

| Arr | Dato | Dag | Oppmøte | Info. |
|---------------|--------|---------|---|--|
| Sif-O trening | 05.apr | Onsdag | Snertindal Skole | Informasjon/trening |
| Sif-O trening | 20.apr | Torsdag | Snertindal Skole | Trening sammen med allidrett OBS! 17.30 |
| Sif-O trening | 27.apr | Torsdag | Snertindal Skole | Trening sammen med allidrett OBS! 17.30 |
| Sif-O trening | 04.mai | Torsdag | Snertindal Skole | OBS! endret sted fra Elvedalen |
| Sif-O trening | 11.mai | Torsdag | Elvedalen | O-trening sammen med jeger og fisk 18.00 |
| Sif-O trening | 22.mai | Mandag | Orgelfabrikken | start kl. 18.00 |
| Sif-O trening | 29.mai | Mandag | Elvedalen | start kl. 18.00 |
| Pinse | 05.jun | Mandag | Pinse, meld på løp på Hamar! Elgdilten og Løvspretten | |
| Sif-O trening | 12.jun | Mandag | Liaplassen | start kl. 18.00 |
| Sif-O trening | 19.jun | Mandag | Liaplassen | start kl. 18.00 |

Øvrige løp som anbefales:

| | | | | |
|-----------------|--------|---------|--|---|
| GTR 13-20år | 06.apr | Torsdag | Kapp skole | 2 x sprint |
| | | | Påske | |
| Myrsprinten | 17.apr | Mandag | Vang, Hedmark. Ingeberg skole. Merket fra Vienkrysset (E6/222) | Sprint, for alle fra N-åpen og oppover |
| Nammo-cup 1 | 19.apr | onsdag | Raufoss | Sprint |
| GTR 13-20år | 20.apr | Torsdag | Hvemsåsen, øverst i Fossenfeltet | Kartlesing |
| Vest-Mjøsacup 1 | 26.apr | Onsdag | Kapp skole | O-løp, fri start fra 18.00-19.00 |
| GTR 13-20år | 27.apr | Torsdag | Raufoss stadion | 3000 m + sprint |
| Vest-Mjøsacup 2 | 03.mai | Onsdag | Kallerud, parkering på NTNU Kallerud, H Bygg | O-løp, fri start fra 18.00-19.00 |
| GTR 13-20år | 04.mai | Torsdag | Engsmarka, Helgestadfeltet | Momentløype |
| Nammo-cup 2 | 10.mai | Onsdag | Ringsaker | MELLOMDISTANSE MED KURVEKART |
| GTR 13-20år | 11.mai | Torsdag | Gjøvik Tennishallen | sprintopplegg, NM-forberedelser |
| Vårnønnløpet | 13.mai | Lørdag | OL Toten-Troll, Grønlandsletta. Merket fra krysset rv. 33/fv. 88, nord for Lena. | Langdistanse (Kortere for de minste. N-åpen 1,5 km, D/H10-12 2,0 km, D/H13-14 og D/H15-16 3km) |
| | 17.mai | Onsdag | | |
| GTR 13-20år | 18.mai | Torsdag | Reinsvolldammen | Terrengtest + kurve |
| Vest-Mjøsacup 3 | 24.mai | Onsdag | Høgskolen i Gjøvik | O-løp, fri start fra 18.00-19.00 |
| Vest-Mjøsacup 4 | 31.mai | Onsdag | Flyplassen, Reinsvoll | O-løp, fri start fra 18.00-19.00 |
| GTR 13-20år | 01.jun | Torsdag | Karidalen, merka fra veien 1,5 km sydpst for skisenteret | Momentløype |
| Elgdilten | 04.jun | Søndag | Hamar/Løten | Mellomdistanse |
| Løvspretten | 05.jun | Mandag | Hamar/Løten | Langdistanse |
| Nammo-cup 3 | 07.jun | Onsdag | Lillehammer | Langdistanse fellesstart |
| GTR 13-20år | 08.jun | Torsdag | Øverby p-plass | Veivalg |
| Myrtrampen | 11.jun | Søndag | Vang, Hedmark | Langdistanse |
| Vest-Mjøsacup 5 | 14.jun | Onsdag | Totenåsen | O-løp, fri start fra 18.00-19.00 |
| GTR 13-20år | 15.jun | Torsdag | Langsætra, merka fra veien mot Oksbakken | Følg John + forfølgelse |
| KM sprint | 17.jun | Lørdag | Gjøvard, | Sprint |
| KM mellom | 18.jun | Søndag | Gjøvard, | Mellomdistanse |
| GTR 13-20år | 22.jun | Torsdag | Torsetra | Forenkling |
| Sif-O trening | aug | | Vi starter opp igjen før høstens første nammo cup, dato kommer | |
| Nammo-cup 4 | 23.aug | Onsdag | Hamar | Sprint |
| Nammo-cup 5 | 15.sep | Onsdag | Løten | Fjelletappen |