10-jan | måndag | | | |
| 11-jan | tisdag | GTNC 3, Natt-OL, OKK:s klubbstuga, Gnesta | | OK Klemmingen |
| 12-jan | onsdag | | | |
| 13-jan | torsdag | | | |
| 14-jan | fredag | | | |
| 15-jan | lördag | | | |
| 16-jan | söndag | | | |
| 17-jan | måndag | | | |
| 18-jan | tisdag | | v3 | |
| 19-jan | onsdag | | | |
| 20-jan | torsdag | | | |
| 21-jan | fredag | | | |
| 22-jan | lördag | | | |
| 23-jan | söndag | | | |
| 24-jan | måndag | | | |
| 25-jan | tisdag | | v4 | |
| 26-jan | onsdag | | | |
| 27-jan | torsdag | | | |
| 28-jan | fredag | | | |
| 29-jan | lördag | | | |
| 30-jan | söndag | | | |
| 31-jan | måndag | | | |

| | | Februari | |
|--------|---------|--|-------------------------------|
| 01-feb | tisdag | | v5 |
| 02-feb | onsdag | | |
| 03-feb | torsdag | | |
| 04-feb | fredag | | |
| 05-feb | lördag | | |
| 06-feb | söndag | | |
| 07-feb | måndag | | |
| 08-feb | tisdag | OL: GTNC 4, Nattcup (TbOK, OKK, NOK, OKH, OKM) | Pinge Adamsson/Elis Andersson |
| 09-feb | onsdag | | |
| 10-feb | torsdag | | |
| 11-feb | fredag | | |
| 12-feb | lördag | | |
| 13-feb | söndag | | |
| 14-feb | måndag | | |
| 15-feb | tisdag | | v7 |
| 16-feb | onsdag | Årsmöte, klubbstugan kl. 19 | TbOK |
| 17-feb | torsdag | | |
| 18-feb | fredag | | |
| 19-feb | lördag | | |
| 20-feb | söndag | | |
| 21-feb | måndag | | |
| 22-feb | tisdag | | v8 |
| 23-feb | onsdag | | |
| 24-feb | torsdag | | |
| 25-feb | fredag | | |
| 26-feb | lördag | | |
| 27-feb | söndag | | |
| 28-feb | måndag | | |

| | | Mars | |
|--------|---------|---|--|
| 01-mar | tisdag | | v9 |
| 02-mar | onsdag | | |
| 03-mar | torsdag | | |
| 04-mar | fredag | | |
| 05-mar | lördag | | |
| 06-mar | söndag | OL: Zon-träning med NOK, OK Hällen och OK Måsen | TbOK |
| 07-mar | måndag | | |
| 08-mar | tisdag | OL: GTNC 5, Nattcup | OK Klemmingen |
| 09-mar | onsdag | | |
| 10-mar | torsdag | | |
| 11-mar | fredag | | |
| 12-mar | lördag | | |
| 13-mar | söndag | | |
| 14-mar | måndag | | |
| 15-mar | tisdag | | v11 |
| 16-mar | onsdag | | |
| 17-mar | torsdag | | |
| 18-mar | fredag | | |
| 19-mar | lördag | OL: Kringelträffen, medel, Järna | Södertälje-Nykvarn OF |
| 20-mar | söndag | OL: Kringelträffen, lång, Järna | Södertälje-Nykvarn OF |
| 21-mar | måndag | | |
| 22-mar | tisdag | | |
| 23-mar | onsdag | | |
| 24-mar | torsdag | | |
| 25-mar | fredag | OL: Nyköpingsnatten | Nyköpings OK |
| 26-mar | lördag | OL: Nyköpingsorienteringen, Nävevarn | Nyköpings OK |
| 27-mar | söndag | OL: Måsenstafetten, Nävevarn | OK Måsen |
| 28-mar | måndag | | |
| 29-mar | tisdag | MTB och OL: Ungdomsträning | Häradsvallen (träningen bedrivs ofta på andra ställen) |
| 30-mar | onsdag | | |
| 31-mar | torsdag | | |

