

AKTIVITETSPLAN FÖR MEDELPADS OF 2023-04 - 2024-03

Vecka	Datum	Tävling/Arrangemang	Arrangör
2023 v 16	18-apr	Medelpad runt #1	Sundsvalls OK
	20-apr	Run to the Hills 1	Selånger SOK
	21-apr	Uppsala möte, natt	Rasbo IK
	22-apr	Uppsala möte, medel	OK Linné
	23-apr	Uppsala möte, lång	IF Thor
2023 v 17	25-apr	Medelpad runt #2	Sundsvalls OK
	27-apr	Fyrsprinten #1	Timrå SOK
	29-apr	Gävleloppet, dag 1, medel	Gävle OK
	30-apr	Gävleloppet, dag 2, lång	Gävle OK
2023 v 18	01-maj	När-OL	Sundsvalls OK
	02-maj	Medelpad runt #3	Sundsvalls OK
	04-maj	Run to the Hills 2	Selånger SOK
	06-maj	Roslagshelg, dag 1, lång	OK Roslagen
	07-maj	Roslagshelg, dag 2, medel	OK Roslagen
2023 v 19	09-maj	Medelpad runt #4	Sundsvalls OK
	11-maj	Sommarserien 1 VOL 1	Njurunda OK SOK
	13-maj	Nipstigen, medel	OK Nipan
	14-maj	Hammarlaget, lång	OK Hammaren
2023 v 20	16-maj	Medelpad runt #5	Sundsvalls OK
	18-maj	Selångerträffen, Skönviksberget	Selånger SOK
	19-maj	Tiomila Skellefteå, Öppna klasser	Långvikens OK Skellefteå OK
	20-maj	Tiomila	Skellefteå OK Långvikens OK
	21-maj	Tiomila	Skellefteå OK Långvikens OK
2023 v 21	23-maj	Medelpad runt #6	Sundsvalls OK
	25-maj	VOL 2 Run to the Hills 3	Selånger SOK Selånger SOK
	27-maj	Fäbodloppet, medel	Domnarvets GOIF
	28-maj	Sundsvall Trail Härnö Lång	Sundsvalls OK Härnösands OK
2023 v 22	30-maj	Medelpad runt #7	Sundsvalls OK
	01-jun	Fyrsprinten #2 VOL 3	Sundsvalls OK Sundsvalls OK
	03-jun	Ösatriffen dag 1 medel	Alfta Ösa OK
	04-jun	Ösatriffen dag 2 lång	Alfta Ösa OK
2023 v 23	05-jun	Ösatriffen dag 3 medel	Alfta Ösa OK
	06-jun	Ösatriffen dag 4 lång	Alfta Ösa OK
	08-jun	VOL 4 Sommarserien 2	VK Uvarna Njurunda OK
	09-jun	Örnsprinten	Skogslöparna
	10-jun	Skogslöparnas Nordiska	Skogslöparna

	11-jun	Bussbyloppet	Skogslöparna/ Örnsköldsviks OK
2023 v 24	12-jun	Våruset	Sundsvalls OK
	13-jun	Medelpad runt #8	Sundsvalls OK
	15-jun	VOL 5 Run to the Hills 4	Timrå SOK Selånger SOK
	18-jun	DM Sprint + DM Medel	Sundsvalls OK, Ånge OK
2023 v 25	20-jun	Medelpad runt #9	Sundsvalls OK
	25-jun	Veteran-SM, ultralång	Idrefjällens OK
2023 v 26	27-jun	Idrefjällens 3-dagars, etapp 1, medel	Idrefjällens OK
	28-jun	Idrefjällens 3-dagars, etapp 2, medel	Idrefjällens OK
	29-jun	VOL 6 Sommarserien 3 Idrefjällens 3-dagars, etapp 3, lång	Sundsvalls OK Njurunda OK Idrefjällens OK
	30-jun	3+3 i Sälen, etapp 1, medel	Malungs OK Skogsmårdarna
	01-jul	3+3 i Sälen, etapp 2, lång	Malungs OK Skogsmårdarna
	02-jul	3+3 i Sälen, etapp 3, medel	Malungs OK Skogsmårdarna
2023 v 27	04-jul	Run to the Hills 5	Selånger SOK
	06-jul	Sommarserien 4	Njurunda OK
2023 v 28	13-jul	Sommarserien 5	Njurunda OK
2023 v 29	20-jul	Sommarserien 6	Njurunda OK
	23-jul	O-Ringen Åre, etapp 1	Jämtland/Härjedalens OF
2023 v 30	24-jul	O-Ringen Åre, etapp 2	Jämtland/Härjedalens OF
	26-jul	O-Ringen Åre, etapp 3	Jämtland/Härjedalens OF
	27-jul	O-Ringen Åre, etapp 4	Jämtland/Härjedalens OF
	28-jul	O-Ringen Åre, etapp 5	Jämtland/Härjedalens OF
2023 v 31	03-aug	Run to the Hills 6	Selånger SOK
	05-aug	DM Lång, Norrvikssand	Njurunda OK
	06-aug	DM Stafett, Norrvikssand	Njurunda OK
2023 v 32	08-aug	Medelpad runt #10	Sundsvalls OK
	10-aug	Sommarserien 7 VOL 7	Njurunda OK Sundsvalls OK
	11-aug	Norrlandsmästerskapen, sprint	Skogslöparna
	12-aug	Norrlandsmästerskapen, medel/stafett	Skogslöparna
	13-aug	Norrlandsmästerskapen, lång	Skogslöparna
2023 v 33	15-aug	Medelpad runt #11	Sundsvalls OK
	17-aug	VOL 8 Fysprinten #3	Njurunda OK Njurunda OK
	19-aug	SM, lång (Swedish League, #8), kval	OK Nolaskogsarna
	20-aug	SM, lång (Swedish League, #8), final	OK Nolaskogsarna
2023 v 34	22-aug	Blodomloppet	Sundsvalls OK
	23-aug	Run to the Hills 7	Selånger SOK
	24-aug	Sommarserien 8 VOL 9	Njurunda OK VK Uvarna
	25-aug	SM Medel kval, Hässjö	Sundsvalls OK
	26-aug	SM Medel final + publiktävling, Hässjö	Sundsvalls OK
	27-aug	SM Stafett, Hässjö	Sundsvalls OK

