

Uke	Dag	Dato	Aktivitet	Sted
8	Tirsdag	23	Fellestrening	DeepOcean Arena
	Onsdag	24	Intervall	DeepOcean Arena
	Torsdag	25	Testløp - Sprint	DeepOcean Arena
9	Vinterferie			
10	Tirsdag	9	Fellestrening	DeepOcean Arena
	Onsdag	10	Intervall	DeepOcean Arena
	Torsdag	11	OTT - Sprint	DeepOcean Arena
	Fredag	12-14	ROOTS-samling	Sandnes IL
11	Tirsdag	16	Fellestrening	DeepOcean Arena
	Onsdag	17	Intervall	DeepOcean Arena
	Torsdag	18	Bedriftsløp	Veamarka
12	Tirsdag	23	Fellestrening	DeepOcean Arena
	Onsdag	24	Intervall	DeepOcean Arena
	Torsdag	25	Bedriftløp	Sveio
April				
13	Påskeferie			
14	Tirsdag	6	Fellestrening	
	Onsdag	7	Løpetur i terreng	Stemmen
	Torsdag	8	Bedriftsløp	Malasetvatnet
	Fredag	9-11	Bergen Sprint Camp	Varegg
15	Tirsdag	13	Fellestrening	
	Onsdag	14	Løpetur i terreng	Stemmen
	Torsdag	15	Bedriftsløp	Ryvarden
	Lørdag	17	Sørenningen	Sarpsborg OL
	Søndag	18	Sørenningen	Sarpsborg OL
		18	Kristtornløpet	Stord Orientering
16	Tirsdag	20	Fellestrening	
	Onsdag	21	Løpetur i terreng	Stemmen
	Torsdag	22	Bedriftsløp - Sprint	Norheim
	Lørdag	24	KM Sprint (RR1)	Vindafjord O
		24	KM Sprintstafett	Vindafjord O
17	Tirsdag	27	Fellestrening	
	Onsdag	28	Løpetur i terreng	Stemmen
	Torsdag	29	Bedriftsløp	Stangelandsmarka
Mai				
	Lørdag	1	Tour de Orientering	Ganddal IL
	Søndag	2	Tour de Orientering	Ganddal IL
18	Tirsdag	4	Fellestrening	
	Onsdag	5	Løpetur i terreng	Stemmen
	Torsdag	6	Bedriftsløp	Steinsfjellet
	Fredag	7	NM Sprint	Heming
	Lørdag	8	NM Knockout sprint	Heming
	Søndag	9	NM Sprintstafett	Heming
		9	Kretsløp (RR2)	Sandnes IL
19	Tirsdag	11	Fellestrening	
	Onsdag	12	Bedriftsløp	COOP-kartet
20	Tirsdag	18	Fellestrening	
	Onsdag	19	Løpetur i terreng	Stemmen

	Torsdag	20	Bedriftsløp	Høie
	Lørdag	22	Pinseløpet	Tønsberg
	Søndag	23	Pinseløpet	Tønsberg
21	Mandag	24	Pinseløpet	Tønsberg
	Tirsdag	25	Fellestrening	
	Onsdag	26	Løpetur i terreng	Stemmen
	Torsdag	27	Bedriftsløp	Ferkingstadskogen
	Lørdag	29	Kretsløp (RR3)	Egersund
	Søndag	30	Rankingløp (RR4)	Ålgård
Juni				
22	Tirsdag	1	Fellestrening	
	Onsdag	2	Løpetur i terreng	Stemmen
	Torsdag	3	Bedriftsløp - Postplukk	Bjørgene
23	Tirsdag	8	Fellestrening	
	Onsdag	9	Løpetur i terreng	Stemmen
	Torsdag	10	Bedriftsløp	Fot
	Fredag	11	Sprintløp Hjelmeland sentrum	Stavanger OK
	Lørdag	12	KM Mellom - Hovdaneset	Ganddal IL
	Søndag	13	KM Ultralang - Fundingsland	Stavanger OK
24	Tirsdag	15	Fellestrening	
	Onsdag	16	Løpetur i terreng	Stemmen
	Torsdag	17	Bedriftsløp - Fellesstart	Aksnesvannet
25	Tirsdag	22	Sommeravslutning?	
	Fredag-søndag	26-28	Norsk O-festival	Kongsberg
26	Tirsdag-Lørdag	29-3 -	Midnattsolgaloppen	Bjerkvik - Troms
Juli				
	Torsdag-søndag	1-4	Sørlandsgaloppen	Kristiansand
	Fredag-søndag	2-4	Sommerløpene i Nord-Østerdal	Tynset
30	Søndag-lørdag	25-31	O-ringen	Uppsala, Sverige
August				
31	Tirsdag-Søndag	3-8	O-landsleir og Hovedløpet	Frol
33	Tirsdag	17		
	Onsdag	18	Løpetur i terreng	Stemmen
	Torsdag	19	Bedriftsløp	Lindøy
	Lørdag	21	DM Vest - Mellom	Haugesund IL Orientering
	Søndag	22	DM Vest - Lang	Haugesund IL Orientering
34	Tirsdag	24		
	Onsdag	25	Løpetur i terreng	Stemmen
	Torsdag	26	Bedriftsløp	Blikshavn
	Lørdag			
	Søndag	29	KM Lang - Lindvatnet/Feed	Sandnes IL
35	Tirsdag	31		
September				
	Onsdag	1	Løpetur i terreng	Stemmen
	Torsdag	2	Bedriftsløp	Vormedal skole
	Fredag-søndag	3-5	Veteranmesterskapet	Halden
36	Tirsdag	7		
	Onsdag	8	Løpetur i terreng	Stemmen
	Tordag	9	Bedriftsløp - Langdistanse	O-hytta