| | | April | |
|--------|---------|-----------------------------------|--------------------------|
| 01-apr | fredag | OL: Svartnatta, stafett | Ärla IF, OK Tjärnen |
| 02-apr | lördag | MTBO: Eskilstuna, medel | Eskilstuna OL |
| 03-apr | söndag | MTBO: Eskilstuna, sprint | Eskilstuna OL |
| 04-apr | måndag | | |
| 05-apr | tisdag | MTB och OL: Ungdomsträning | Häradsvallen |
| 06-apr | onsdag | | |
| 07-apr | torsdag | | |
| 08-apr | fredag | | |
| 09-apr | lördag | | |
| 10-apr | söndag | OL: Kjula IF, långdistans | Kjula IF |
| 11-apr | måndag | | |
| 12-apr | tisdag | MTB och OL: Ungdomsträning | Häradsvallen |
| 13-apr | onsdag | | |
| 14-apr | torsdag | | |
| 15-apr | fredag | OL: Stigtomtakavlen, nattsträckor | OK Hällen |
| 16-apr | lördag | OL: Stigtomtakavlen, dagsträckor | OK Hällen |
| 17-apr | söndag | OL: Kolmårdsdubbeln, medel | OK Kolmården |
| 18-apr | måndag | OL: Kolmårdskavlen | OK Kolmården |
| 19-apr | tisdag | MTB och OL: Ungdomsträning | Häradsvallen |
| 20-apr | onsdag | | |
| 21-apr | torsdag | OL: Poängjakt 1 | Gitte Jutvik-Guterstam |
| 22-apr | fredag | | |
| 23-apr | lördag | | |
| 24-apr | söndag | | |
| 25-apr | måndag | | |
| 26-apr | tisdag | MTB och OL: Ungdomsträning | Häradsvallen |
| 27-apr | onsdag | | |
| 28-apr | torsdag | OL: Poängjakt 2, Medel, Bråta | Jenny och Örjan Nordberg |
| 29-apr | fredag | | |
| 30-apr | lördag | | |

| | | Maj | |
|--------|---------|--|------------------------------|
| 01-maj | söndag | OL: Klemmingekampen, Gnesta | OK Klemmingen |
| 02-maj | måndag | | |
| 03-maj | tisdag | MTB och OL: Ungdomsträning | Häradsvallen |
| 04-maj | onsdag | Trosatrampen möte nr 1 i Klubbstugan kl. 19:00 | Pelle Bång |
| 05-maj | torsdag | OL: Poängjakt 3, Örboholm Cykel: LVG 1: Källvikstempot | Åsa Westlund |
| 06-maj | fredag | | |
| 07-maj | lördag | OL: 10-mila, Ånnaboda Örebro | |
| 08-maj | söndag | OL: 10-mila, Ånnaboda Örebro | |
| 09-maj | måndag | | |
| 10-maj | tisdag | MTB och OL: Ungdomsträning | Häradsvallen |
| 11-maj | onsdag | Trosatrampen möte nr 2 i Klubbstugan kl. 19:00 | Pelle Bång |
| 12-maj | torsdag | OL: Poängjakt 4, Lång, Pilskogen Ö Cykel: LVG2: Långetempot | Joakim Gimholt |
| 13-maj | fredag | | |
| 14-maj | lördag | | |
| 15-maj | söndag | Trosatrampen, 90 km, 50 km. Häradsvallen kl. 7-16 | TbOK |
| 16-maj | måndag | | |
| 17-maj | tisdag | MTB: Ungdomsträning OL: 4-klubbsmatch, ev. stafett | Häradsvallen OK Måsen |
| 18-maj | onsdag | Stadsloppet: Huvudfunktionärsmöte Klubbstugan, kl. 19–21 | Pelle Bång |
| 19-maj | torsdag | OL: Poängjakt 5, Medel, Vitalisskogen Cykel: LVG3: Trosa Hill Challenge | Tomas Nöremark/Magnus Lömäng |
| 20-maj | fredag | | |
| 21-maj | lördag | | |
| 22-maj | söndag | | |
| 23-maj | måndag | | |
| 24-maj | tisdag | MTB och OL: Ungdomsträning Cykel: LVG4: The Royal Tofsö Gravel Tempo | Häradsvallen |
| 25-maj | onsdag | | |
| 26-maj | torsdag | | |
| 27-maj | fredag | | |
| 28-maj | lördag | | |
| 29-maj | söndag | | |
| 30-maj | måndag | | |
| 31-maj | tisdag | MTB och OL : Ungdomsträning Cykel: LVG5: Lilla Hedeby | Häradsvallen |

