

## Tävlingsprogram 2023

| Datum               | Tävling                                                | Klubb            | Distrikt     | Kategori | Stafett | Distans | Natt |
|---------------------|--------------------------------------------------------|------------------|--------------|----------|---------|---------|------|
| sön 2/4             | <a href="#">Arosträffen</a>                            | Västerås SOK     | Västmanland  | nat      |         | M       |      |
| fre 7/4             | <a href="#">Påsk-OL</a>                                | Kjula IF         | Södermanland | nat      |         | L       |      |
| sön 9/4             | <a href="#">Gustavsbergs långdistans</a>               | Gustavsbergs OK  | Stockholm    | nat      |         | L       |      |
| sön 9/4             | <a href="#">Kolmårdsdubbeln, dag 1, Kolmårdsmedeln</a> | OK Kolmården     | Östergötland | nat      |         | M       |      |
| mån 10/4            | <a href="#">Kolmårdsdubbeln, dag 2, Kolmårdskavlen</a> | OK Kolmården     | Östergötland | nat      | S       | L       |      |
| lör 15/4            | <a href="#">Länamedeln</a>                             | Länna IF         | Uppland      | nat      |         | M       |      |
| sön 16/4            | <a href="#">Enenracet</a>                              | OK Enen          | Uppland      | nat      |         | M       |      |
| fre 21/4            | <a href="#">Uppsala möte, natt</a>                     | Rasbo IK         | Uppland      | nat      |         | L       | N    |
| lör 22/4            | <a href="#">Uppsala möte, medel</a>                    | OK Linné         | Uppland      | nat      |         | M       |      |
| sön 23/4            | <a href="#">Uppsala möte, lång</a>                     | IF Thor          | Uppland      | nat      |         | L       |      |
| sön 23/4            | <a href="#">Hedströmsträffen</a>                       | OK Hedströmmen   | Västmanland  | nat      |         | M       |      |
| lör 29/4            | <a href="#">Barkenträffen</a>                          | Smedjebackens OK | Dalarna      | nat      |         | M       |      |
| lör 29/4            | <a href="#">Gävleloppet, dag 1, medel</a>              | Gävle OK         | Gästrikland  | nat      |         | M       |      |
| sön 30/4            | <a href="#">Barkenträffen</a>                          | Smedjebackens OK | Dalarna      | nat      |         | L       |      |
| sön 30/4            | <a href="#">Gävleloppet, dag 2, lång</a>               | Gävle OK         | Gästrikland  | nat      |         | L       |      |
| mån 1/5             | <a href="#">Silverjakten</a>                           | Sala OK          | Västmanland  | dist     |         | L       |      |
| lör 6/5             | <a href="#">DOLkampen</a>                              | Dalaportens OL   | Dalarna      | nat      |         | M       |      |
| sön 7/5             | <a href="#">DOL-kampen</a>                             | Dalaportens OL   | Dalarna      | nat      |         | M       |      |
| ons 10/5            | <a href="#">Falukretsen utmaningen 1</a>               | Korsnäs IF OK    | Dalarna      |          |         |         |      |
| lör 13/5            | <a href="#">OL-touren Falun, medel</a>                 | OK Kåre          | Dalarna      | nat      |         | M       |      |
| sön 14/5            | <a href="#">OL-touren Falun, lång</a>                  | Grycksbo IF OK   | Dalarna      | nat      |         | L       |      |
| lör 20/5            | <a href="#">Veteranträffen i Gästrikland</a>           | Österfärnebo IF  | Gästrikland  | nat      |         | M       |      |
| lör 20/5 - sön 21/5 | <a href="#">Tiomila Skellefteå</a>                     | Skellefteå OK    | Västerbotten | nat      | S       | L       | K    |
| ons 24/5            | <a href="#">Falukretsen utmaningen 2</a>               | Svärdsjö IF      | Dalarna      |          |         |         |      |
| lör 27/5 - sön 28/5 | <a href="#">Fäbodloppet</a>                            | Domnarvets GOIF  | Dalarna      | nat      |         | M       |      |
