

**Dag Dato****Type løp****Info****Løypelegger****Januar**

Onsdag	2	OTT	DeepOcean Arena
Torsdag	3	Nattsprintkøppen 5	DeepOcean Arena
Tirsdag	8	Fellestrening	DeepOcean Arena
Onsdag	9	OTT	Stemmen
Torsdag	10	Intervall	DeepOcean Arena
Tirsdag	15	Fellestrening	DeepOcean Arena
Onsdag	16	OTT	Kattanakk
Torsdag	17	Nattsprintkøppen 6	Hauge Skole
Tirsdag	22	Fellestrening	DeepOcean Arena
Onsdag	23	OTT	Steinsfjellet
Torsdag	24	Intervall	DeepOcean Arena
Tirsdag	29	Fellestrening	DeepOcean Arena
Onsdag	30	OTT	Stemmen
Torsdag	31	Nattsprintkøppen 7	Austrheim skole

Selma, Victor, Sara og Hanna

Erik og Grethe

John Arvid og Fridtjof

**Februar**

Tirsdag	5	Fellestrening	DeepOcean Arena
Onsdag	6	OTT	Norheim skole
Torsdag	7	Intervall	DeepOcean Arena
Tirsdag	12	Fellestrening	DeepOcean Arena
Onsdag	13	OTT	Solandsbakkane bhg
Torsdag	14	Nattsprintkøppen 8	Vormedal skole
Tirsdag	19	Fellestrening	DeepOcean Arena
Onsdag	20	OTT	Kattanakk
Torsdag	21	Intervall	DeepOcean Arena

Ivar og Helge

**Vinterferie****Mars**

Tirsdag	5	Fellestrening	DeepOcean Arena
Onsdag	6	OTT	Steinsfjellet
Torsdag	7	Intervall	DeepOcean Arena

Tirsdag	12	Fellestrening	DeepOcean Arena
Onsdag	13	OTT	Brakahaug skole
Torsdag	14.-17	Nord-Jysk 2-dagers	Klubbtur til Danmark
	14	Bedriftsløp	Årabrot: Tømmerhammeren
Tirsdag	19	OTT	DeepOcean Arena
Onsdag	20	Test: 3000meter	DeepOcean Arena
Torsdag	21	Bedriftsløp	Sveio: Golfbanen
Tirsdag	26	Test: Terrengløypa	O-hytta
Onsdag	27	Intervall	DeepOcean Arena
Torsdag	28	Bedriftsløp	Mykje: Tuastad bygdalag
Fredag	29	KM Natt	Ganddal IL
	29.-31	Kretslaget har samling	Stavanger
Lørdag	30	Sprintløp	Stavanger OK
Søndag	31	Prøve-NM Knockoutsprint	Stavanger OK
	31	Kristtornløpet	Stord Orientering

#### April

Tirsdag	2	Klubbkarusell 1	DeepOcean Arena
Onsdag	3	Intervall	DeepOcean Arena
Torsdag	4	Bedriftsløp	Høie
Lørdag	6	Norwegian Spring	Halden SK/Sarpsborg OL
Søndag	7	Norwegian Spring	Halden SK/Sarpsborg OL
Tirsdag	9	NK1 Lang	Eikås, Bjoadalen (Vindafjord O)
Onsdag	10	Intervall	DeepOcean Arena
Torsdag	11	Bedriftsløp	COOP-kartet
Fredag	12	NM Natt	Østmarka OK
	12.-14	Kretslaget har samling	Østfold
Lørdag	13	Lørdagskjappen	OK Moss
Søndag	14	Smaalaneløpet	Indre Østfold OK

#### Påskeferie

Tirsdag	23	Klubbkarusell 2	Haraldsvang	Ruben Kobbeltvedt, Vegard Wiig Nystad og Tore Ruset Alne
Onsdag	24	Intervall - Test i sprintløypa	DeepOcean Arena	
Torsdag	25	Bedriftsløp	Malasetvatnet: Bjordalsvegen	
Lørdag	27	RR1 Mellom	Bogsdalen: Egersund OK	