| | | Juni | |
|--------|---------|---|-------------------------------|
| 01-jun | onsdag | | |
| 02-jun | torsdag | OL: Poängjakt 6, Lång, Hunga | Elis Andersson |
| 03-jun | fredag | | |
| 04-jun | lördag | | |
| 05-jun | söndag | | |
| 06-jun | måndag | Nationaldagen | |
| 07-jun | tisdag | MTB och OL: Ungdomsträning Cykel: LVG6: Västerljung Runt | Häradsvallen |
| 08-jun | onsdag | | |
| 09-jun | torsdag | | |
| 10-jun | fredag | Skolavslutning | |
| 11-jun | lördag | | |
| 12-jun | söndag | Cykel: HemmaSiljan OL: 4-klubbsmatch, sprint, Stensund | TbOK |
| 13-jun | måndag | | |
| 14-jun | tisdag | OL: DM, Sprint, Gnesta MTB: Ungdomsträning | OK Klemmingen Häradsvallen |
| 15-jun | onsdag | | |
| 16-jun | torsdag | | |
| 17-jun | fredag | | |
| 18-jun | lördag | | |
| 19-jun | söndag | | |
| 20-jun | måndag | | |
| 21-jun | tisdag | OL: Sommarträning 1, TbOK/OK Klemmingen Cykel: LVG7: Trosa Midsummer Race MTB: Ungdomsträning | Tomas Bäck Häradsvallen |
| 22-jun | onsdag | | |
| 23-jun | torsdag | | |
| 24-jun | fredag | Midsommarafton | |
| 25-jun | lördag | | |
| 26-jun | söndag | | |
| 27-jun | måndag | | |
| 28-jun | tisdag | OL: Sommarträning 2, TbOK/OK Klemmingen MTB: Ungdomsträning | OK Klemmingen Häradsvallen |
| 29-jun | onsdag | Stadsloppet: Stormöte för alla funktionärer Klubbstugan 19:00 | Pelle Bång |
| 30-jun | torsdag | | |

| | | Juli | |
|--------|---------|---|---------------------|
| 01-jul | fredag | Trosa Stadslopp | TbOK |
| 02-jul | lördag | | |
| 03-jul | söndag | | |
| 04-jul | måndag | OL: Trekvällars, Etapp 1, lång | OK Ravinen |
| 05-jul | tisdag | OL: Sommarträning 3, TbOK/OK Klemmingen | OK Klemmingen |
| 06-jul | onsdag | OL: Trekvällars, Etapp 3, lång | OK Ravinen |
| 07-jul | torsdag | | |
| 08-jul | fredag | OL: Eskilstuna Weekend, etapp 1 | IK Standard/Ärla IF |
| 09-jul | lördag | OL: Eskilstuna Weekend, etapp 2 | IK Standard/Ärla IF |
| 10-jul | söndag | OL: Eskilstuna Weekend, etapp 3 | IK Standard/Ärla IF |
| 11-jul | måndag | | |
| 12-jul | tisdag | OL: Sommarträning 4, TbOK/OK Klemmingen | TbOK |
| 13-jul | onsdag | | |
| 14-jul | torsdag | | |
| 15-jul | fredag | | |
| 16-jul | lördag | | |
| 17-jul | söndag | | |
| 18-jul | måndag | | |
| 19-jul | tisdag | OL: Sommarträning 5, TbOK/OK Klemmingen | TbOK |
| 20-jul | onsdag | | |
| 21-jul | torsdag | | |
| 22-jul | fredag | | |
| 23-jul | lördag | | |
| 24-jul | söndag | | |
| 25-jul | måndag | O-ringen Etapp 1 v30 | Uppsala |
| 26-jul | tisdag | O-ringen Etapp 2 | Uppsala |
| 27-jul | onsdag | O-ringen aktivitetsdag | Uppsala |
| 28-jul | torsdag | O-ringen Etapp 3 | Uppsala |
| 29-jul | fredag | O-ringen Etapp 4 | Uppsala |
| 30-jul | lördag | O-ringen Etapp 5 | Uppsala |
| 31-jul | söndag | | |

