Älgåklassikern
Skidåkning · Cykling · Löpning · Simning

90 kilometer skidåkning, 1 januari–31 mars

Längdskidor, rullskidor, crosstrainer, stakmaskin.

Datum	Distans	Anteckning
Totalt:		

Älgåklassikern
Skidåkning · Cykling · Löpning · Simning

315 kilometer cykling, 1 april–30 juni

Cykel, testcykel, spinning

Datum	Distans	Anteckning
Totalt:		

Älgåklassikern
Skidåkning · Cykling · Löpning · Simning

3 kilometer simning, 1 juli–31 augusti

Simning utomhus/inomhus, roddmaskin

Datum	Distans	Anteckning
Totalt:		

Älgåklassikern
Skidåkning · Cykling · Löpning · Simning

30 kilometer löpning, 1 september–30 november

Löpning, gång, löpband

Datum	Distans	Anteckning
Totalt:		