Långloppscupen 2016.

10. 4	**TIF-terrängen**	**Trollhättans IF**	*****
23. 4	**Skövdeloppet**	**IFK Skövde**	
30. 4	**Korta terräng-DM (även UDM och VDM)**	**Lidköpings VSK**	*****
5. 5	**Milterrängen**	**Tibro AIK**	*****
7. 5	**Mariestads Springtime**	**Mariestads AIF**	
15. 5	**Lidköpings Stadslopp**	**Lidköpings IS**	*****
28. 5	**Undenästerrängen**	**SOK Unden**	*****
6. 6	**Navåsterrängen**	**Navåsens FK**	*****
14. 6	**Tibrotimman**	**Tibro AIK**	
1. 7	**Midnattsloppet**	**Kvänums IF**	*****
11. 7	**Riddarsprånget**	**SOK Unden**	
3. 8	**Sörörundan**	**Gullspångs IF**	
14. 8	**Hagenloppet**	**IF Hagen**	*****
20. 8	**Öxabäcksloppet**	**Öxabäcks VIK**	*****
20. 8	**Mariestads Marathon DM (även VDM)**	**Mariestads AIF**	
21. 8	**DM/VDM 10.000 m.**	**Trollhättans FIK**	
10. 9	**Skräcklanmaran**	**TV-88**	
13. 9	**DM/VDM 1500 m.**	**IF Hagen**	
17. 9	**IstRun DM/VDM halvm.**	**Istrums SK**	
1.10	**Mössebergslunken**	**IK Wilske**	*****
16.10	**Åsaflåset**	**Tidaholms SOK Sisu**	*****

Datum ännu inte fastställt
?. 8 DM/VDM 5.000 m. SOK Träff *****
(För UDM gäller 2000 och 3000 m. i.st.f. 5.000 m.)

Tävlingar märkta med * ingår i Ungdomscupen.