

Aktivitetsplan 2022-04 - 2023-03

Datum	Tävling/Arrangemang	Arrangör
19-apr	Medelpad runt	Sundsvalls OK
23-apr	RTTH 1	Selånger SOK
26-apr	Medelpad runt	Sundsvalls OK
01-maj	När-OL	Sundsvalls OK
03-maj	Medelpad runt	Sundsvalls OK
05-maj	Sommarserien 1	Njurunda OK
07-maj	10-Mila	
10-maj	Medelpad runt	Sundsvalls OK
11-maj	4-Sprinten 1	Timrå SOK
12-maj	VOL 1	Sundsvalls OK
14-maj	Nipstigen	OK Nipan
15-maj	RTTH 2	Selånger SOK
17-maj	Medelpad runt	Sundsvalls OK
19-maj	VOL 2	Selånger SOK
20-maj	Faxeträffen	Söderhamns OK
21-maj	Faxeträffen	Söderhamns OK
22-maj	Faxeträffen	Söderhamns OK
24-maj	RTTH 3	Selånger SOK
26-maj	Tour de Medelpad	Sundsvalls OK
27-maj	Tour de Medelpad	Sundsvalls OK
28-maj	High Coast 2-days	OK Nolaskogsarna
29-maj	High Coast 2-days	OK Nolaskogsarna
31-maj	Medelpad runt	Sundsvalls OK
01-jun	4-Sprinten 2	Selånger SOK
02-jun	VOL 3 Våruset	Timrå SOK/ Sundsvalls OK
04-jun	Ösaträffen	Alfta Ösa OK
05-jun	Ösaträffen	Alfta Ösa OK
06-jun	Ösaträffen	Alfta Ösa OK
07-jun	Medelpad runt	Sundsvalls OK
08-jun	RTTH 4	Selånger SOK
09-jun	VOL 4	Sundsvalls OK
12-jun	Medel DM	Vandrarklubben Uvarna
14-jun	Sprint DM	Njurunda OK
15-jun	RTTH 5	Selånger SOK
16-jun	VOL 5	Vandrarklubben Uvarna
21-jun	Medelpad runt	Sundsvalls OK
22-jun	Sommarserien 2	Njurunda OK
28-jun	RTTH 6	Selånger SOK
30-jun	VOL 6	Sundsvalls OK
01-jul	Årefjällens 3-dagars	Frösö IF/Östersunds OK
02-jul	Årefjällens 3-dagars	Frösö IF/Östersunds OK
03-jul	Årefjällens 3-dagars	Frösö IF/Östersunds OK
07-jul	Sommarserien 3	Njurunda OK
14-jul	Sommarserien 4	Njurunda OK
21-jul	Sommarserien 5	Njurunda OK

25-jul	O-Ringen, Uppsala	
26-jul	O-Ringen, Uppsala	
28-jul	O-Ringen, Uppsala	
29-jul	O-Ringen, Uppsala	
30-jul	O-Ringen, Uppsala	
02-aug	Sommarserien 6	Njurunda OK
04-aug	RTTH 7	Selånger SOK
09-aug	Medelpad runt	Sundsvalls OK
11-aug	VOL 7	Sundsvalls OK
12-aug	Norrlandsmästerskapen	Ljusdals OK
13-aug	Norrlandsmästerskapen	Ljusdals OK
14-aug	Norrlandsmästerskapen	Ljusdals OK
16-aug	Medelpad runt	Sundsvalls OK
17-aug	RTTH 8	Selånger SOK
18-aug	VOL 8	Hudiksvall
20-aug	Lång DM Medelpad + Ångermanland	Skogslöparna
21-aug	Staffett DM Medelpad + Ångermanland	Skogslöparna
23-aug	Blodomloppet	Sundsvalls OK
24-aug	Sommarserien 7	Njurunda OK
25-aug	VOL 9	Kovlands IF
27-aug	USM-läger	
28-aug	USM-läger	
30-aug	Medelpad runt	Sundsvalls OK
31-aug	4-Sprinten 3	Njurunda OK
01-sep	VOL 10	Selånger SOK
02-sep	Tjolkaveln	Sundsvalls OK
03-sep	RTTH 9	Selånger SOK
06-sep	Medelpad runt	Sundsvalls OK
07-sep	4-Sprinten 4	Sundsvalls OK
08-sep	VOL 11	Timrå SOK
10-sep	Loffelunken	Östersunds OK
11-sep	Älgjakten	Östersunds OK
13-sep	Medelpad runt	Sundsvalls OK
15-sep	VOL 12	Njurunda OK
17-sep	RTTH 10	Selånger SOK
21-sep	När-tävling natt, KM-SOK	Sundsvalls OK
22-sep	VOL 13	Vandrarklubben Uvarna
30-sep	Natt DM	Sundsvalls OK
02-okt	Midälvastafetten	Sundsvalls OK
08-okt	25 Manna	
09-okt	25 Mannamedeln	
12-okt	Nattmackan	Selånger SOK
09-nov	MOF Nattcup 1	Sundsvalls OK
23-nov	MOF Nattcup 2	Vandrarklubben Uvarna
26-nov	Höknatten	Hökens IF
03-dec	Adventstöpet	Selånger SOK
07-dec	MOF Nattcup 3	Njurunda OK

14-dec	Vintercupen 1	Sundsvalls OK
21-dec	MOF Nattcup 4	Sundsvalls OK
28-dec	Vintercupen 2	Sundsvalls OK
2023		
11-jan	MOF Nattcup 5	Selånger SOK
18-jan	Vintercupen 3	Sundsvalls OK
25-jan	MOF Nattcup 6	Sundsvalls OK
01-feb	Vintercupen 4	Sundsvalls OK
08-feb	MOF Nattcup 7	Kovlands IF
15-feb	Vintercupen 5	Sundsvalls OK
22-feb	MOF Nattcup 8	Timrå SOK
01-mar	Vintercupen 6	Sundsvalls OK
15-mar	MOF Nattcup 9	Sundsvalls OK
22-mar	Vintercupen 7	Sundsvalls OK