| | | Augusti | |
|--------|---------|--|---------------------------------|
| 01-aug | måndag | OL: OK Hällens 3-dagars | OK Hällen |
| 02-aug | tisdag | OL: OK Hällens 3-dagars | OK Hällen |
| 03-aug | onsdag | OL: OK Hällens 3-dagars | OK Hällen |
| 04-aug | torsdag | | |
| 05-aug | fredag | | |
| 06-aug | lördag | | |
| 07-aug | söndag | | |
| 08-aug | måndag | | |
| 09-aug | tisdag | | v32 |
| 10-aug | onsdag | | |
| 11-aug | torsdag | | |
| 12-aug | fredag | | |
| 13-aug | lördag | Cykel: HemmaVasan (om ej CykelVasan) | |
| 14-aug | söndag | OL: Måsracet | OK Måsen |
| 15-aug | måndag | | |
| 16-aug | tisdag | MTB och OL: Ungdomsträning | Häradsvallen |
| 17-aug | onsdag | OL: Melkers Minne, sprintstafett, Södertälje | Södertälje-Nykvarns OF |
| 18-aug | torsdag | OL: Poängjakt 7 Cykel: LVG8: Tribute to Gnesta | Robert Högfors/Alex Karagiannis |
| 19-aug | fredag | | |
| 20-aug | lördag | OL: Torfejden, förlängd medeldistans | OK Tor |
| 21-aug | söndag | OL: Torfejden, medeldistans Cykel: Linje-KM | OK Tor |
| 22-aug | måndag | | |
| 23-aug | tisdag | MTB: Ungdomsträning OL: 4-klubbmatch | Häradsvallen Nyköpings OK |
| 24-aug | onsdag | Hedebytrampen möte nr 1 i Klubbstugan kl. 19:00 | Pelle Bång |
| 25-aug | torsdag | Cykel: LVG9: La Route de Montagne Calme | |
| 26-aug | fredag | DM-natt, Pilskogen (Åda Wild Boar Arena) | TbOK |
| 27-aug | lördag | | |
| 28-aug | söndag | DM, Långdistans, Linköping (Ö-götland + Sörmland) MTB ungdom: Sörmlandsserien | OK Denseln TbOK |
| 29-aug | måndag | | |
| 30-aug | tisdag | MTB och OL: Ungdomsträning | Häradsvallen |
| 31-aug | onsdag | Hedebytrampen möte nr 2 i Klubbstugan kl. 19:00 | Pelle Bång |

| | | September | |
|--------|---------|--|-------------------|
| 01-sep | torsdag | OL: Poängjakt 8, Lång Cykel: LVG10: Mörkövarvet | Pinge Adamsson |
| 02-sep | fredag | | |
| 03-sep | lördag | DM, Medeldistans | Katrineholms OK |
| 04-sep | söndag | DM, stafett (Ö-götland + Sörmland) Hedebytrampen, 90 km, 55 km, Häradsvallen kl. 7-16 | Tjalve OK TbOK |
| 05-sep | måndag | | |
| 06-sep | tisdag | MTB och OL: Ungdomsträning | Häradsvallen |
| 07-sep | onsdag | | |
| 08-sep | torsdag | OL: Poängjakt 9, Medel, Emils Backe | Eva Lindell |
| 09-sep | fredag | | |
| 10-sep | lördag | | |
| 11-sep | söndag | OL: OK Tjärnens nationella | OK Tjärnen |
| 12-sep | måndag | | |
| 13-sep | tisdag | MTB och OL: Ungdomsträning. | Häradsvallen |
| 14-sep | onsdag | | |
| 15-sep | torsdag | OL: Poängjakt 10, Sprint-OL, Vagnhärad Cykel: Tempo-KM | Louise von Berens |
| 16-sep | fredag | | |
| 17-sep | lördag | | |
| 18-sep | söndag | | |
| 19-sep | måndag | | |
| 20-sep | tisdag | MTB och OL: Ungdomsträning | Häradsvallen |
| 21-sep | onsdag | | |
| 22-sep | torsdag | OL: Poängjakt 11, Natt-OL | Eva Kindlundh |
| 23-sep | fredag | | |
| 24-sep | lördag | OL: Österåkerskavlen | OK Österåker |
| 25-sep | söndag | Cykel: Långlopps-KM | |
| 26-sep | måndag | | |
| 27-sep | tisdag | MTB och OL: Ungdomsträning | Häradsvallen |
| 28-sep | onsdag | | |
| 29-sep | torsdag | | |
| 30-sep | fredag | | |