| ons 31/5            | <a href="#">Falukretsen utmaningen 3</a>               | Karlsbyhedens OK | Dalarna      |          |         |         |      |
| lör 3/6             | <a href="#">Ösaträffen, dag 1, medel</a>               | Alfta-Ösa OK     | Hälsingland  | nat      |         | M       |      |
| sön 4/6             | <a href="#">Ösaträffen, dag 2, lång</a>                | Alfta-Ösa OK     | Hälsingland  | nat      |         | L       |      |
| mån 5/6             | <a href="#">Ösaträffen, dag 3, medel</a>               | Alfta-Ösa OK     | Hälsingland  | nat      |         | M       |      |
| tis 6/6             | <a href="#">Ösaträffen, dag 4, lång</a>                | Alfta-Ösa OK     | Hälsingland  | nat      |         | L       |      |

|                     |                                                              |                          |                     |      |   |   |   |
|---------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------|------|---|---|---|
| lör 10/6-sön 11/6   | DOF-läger                                                    | Svärdsjö IF              | Dalarna             | nat  |   | L |   |
| lör 10/6            | <a href="#">Skogslöparnas nordiska</a>                       | Skogslöparna             | Ångermanland        | nat  |   | L |   |
| sön 11/6            | <a href="#">Busabyloppet</a>                                 | Skogslöparna             | Ångermanland        | nat  |   | M |   |
| sön 25/6            | <a href="#">Idrefjällveckan, publiktävling SM, ultralång</a> | Idrefjällens OK          | Dalarna             | dist |   | L |   |
| sön 25/6            | <a href="#">SM, ultralång (Swedish League, #7)</a>           | Idrefjällens OK          | Dalarna             | mäst |   | U |   |
| sön 25/6            | <a href="#">Veteran-SM, ultralång</a>                        | Idrefjällens OK          | Dalarna             | mäst |   | U |   |
| tis 27/6 - tor 29/6 | <a href="#">Idrefjällens 3-dagars</a>                        | Idrefjällens OK          | Dalarna             | nat  |   | L |   |
| fre 30/6 - sön 2/7  | <a href="#">3+3 i Sälen</a>                                  | Malungs OK Skogsmårdarna | Dalarna             | nat  |   | M |   |
| tor 6/7             | <a href="#">DM, ultralång, Gästrikland</a>                   | Storviks IF              | Gästrikland         | mäst |   | U |   |
| fre 7/7 - sön 9/7   | <a href="#">Eskilstuna Weekend</a>                           | IK Standard              | Södermanland        | nat  |   | M |   |
| lör 22/7            | <a href="#">O-Ringen Åre, Bagheerastafetten</a>              | Jämtland-Härjedalens OF  | Jämtland-Härjedalen | nat  | S | S |   |
| sön 23/7 - tis 25/7 | <a href="#">O-Ringen Åre MTBO</a>                            | Jämtland-Härjedalens OF  | Jämtland-Härjedalen | nat  |   | M |   |
| sön 23/7 - fre 28/7 | <a href="#">O-Ringen Åre</a>                                 | Jämtland-Härjedalens OF  | Jämtland-Härjedalen | nat  |   | L |   |
| lör 5/8             | <a href="#">NOK:s nationella, dag 1</a>                      | Norbergs OK              | Västmanland         | nat  |   | L |   |
| sön 6/8             | <a href="#">NOK:s nationella, dag 2</a>                      | Norbergs OK              | Västmanland         | nat  |   | L |   |
| lör 12/8            | <a href="#">Tuna Ting, dag 1, medel</a>                      | Stora Tuna OK            | Dalarna             | nat  |   | M |   |
| sön 13/8            | <a href="#">Tuna Ting, dag 2, lång</a>                       | Stora Tuna OK            | Dalarna             | nat  |   | L |   |
| lör 19/8            | <a href="#">Avestapropagandan, dag 1, lång</a>               | Avesta OK                | Dalarna             | nat  |   | L |   |
| lör 19/8            | <a href="#">Hälsingehelg, dag 1</a>                          | Rehns BK/Sejersta OK     | Hälsingland         | nat  |   | M |   |
| sön 20/8            | <a href="#">Avestapropagandan, dag 2, medel</a>              | Avesta OK                | Dalarna             | nat  |   | M |   |
