

Aktivitetskalender för Medelpad 2022-04—2023-03

Månad	Dag		Aktivitet	Arrangör	Distrikt
April	19	Ti	Medelpad runt	Sundsvalls OK	
	23	Lö	RTTH 1	Selånger SOK	
	26	Ti	Medelpad runt	Sundsvalls OK	
Maj	01	Sö	När-OL	Sundsvalls OK	
	03	Ti	Medelpad runt		
	05	To	Sommarserien 1	Njurunda OK	
	07	Lö	10-Mila		Örebro
	10	Ti	Medelpad runt	Sundsvalls OK	
	11	On	4-Sprinten 1	Timrå SOK	
	12	To	VOL 1	Sundsvalls OK	
	14	Lö	Nipstigen	OK Nipan	Ångermanland
	15	Sö	RTTH 2	Selånger SOK	
	17	Ti	Medelpad runt	Sundsvalls OK	
	19	To	VOL 2	Selånger SOK	
	20	Fr	Faxeträffen	Söderhamns OK	Hälsingland
	21	Lö	Faxeträffen	Söderhamns OK	Hälsingland
	22	Sö	Faxeträffen	Söderhamns OK	Hälsingland
	24	Ti	RTTH 3	Selånger SOK	
	26	To	Tour de Medelpad	Sundsvalls OK	
	27	Fr	Tour de Medelpad	Sundsvalls OK	
	28	Lö	High Coast 2-days	OK Nolaskogsarna	Ångermanland

	29	Sö	High Coast 2-days	OK Nolaskogsarna	Ångermanland
	31	Ti	Medelpad runt	Sundsvalls OK	
Juni	01	On	4-Sprinten 2	Selånger SOK	
	02	To	VOL 3 Våruset	Timrå SOK/ Sundsvalls OK	
	04	Lö	Ösatriffen	Alfta Ösa OK	Hälsingland
	05	Sö	Ösatriffen	Alfta Ösa OK	Hälsingland
	06	Må	Ösatriffen	Alfta Ösa OK	Hälsingland
	07	Ti	Medelpad runt	Sundsvalls OK	
	08	On	RTTH 4	Selånger SOK	
	09	To	VOL 4	Sundsvalls OK	
	12	Sö	Medel DM	Vandrarklubben Uvarna	
	14	Ti	Sprint DM	Njurunda OK	
	15	On	RTTH 5	Selånger SOK	
	16	To	VOL 5	Vandrarklubben Uvarna	
	21	Ti	Medelpad runt	Sundsvalls OK	
	22	On	Sommarserien 2	Njurunda OK	
	28	Ti	RTTH 6	Selånger SOK	
	30	To	VOL 6	Sundsvalls OK	
	01	Fr	Årefjällens 3-dagars	Frösö IF/Östersunds OK	Jämtland
Juli	02	Lö	Årefjällens 3-dagars	Frösö IF/Östersunds OK	Jämtland
	03	Sö	Årefjällens 3-dagars	Frösö IF/Östersunds OK	Jämtland
	07	To	Sommarserien 3	Njurunda OK	
	14	To	Sommarserien 4	Njurunda OK	
	21	To	Sommarserien 5	Njurunda OK	

Aug	25	Må	O-Ringen, Uppsala		Uppland
	26	Ti	O-Ringen, Uppsala		Uppland
	27	On			
	28	To	O-Ringen, Uppsala		Uppland
	29	Fr	O-Ringen, Uppsala		Uppland
	30	Lö	O-Ringen, Uppsala		Uppland
	02	Ti	Sommarserien 6	Njurunda OK	
	04	To	RTTH 7	Selånger SOK	
	09	Ti	Medelpad runt	Sundsvalls OK	
	11	To	VOL 7	Sundsvalls OK	
	12	Fr	Norrlandsmästerskap en	Ljudsals OK	Hälsingland
	13	Lö	Norrlandsmästerskap en	Ljudsals OK	Hälsingland
	14	Sö	Norrlandsmästerskap en	Ljudsals OK	Hälsingland
	16	Ti	Medelpad runt	Sundsvalls OK	
	17	On	RTTH 8	Selånger SOK	
	18	To	VOL 8	Hudiksvall	Hälsingland
	20	Lö	Lång DM Medelpad + Ångermanland	Skogslöparna	Ångermanland
	21	Sö	Staffett DM Medelpad + Ångermanland	Skogslöparna	Ångermanland
	23	Ti	Blodomloppet	Sundsvalls OK	
	24	On	Sommarserien 7	Njurunda OK	
	25	To	VOL 9	Kovlands IF	
	27	Lö	USM-läger		Stockholm
	28	Sö	USM-läger		Stockholm

Sep	30	Ti	Medelpad runt	Sundsvalls OK		
	31	On	4-Sprinten 3	Njurunda OK		
	01	To	VOL 10	Selånger SOK		
	02	Fr	Tjolkaveln	Sundsvalls OK		
	03	Lö	RTTH 9	Selånger SOK		
	06	Ti	Medelpad runt	Sundsvalls OK		
	07	On	4-Sprinten 4	Sundsvalls OK		
	08	To	VOL 11	Timrå SOK		
	10	Lö	Loffelunken	Östersunds OK	Jämtland	
	11	Sö	Älgjakten	Östersunds OK	Jämtland	
	13	Ti	Medelpad runt	Sundsvalls OK		
	15	To	VOL 12	Njurunda OK		
	17	Lö	RTTH 10	Selånger SOK		
	21	On	När-tävling natt, KM-SOK	Sundsvalls OK		
	22	To	VOL 13	Vandrarklubben Uvarna		
	30	Fr	Natt DM	Sundsvalls OK		
	02	Sö	Midälvestafetten	Sundsvalls OK		
	Okt	08	Lö	25 Manna		Stockholm
		09	Sö	25 Mannamedeln		Stockholm
	Nov	12	On	Nattmackan	Selånger SOK	
09		On	MOF Nattcup 1	Sundsvalls OK		
19		Lö	Höknatten	Hökens IF		
23		On	MOF Nattcup 2	Vandrarklubben Uvarna		
Dec	26	Lö	Adventstöpet	Selånger SOK		
	07	On	MOF Nattcup 3	Njurunda OK		
	14	On	Vintercupen 1	Sundsvalls OK		

Jan	21	On	MOF Nattcup 4	Sundsvalls OK
	28	On	Vintercupen 2	Sundsvalls OK
	11	On	MOF Nattcup 5	Selånger SOK
	18	On	Vintercupen 3	Sundsvalls OK
Feb	25	On	MOF Nattcup 6	Sundsvalls OK
	01	On	Vintercupen 4	Sundsvalls OK
	08	On	MOF Nattcup 7	Kovlands IF
	15	On	Vintercupen 5	Sundsvalls OK
Mar	22	On	MOF Nattcup 8	Timrå SOK
	01	On	Vintercupen 6	Sundsvalls OK
	15	On	MOF Nattcup 9	Sundsvalls OK
	22	On	Vintercupen 7	Sundsvalls OK