2023 v 35	29-aug	Medelpad runt #12	Sundsvalls OK
	31-aug	VOL 10 25-mannatest 1	Hudiksvalls OK Sundsvalls OK
	01-sep	(Älgjakten börjar)	
	03-sep	Valbos nationella, medel	Valbo AIF
2023 v 36	04-sep	Run to the Hills 8	Selånger SOK
	05-sep	Medelpad runt #13	Sundsvalls OK
	07-sep	VOL 11 25-mannatest 2	Kovlands IF Sundsvalls OK
2023 v 37	12-sep	Medelpad runt #14	Sundsvalls OK
	14-sep	VOL 12 Fyrsprinten #4	Timrå SOK Selånger SOK
	15-sep	SM Natt, Södra berget, Ängen	Sundsvalls OK
	16-sep	Publiktävling, Södra Berget	VK Uvarna
	17-sep	Swedish League, förkortad lång + publiktävling, Lövberg/Ljustorp	Sundsvalls OK
	2023 v 38	19-sep	Natt-KM (När-OL Natt)
21-sep		VOL 13 Run to the Hills 9	Selånger SOK Selånger SOK
23-sep		Loffelunken, medel	Östersunds OK
24-sep		Älgjakten, stafett	Östersunds OK
2023 v 39	28-sep	DM Natt, Uvberget/Hulitjärn	Kovlands IF
	01-okt	Midålvastafetten, Gudmundstjärn	Kovlands IF
2023 v 40	04-okt	Skol-DM	Selånger SOK
	05-okt	När-OL, natt	Sundsvalls OK
	07-okt	25 Manna	IFK Tumba SOK Tullinge SK
	08-okt	25 Mannamedeln	IFK Tumba SOK Tullinge
2023 v 41	12-okt	Nattmackan	Selånger SOK
	13-okt	Lugnetsprinten	OK Kåre, Korsnäs IF
	14-okt	Daladubbeln, stafett	OK Kåre, Korsnäs IF
	15-okt	Daladubbeln, patrull	OK Kåre, Korsnäs IF
2023 v 43	28-okt	Rodhenloppet, patrull, natt	OK Rodhen
2023 v 45	08-nov	MOF Nattcup #1	Sundsvalls OK
	11-nov	Höknatten (46:e)	Hökens IF
2023 v 47	22-nov	MOF Nattcup #2	Sundsvalls OK
	25-nov	Adventstöpet	Selånger SOK
2023 v 49	06-dec	MOF Nattcup #3	Njurunda OK
2023 v 50	13-dec	Vintercupen 1	Sundsvalls OK
2023 v 51	20-dec	MOF Nattcup #4	Selånger SOK
2023 v 52	27-dec	Vintercupen 2	Sundsvalls OK
2024 v 1	03-jan	MOF Nattcup #5	Sundsvalls OK
2024 v 2	10-jan	När-OL SkidO #1	MOF/SOK
	11-jan	Vintercupen 3	Sundsvalls OK
2024 v 3	17-jan	MOF Nattcup #6	Selånger SOK
2024 v 4	24-jan	När-OL SkidO #2	MOF/SOK
	25-jan	Vintercupen 4	Sundsvalls OK
2024 v 5	31-jan	MOF Nattcup #7	Kovlands IF

2024 v 6	07-feb	När-OL SkidO #3	MOF/SOK
	08-feb	Vintercupen 5	Sundsvalls OK
2024 v 7	14-feb	MOF Nattcup #8 - Avslutning	Sundsvalls OK
2024 v 8	21-feb	När-OL SkidO #4	MOF/SOK
	22-feb	Vintercupen 5	Sundsvalls OK
2024 v 9	28-feb	Vintercupen 6	Sundsvalls OK
2024 v 11	13-mar	När-OL SkidO #5	MOF/SOK
	14-mar	Vintercupen 7	Sundsvalls OK
2024 v 13	29-mar	Långfredagen	
	30-mar	Påskafton	
	31-mar	Påskdagen	
2024 v 14	01-apr	Annandag Påsk	