| | | Oktober | |
|--------|---------|--|----------------------------|
| 01-okt | lördag | OL: 4-klubbsmatch, masstart, Stigtomta | OK Hällen |
| 02-okt | söndag | OL: KM-dag, långdistans | OK Klemmingen |
| 03-okt | måndag | | |
| 04-okt | tisdag | MTB och OL: Ungdomsträning | Häradsvallen |
| 05-okt | onsdag | | |
| 06-okt | torsdag | | |
| 07-okt | fredag | | |
| 08-okt | lördag | 25-manna, Huddinge | |
| 09-okt | söndag | 25-mannamedeln, Huddinge | |
| 10-okt | måndag | | |
| 11-okt | tisdag | MTB och OL: Ungdomsträning. | Häradsvallen |
| 12-okt | onsdag | | |
| 13-okt | torsdag | | |
| 14-okt | fredag | | |
| 15-okt | lördag | Spårdag, röjning kring elljusspår o dyl. Klubbstugan kl. 10-15 OL: Höstmedeln, Norrköping | Pelle Bång OK Kolmården |
| 16-okt | söndag | OL: Daladubbeln, lö-sö | Falun |
| 17-okt | måndag | | |
| 18-okt | tisdag | MTB och OL: Ungdomsträning | Häradsvallen |
| 19-okt | onsdag | | |
| 20-okt | torsdag | | |
| 21-okt | fredag | | |
| 22-okt | lördag | OL: Swedish League med Strängnäs-dubbeln | Strängnäs-Malmby OL |
| 23-okt | söndag | OL: Swedish League (final) med Strängnäs-dubbeln | Strängnäs-Malmby OL |
| 24-okt | måndag | | |
| 25-okt | tisdag | MTB och OL: Ungdomsträning, Avslutning | Häradsvallen |
| 26-okt | onsdag | | |
| 27-okt | torsdag | | |
| 28-okt | fredag | | |
| 29-okt | lördag | | |
| 30-okt | söndag | | |
| 31-okt | måndag | | |
| | | | |

| | | November | |
|--------|---------|------------------------------------|---------------|
| 01-nov | tisdag | v44 | |
| 02-nov | onsdag | | |
| 03-nov | torsdag | | |
| 04-nov | fredag | | |
| 05-nov | lördag | | |
| 06-nov | söndag | OL: Höstlunken, ultralång, patrull | Snättringe SK |
| 07-nov | måndag | | |
| 08-nov | tisdag | OL: GTNC 1 | OK Klemmingen |
| 09-nov | onsdag | | |
| 10-nov | torsdag | | |
| 11-nov | fredag | | |
| 12-nov | lördag | OL: Novembertävlingarna, medel | Tullinge SK |
| 13-nov | söndag | OL: Novembertävlingarna, lång | Tullinge SK |
| 14-nov | måndag | | |
| 15-nov | tisdag | v46 | |
| 16-nov | onsdag | | |
| 17-nov | torsdag | | |
| 18-nov | fredag | | |
| 19-nov | lördag | | |
| 20-nov | söndag | | |
| 21-nov | måndag | | |
| 22-nov | tisdag | v47 | |
| 23-nov | onsdag | | |
| 24-nov | torsdag | | |
| 25-nov | fredag | | |
| 26-nov | lördag | | |
| 27-nov | söndag | | |
| 28-nov | måndag | | |
| 29-nov | tisdag | v48 | |
| 30-nov | onsdag | | |

| | | December | |
|--------|---------|----------------------|-------------------------------|
| 01-dec | torsdag | | |
| 02-dec | fredag | | |
| 03-dec | lördag | | |
| 04-dec | söndag | | |
| 05-dec | måndag | | |
| 06-dec | tisdag | OL: GTNC 2 | Pinge Adamsson/Orjan Nordberg |
| 07-dec | onsdag | | |
| 08-dec | torsdag | | |
| 09-dec | fredag | | |
| 10-dec | lördag | | |
| 11-dec | söndag | | |
| 12-dec | måndag | | |
| 13-dec | tisdag | | v50 |
| 14-dec | onsdag | | |
| 15-dec | torsdag | | |
| 16-dec | fredag | | |
| 17-dec | lördag | | |
| 18-dec | söndag | | |
| 19-dec | måndag | | |
| 20-dec | tisdag | | v51 |
| 21-dec | onsdag | | |
| 22-dec | torsdag | | |
| 23-dec | fredag | | |
| 24-dec | lördag | GOD JUL! | |
| 25-dec | söndag | | |
| 26-dec | måndag | | |
| 27-dec | tisdag | | v52 |
| 28-dec | onsdag | | |
| 29-dec | torsdag | | |
| 30-dec | fredag | | |
| 31-dec | lördag | | |
| 01-jan | söndag | GOTT NYTT ÅR! | |