Søndag	28	RR2 Lang	Skjæveland: Ålgård	
Tirsdag	30	NK2 Mellom	Toranaset (Vindafjord O)	
<b>Mai</b>				
Onsdag	1	Intervall	DeepOcean Arena	
Torsdag	2	Bedriftsløp	Byheiene: Solandsbakkane	
Lørdag	4	RR3 KM Sprint+Sprintstafett	Kvala: Haugesund IL Orientering	Ivar Kvale og Randi Engløkk
Søndag	5			
Tirsdag	7	Klubbkarusell 3	Stemmen	Solfrid H. Thuestad, Sigved Gramstad og Peder Svein Grønås
Onsdag	8	Intervall	DeepOcean Arena	
Torsdag	9	Bedriftsløp	Kopervik: Blikshavn	
Lørdag	11	RR4 Sprint/Mellom	Sandnes IL	
		Norgescup mellom	Bjugn IL/Wing OK	
	11.-12.	Kretslegets jr. har samling	Bjugn	
Søndag	12	NM Ultralang	Bjugn IL/Wing OK	
	12	RR5	Ganddalsløpet: Ganddal	
Tirsdag	14	NK3 Lang	Fjellstøl/Sandeid, Eivindåsen (Vindafjord O)	
Onsdag	15	Intervall	DeepOcean Arena	
Torsdag	16	Bedriftsløp	Vea: Brekke pumpestasjon	
Tirsdag	21	NK4 Sprint	Austrheim skole (HIL Orientering)	Ingrid Eggen og Anne Sætre
Onsdag	22	Intervall	DeepOcean Arena	
Torsdag	23	Bedriftsløp	Visnes: Fellesstart	
Lørdag	25	NM Sprint	Nydalen SK	
	25.-28	Kretslegets jr. (samling etterpå)	Nydalen	
		RR6 Mellom	Vigreskogen(?): Ganddal	
Søndag	26	NM Sprint Stafett	Nydalen SK	
		RR7 Lang	Brekko: Stavanger	
Tirsdag	28	Klubbkarusell 4	Steinsfjellet	Hanna Lindtner, Victor Ringdal, Nils Jarle Lindtner og Geir Sini
Onsdag	29	Bedriftsløp	Tittelsnes: Festningen	
Torsdag	30	<b>Kristi Himmelfartsdag</b>		
Fredag	31	VM uttak junior løpstest	Os IL, Hedmark	
	31.-2	Kretslegets jr.	Os i Østerdalen	
<b>Juni</b>				
Lørdag	1	VM uttak junior lang	Os IL, Hedmark	

	1	KM Mellom	Sveio
Søndag	2	VM uttak junior mellom	Os IL, Hedmark
	2	RR8 Kretsløp	Vindafjord O
Tirsdag	4	Klubbkarusell 5	Solandsbakkane bhg
Onsdag	5	Intervall	DeepOcean Arena
Torsdag	6	Bedriftsløp	Vormedal skole: Sprintløp
Lørdag	8.-10.	Pinseløpet	Kongsberg OL. <b>Klubbtur.</b>
	8.-10.	Pinseløp	Hamar OK/Løten o-lag
Tirsdag	11	NK5 Mellom	Bjørgene, Torvastad skole (Torvastad IL)
Onsdag	12	Intervall	DeepOcean Arena
Torsdag	13	Bedriftsløp	Steinsfjellet
Tirsdag	18	NK6 Mellom	Liarlund (Kopervik IL)
Onsdag	19	Intervall	DeepOcean Arena
Torsdag	20	Bedriftsløp	Skudenes Nord: Mjåvatnvegen
Fredag	21.-23.	Sørlandsgaloppen	Porsgrunn OL/Skien OK
	21.-23.	Midnattsolgaloppen	Alta OL
Fredag	28.-30.	Norsk o-festival	Hedrum OL/Lardal OL/Larvik OK

Madli Hjermann, Dag Abel Sveen og Miriam Sveen

### Juli

### August

Fredag	2.-7.	Hovedløpet og O-landsleir	Tynset IF
Lørdag	10.-11.	Night Hawk	IL Tyrving/Lillomarka OL/Natthauken IL
Mandag	12.-17.	WOC2019	VM i Østfold. Publikumløp alle dager.
	13.-18.	Kretslaget jr.	Sarpsborg
Tirsdag	20	NK7 Mellom	Mykje (HIL Orientering)
Onsdag	21	Intervall	DeepOcean Arena
Torsdag	22	Bedriftsløp	Ryvarden: Lyngholmen
Lørdag	24.-25.	Odda 2-dagars	Odda OL (KM lang og mellom for Hordaland)
	24.	RR9 KM Lang	Sandnes
Søndag	25.	KM Stafett	Sandnes
Tirsdag	27	NK8 Mellom	Lier (Sveio o-lag)
Onsdag	28	Intervall	DeepOcean Arena
Torsdag	29	Bedriftsløp	Haraldsvang: Postplukk

