

JULI			
26	Fr	1	
	Lö	2	SM sprintstafett, Linköping
	Sö	3	
27	Må	4	Löpning + Styrka
	Ti	5	
	On	6	Långdistans
	To	7	Sommarserien (NOK)
	Fr	8	
	Lö	9	
	Sö	10	
28	Må	11	Löpning + Styrka
	Ti	12	
	On	13	Långdistans
	To	14	Sommarserien (NOK)
	Fr	15	
	Lö	16	
	Sö	17	
29	Må	18	Löpning + Styrka
	Ti	19	
	On	20	Långdistans
	To	21	Sommarserien (NOK)
	Fr	22	
	Lö	23	
	Sö	24	
30	Må	25	Oringen, Uppsala
	Ti	26	Oringen, Uppsala
	On	27	Oringen, Uppsala
	To	28	Oringen, Uppsala
	Fr	29	Oringen, Uppsala
	Lö	30	Oringen, Uppsala
	Sö	31	

Måndagar:

Löpning - backe/intervall/löptest (1ggr/månad) kl.18-19, Gärdehov, parkeringen anslutningen till Korsta spåret.

Styrka (utomhus) kl.19-19.45, Gärde, gamla HK-vallen.

Onsdagar:

Långdistans kl.18-20, på olika platser runt om Sundsvall.