



Sesongplan 2011 - AOOK

Januar	Februar	Mars	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Desember
1 L	1 T	1 T	1 F	1 S TIOMila	1 O	1 F	1 M	1 T	1 L Fosssum, lang	1 T	1 T
2 S	2 O	2 O	2 L Norw. spring	2 M 18	2 T Gromløpet Lillomarka	2 L	2 T	2 F Nydalen	2 S	2 O	2 F Norway
3 M 1	3 T	3 T	3 S Norw. spring	3 T	3 F	3 S	3 O	3 L KM lang	3 M 40	3 T	3 L Camp
4 T	4 F	4 F	4 M 14	4 O NOM	4 L Romeriksløpet Unionsmatch	4 M 27	4 T Beitostølen	4 S KM stafett	4 T	4 F	4 S
5 O	5 L	5 L Samling jr/sen	5 T KM natt. Arr? Usikker dato	5 T Stockholm	5 S Unionsmatch Samling jr/sen	5 T JWOC	5 F	5 M 36	5 O	5 L	5 M 49
6 T	6 S	6 S	6 O	6 F	6 M 23	6 O Polen	6 L HL	6 T	6 T	6 S	6 T
7 F	7 M 6	7 M 10	7 T	7 L KvistKvaset Ås	7 T	7 T	7 S HL	7 O Raumar	7 F	7 M 45	7 O
8 L Samling jr/sen	8 T	8 T	8 F NOM uttak	8 S Vårløpet K&S	8 O	8 F	8 M O-landsleir	8 T NM lang	8 L 25 manna	8 T	8 T
9 S	9 O	9 O	9 L Moss/Indre	9 M 19	9 T	9 L	9 T	9 F NM junior	9 S	9 O	9 F
10 M 2	10 T	10 T	10 S Moss/Indre	10 T	10 F Pinsehelig	10 S	10 O	10 L NM mellom	10 M 41	10 T	10 L
11 T	11 F	11 F	11 M 15	11 O	11 L Pinsehelig	11 M 28	11 T	11 S NM stafett	11 T	11 F	11 S
12 O	12 L Samling jr/sen	12 L	12 T	12 T	12 S Pinsehelig	12 T	12 F	12 M 37	12 O	12 L	12 M 50
13 T	13 S	13 S	13 O	13 F	13 M Pinsehelig	13 O	13 L VM senior	13 T	13 T	13 S	13 T
14 F	14 M 7	14 M 11	14 T Larvik	14 L Jr/Sen samling Holmenkollstafett	14 T	14 T	14 S	14 O	14 F	14 M 46	14 O
15 L	15 T	15 T	15 F NM natt	15 S KM sprint Fossum	15 O	15 F	15 M 33	15 T	15 L Blodslitet	15 T	15 T
16 S	16 O	16 O	16 L CC sprint	16 M 20	16 T	16 L	16 T Frankrike	16 F	16 S	16 O	16 F
17 M 3	17 T	17 T	17 S	17 T	17 F	17 S	17 O	17 L KM mell. BSK + TC-samling	17 M 42	17 T	17 L
18 T	18 F	18 F Norway	18 M 16	18 O	18 L Jukola + Samling 13-16	18 M 29	18 T	18 S H/N Rek dag Oslo Grand Prix	18 T	18 F	18 S
19 O	19 L	19 L Camp	19 T	19 T	19 S Fet o-lag kr.løp + samling	19 T	19 F	19 M 38	19 O	19 L	19 M 51
20 T	20 S	20 S Polen	20 O	20 F	20 M 25	20 O	20 L Veteranmest.	20 T	20 T	20 S	20 T
21 F	21 M 8	21 M 12	21 T	21 L 15 stafetten	21 T	21 T	21 S Måren, Slottet r. Veteranmest.	21 O	21 F	21 M 47	21 O
22 L	22 T	22 T	22 F	22 S Knut Valstad	22 O	22 F	22 M 34	22 T	22 L	22 T	22 T
23 S	23 O	23 O	23 L	23 M 21	23 T	23 L	23 T	23 F Asker	23 S	23 O	23 F
24 M 4	24 T	24 T	24 S 1.påskedag	24 T	24 F O-Festival	24 S	24 O	24 L Young Star	24 M 43	24 T	24 L
25 T	25 F	25 F Samling jr Samling 13-16	25 M 17	25 O	25 L O-Festival	25 M 30	25 T	25 S NM jr stafett	25 T	25 F	25 S Juledag
26 O	26 L	26 L Samling jr Samling 13-17	26 T	26 T	26 S O-Festival	26 T O-ringen	26 F	26 M 39	26 O	26 L	26 M 52
27 T	27 S	27 S Samling jr Samling 13-18	27 O	27 F IK Grane	27 M 26	27 O	27 L Saml jr/sen	27 T	27 T	27 S	27 T
28 F	28 M 9	28 M 13	28 T	28 L NM sprint	28 T	28 T	28 S	28 O	28 F	28 M 48	28 O
29 L	29 T	29 T	29 F	29 S Sprint, Tyrving	29 O EYOC	29 F	29 M 35	29 T	29 L	29 T	29 T
30 S	30 O	30 O	30 L TIOMila	30 M 22	30 T Tsjekkia	30 L	30 T	30 F	30 S	30 O	30 F
31 M 5	31 T	31 T	31 T	31 T	31 T	31 S	31 O	31 M 44	31 M	31 L	31 L