Bjørn Egil Vikse og Bjørn Egil Rossebø

Lørdag	30	DM Vest	Sogndal	
September				
Søndag	1	DM Vest	Sogndal	
Tirsdag	3	NK 9 Lang	Hagland (HIL Orientering)	Knut Steffen Kvala og Knut Bendik Kvala
Onsdag	4	Intervall	DeepOcean Arena	
Torsdag	5	Bedriftsløp	Kattanakk	
Fredag	6.-8.	Veteranmesterskapet	Ringerike OL	
Lørdag	7			
Søndag	8			
Tirsdag	10	NK10 Mellom	Opheim, Eivindåsen (Vindafjord O)	
Onsdag	11	Intervall	DeepOcean Arena	
Torsdag	12.-15.	NM-uka	OL Tønsberg og omegn	
	12.-15.	Kretslaget jr.	Tønsberg	
	12	Bedriftsløp	Bjørgene: Bedriftsmesterskap	
Lørdag	14	RR10 Mellom	Ålgård	
Søndag	15	RR11 Sprint	Stavanger sentrum	
Tirsdag	17	Klubbkarusell 6	Haraldsvang	Fridtjof Rachor og Helge Jørgensen
Onsdag	18	Intervall	DeepOcean Arena	
Torsdag	19	Bedriftsløp	Stemmen	
Fredag	20.-22.	Norgescup sprint og jr.stafett	Verdal OK	
	20.-22.	Kretslaget jr. + O-idol	Verdal	
Lørdag	21	RR12 Sprint	Hellvik: Egersund OK	
Søndag	22	RR13	Hellvik: Egersund OK	
Tirsdag	24	Klubbkarusell 7	Stemmen	Erik Vie, Grethe Vie og Joakim Bjelland
Onsdag	25	Intervall	DeepOcean Arena	
Torsdag	26	Bedriftsløp	Norheim skole	
Lørdag	28	RR14 TdO ?	Ganddal (usikkert om dette blir)	
Søndag	29	RR15 TdO ?	Ganddal (usikkert om dette blir)	
Oktober				
Tirsdag	1	Klubbmesterskap	Haugesund IL Orientering	Selma Steinsvåg og Sigurd P. Vie
Onsdag	2	Intervall	DeepOcean Arena	
Torsdag	3	Bedriftsløp	Liarlund: Natløp	
Uke 41	Høstferie			

Søndag	13	Høstkøppen 1	Haugesund IL Orientering	Sigleif Steinsvåg og Jon Magne Josephsen
Tirsdag	15			
Onsdag	16	Intervall	DeepOcean Arena	
Torsdag	17			
Lørdag	19	Blodslitet	Fredrikstad SK	
Søndag	20	Høstkøppen 2	Haugesund IL Orientering	Magnar Sætre, Arne Stakkestad og Ingvald Vika
Tirsdag	22			
Onsdag	23	Intervall	DeepOcean Arena	
Torsdag	24			
Lørdag	26	Hardhausen	Sandnes	
Søndag	27	Høstkøppen 3	Haugesund IL Orientering	John Arvid Djupesland og Stein Jarle Helgeland
Tirsdag	29			
Onsdag	30	Intervall	DeepOcean Arena	
Torsdag	31			

### November

Søndag	3	Høstkøppen 4	Haugesund IL Orientering	Randi Engløkk og Erik Engløkk
Tirsdag	5	Fellestrening	DeepOcean Arena	
Onsdag	6	OTT		
Torsdag	7	Nattsprintkøppen 1	Haugesund IL Orientering	Selma Steinsvåg og Sara Hetland
Tirsdag	12	Fellestrening	DeepOcean Arena	
Onsdag	13	OTT		
Torsdag	14	Intervall		
Tirsdag	19	Fellestrening	DeepOcean Arena	
Onsdag	20	OTT		
Torsdag	21	Nattsprintkøppen 2	Haugesund IL Orientering	Ivar Kvale og Lars Vestvik
Tirsdag	26	Fellestrening	DeepOcean Arena	
Onsdag	27	OTT		
Torsdag	28	Intervall		

### Desember

Tirsdag	3	Fellestrening	DeepOcean Arena	
Onsdag	4	OTT		
Torsdag	5	Nattsprintkøppen 3	Haugesund IL Orientering	Ingrid Eggen og Ingrid Lindaas
Tirsdag	10	Fellestrening	DeepOcean Arena	

Onsdag	11	OTT	
Torsdag	12	Intervall	
Søndag	15	Grøttest	Haugesund IL Orientering
Tirsdag	17	Fellestrening ungdom/voksne	DeepOcean Arena
Onsdag	18	OTT	
Torsdag	19	Nattsprintkøppen 4	Haugesund IL Orientering
Torsdag	26	Tre topper i Djupadalen	Haugesund IL Orientering

Sigurd P. Vie og Aleksander Jørgensen







dre Ringdal