| sön 20/8            | <a href="#">Hälsingehelg, dag 2</a>                          | Rehns BK/Sejersta OK     | Hälsingland         | nat  |   | M |   |
| ons 23/8            | <a href="#">Falukretsen utmaningen 4</a>                     | OK Kåre                  | Dalarna             |      |   |   |   |
| fre 25/8            | <a href="#">DM, natt, Dalarna</a>                            | Kvarnsvedens GOIF OK     | Dalarna             | mäst |   | L | N |
| lör 26/8            | <a href="#">IFK Mora OK, dag 1, lång</a>                     | IFK Mora OK              | Dalarna             | nat  |   | L |   |
| sön 27/8            | <a href="#">IFK Mora OK, dag 2, medel</a>                    | IFK Mora OK              | Dalarna             | nat  |   | M |   |
| ons 30/8            | <a href="#">Falukretsen utmaningen 5</a>                     | Grycksbo IF OK           | Dalarna             |      |   |   |   |
| lör 2/9             | <a href="#">DM, sprint, Dalarna</a>                          | Ludvika OK               | Dalarna             | mäst |   | S |   |
| lör 2/9             | <a href="#">DM, sprintstafett, Dalarna</a>                   | Ludvika OK               | Dalarna             | mäst | S | S |   |
| sön 3/9             | <a href="#">DM, lång, Dalarna</a>                            | Ludvika OK               | Dalarna             | mäst |   | L |   |
| sön 3/9             | <a href="#">Valbos nationella</a>                            | Valbo AIF                | Gästrikland         | nat  |   | M |   |
| ons 6/9             | <a href="#">Storviksnatta</a>                                | Storviks IF              | Gästrikland         | nat  |   | L | N |
| fre 8/9             | <a href="#">Ungdoms-SM, sprint</a>                           | OK Orion                 | Blekinge            | mäst |   | S |   |
| lör 9/9             | <a href="#">Öppna Falumästerskap dag/Bjursåsloffen</a>       | Bjursås OK               | Dalarna             | dist |   | L |   |

|           |                                              |                  |               |      |   |   |   |
|-----------|----------------------------------------------|------------------|---------------|------|---|---|---|
| lör 9/9   | <a href="#">Ungdoms-SM, lång</a>             | OK Orion         | Blekinge      | mäst |   | L |   |
| lör 9/9   | <a href="#">Veteran-SM, medel</a>            | OK Tiveden       | Västergötland | mäst |   | M |   |
| sön 10/9  | <a href="#">Ungdoms-SM, distriktsstafett</a> | OK Orion         | Blekinge      | nat  | S | L |   |
| sön 10/9  | <a href="#">Veteran-SM, lång</a>             | OK Tiveden       | Västergötland | mäst |   | L |   |
| lör 16/9  | <a href="#">Malmiafejden</a>                 | OK Malmia        | Dalarna       | nat  |   | M |   |
| sön 17/9  | <a href="#">Malmiafejden</a>                 | OK Malmia        | Dalarna       | nat  |   | M |   |
| lör 23/9  | <a href="#">DM, medel, Dalarna</a>           | Säterbygdens OK  | Dalarna       | mäst |   | M |   |
| sön 24/9  | <a href="#">DM, stafett, Dalarna</a>         | Säterbygdens OK  | Dalarna       | mäst | S | L |   |
| lör 30/9  | <a href="#">Skärmjakten, dag 1, lång</a>     | HJS-Vansbro OK   | Dalarna       | nat  |   | L |   |
| sön 1/10  | <a href="#">Skärmjakten, dag 2, medel</a>    | HJS-Vansbro OK   | Dalarna       | nat  |   | M |   |
| lör 7/10  | <a href="#">25manna</a>                      | IFK Tumba SOK    | Stockholm     | nat  | S | L |   |
| lör 7/10  | <a href="#">Motionsorientering 25manna</a>   | IFK Tumba SOK    | Stockholm     | nat  |   | L |   |
| sön 8/10  | <a href="#">25mannamedeln</a>                | Tullinge SK      | Stockholm     | nat  |   | M |   |
| fre 13/10 | <a href="#">Lugnetsprinten</a>               | Korsnäs IF OK    | Dalarna       | nat  |   | S | N |
| lör 14/10 | <a href="#">Daladubbeln, stafett</a>         | Karlsbyhedens OK | Dalarna       | nat  | S | M |   |
| sön 15/10 | <a href="#">Daladubbeln, patrull</a>         | Karlsbyhedens OK | Dalarna       | nat  |   | U |   |