		9	NM Lang	Porsgrunn
	Fredag	10	NM Mellom kvalik	Porsgrunn
	Lørdag	11	NM Mellom	Porsgrunn
	Søndag	12	NM Stafett	Porsgrunn
37	Tirsdag	14		
	Onsdag	15	Løpetur i terreng	Stemmen
	Torsdag	16	Bedriftsløp	Hagland
	Fredag	17	Norgescup sprint sr&jr	Byåsen
	Lørdag	18	Norgescup og O-idol	Byåsen
	Søndag	19	Norgescup jaktstart (sr) og NM jr st	Byåsen
		19	Sprint på Miljøsøndag	Stavanger OK
38	Tirsdag	21		
	Onsdag	22	Løpetur i terreng	Stemmen
	Torsdag	23	Bedriftsløp	Årabrot
	Fredag-Søndag	24-26	NM Natt og NC	Lillomarka og Koll
39	Tirsdag	28	Klubbmesterskap	O-hytta
	Onsdag	29	Løpetur i terreng	Stemmen
	Torsdag	30	Bedriftsløp	Haraldsvang
Oktober				
40				Høstferie
	Torsdag	7	Bedriftsløp - Natt	Byheiene
	Søndag	10	Høstkøppen 1	Haugesund IL Orientering
41	Tirsdag	12		
	Onsdag	13	Løpetur i terreng	Stemmen
	Torsdag	14		
	Lørdag	16	Blodslitet, Fredrikstad SK	
		16	Djupadalten	
	Søndag	17	Høstkøppen 2	Haugesund IL Orientering
42	Tirsdag	19		
	Onsdag	20	Løpetur i terreng	Stemmen
	Torsdag	21		
	Lørdag	23	Hardhausen	Sandnes IL
	Søndag	24	Høstkøppen 3	Haugesund IL Orientering
43	Tirsdag	26		
	Onsdag	27	Løpetur i terreng	Stemmen
	Torsdag	28		
	Søndag	31	Høstkøppen 4	Haugesund IL Orientering
November				
44	Tirsdag	2	Fellestrening	DeepOcean Arena
	Onsdag	3	OTT	
	Torsdag	4	Nattsprintkøppen 1	
45	Tirsdag	9	Fellestrening	DeepOcean Arena
	Onsdag	10	OTT	
	Torsdag	11	Intervall og kveldsmat	DeepOcean Arena
46	Tirsdag	16	Fellestrening	DeepOcean Arena
	Onsdag	17	OTT	
	Torsdag	18	Nattsprintkøppen 2	
47	Tirsdag	23	Fellestrening	DeepOcean Arena
	Onsdag	24	OTT	
	Torsdag	25	Intervall og kveldsmat	DeepOcean Arena

48	Tirsdag	30	Fellestrening	DeepOcean Arena
Desember				
	Onsdag	1	OTT	
	Torsdag	2	Nattsprintkøppen 3	
49	Tirsdag	7	Fellestrening	DeepOcean Arena
	Onsdag	8	OTT	
	Torsdag	9	Intervall og kveldsmat	DeepOcean Arena
50	Tirsdag	14	Fellestrening	DeepOcean Arena
	Onsdag	15	OTT	
	Torsdag	16	Nattsprintkøppen 4	
51	Tirsdag	21	Fellestrening	DeepOcean Arena
	Onsdag	22		
	Torsdag	23	O-teknisk "God Jul"	
	Søndag	26	Tre topper i Djupadalen	Haugesund IL Orientering

Ansvarlig

Sigleif Steinsvåg

Norgescup
Norgescup

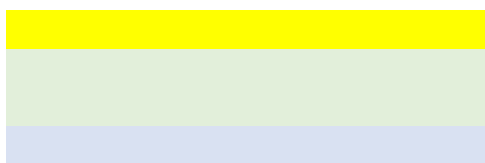
JWOC testløp
JWOC testløp
JWOC testløp



Sandnes IL org. fellesreise
Sandnes IL org. fellesreise
Sandnes IL org. fellesreise
Sandnes IL org. fellesreise

Gaddal IL org. Fellesreise

Egersund OK org. Fellesreise
Selma Steinsvåg og Sigleif Steinsvåg





Sigleif Steinsvåg