

Uke	Dag	Dato	Aktivitet	Sted	Ansvarlig
1	Tirsdag	4	Fellestrening	DeepOcean Arena	
	Onsdag	5	Intervall	DeepOcean Arena	
	Torsdag	6	Nattsprintkøppen	Byparken	Britt Rameckers og Lars Johann Milje
2	Tirsdag	11	Fellestrening	DeepOcean Arena	
	Onsdag	12	Intervall	DeepOcean Arena	
	Torsdag	13	OTT - Sprint	DeepOcean Arena	
3	Tirsdag	18	Fellestrening	DeepOcean Arena	
	Onsdag	19	Intervall	DeepOcean Arena	
	Torsdag	20	Nattsprintkøppen	Lillesund skole	Solfrid H. Thuestad
4	Tirsdag	25	Fellestrening	DeepOcean Arena	
	Onsdag	26	Intervall	DeepOcean Arena	
	Torsdag	27	OTT - Sprint	DeepOcean Arena	
Februar					
5	Tirsdag	1	Fellestrening	DeepOcean Arena	
	Onsdag	2	Intervall	DeepOcean Arena	
	Torsdag	3	Nattsprintkøppen	Haraldsstøtta	Ingrid Eggen
	Lørdag	5	O-intervaller - Treningssamling	Njåskogen	Ganddal IL
			Langtur med o-momenter - Trening		Ganddal IL
6	Tirsdag	8	Fellestrening	DeepOcean Arena	
	Onsdag	9	Intervall	DeepOcean Arena	
	Torsdag	10	OTT - Sprint	DeepOcean Arena	
7	Tirsdag	15	Fellestrening	DeepOcean Arena	
	Onsdag	16	Intervall	DeepOcean Arena	
	Torsdag	17	Nattsprintkøppen	Austrheim skole	Lisbeth og Sverre Bakkevig
8	Tirsdag	22	Fellestrening	DeepOcean Arena	
	Onsdag	23	Intervall	DeepOcean Arena	
	Torsdag	24	OTT - Sprint	DeepOcean Arena	
Mars					
9	Vinterferie				
10	Tirsdag	8	Fellestrening	DeepOcean Arena	
	Onsdag	9	Intervall	DeepOcean Arena	

	Torsdag	10	Bedriftsløp		
	Torsdag	10-14	NordJysk 2-dagers	Klubbturn: Treningsamling	Danmark
11	Tirsdag	15	Fellestrening	DeepOcean Arena	
	Onsdag	16	Intervall	DeepOcean Arena	
	Torsdag	17	Bedriftsløp		
12	Tirsdag	22	Fellestrening		
	Onsdag	23	Intervall	DeepOcean Arena	
	Torsdag	24	Bedriftløp		
	Fredag	25	Forlenget nattsprint (trening)	Sandnes IL	
	Lør-søn	26-27	Nordsjøløpene	Sandnes IL	
13	Tirsdag	29	Fellestrening		
	Onsdag	30	Intervall	DeepOcean Arena	
	Torsdag	31	Bedriftløp		
April					
14	Tirsdag	5	Fellestrening		
	Onsdag	6	Intervall	DeepOcean Arena	
	Torsdag	7	Bedriftløp		
15	Påskeferie				
16	Tirsdag	19	Fellestrening		
	Onsdag	20	Løpetur i terreng	Stemmen	
	Torsdag	21	Bedriftsløp		
	Lørdag	23	KM sprint/sprintstafett	Ølen sentrum	Vindafjord O
	Søndag	24	Kristtornløpet	Stord	Stord O
17	Tirsdag	26	Fellestrening		
	Onsdag	27	Løpetur i terreng	Stemmen	
	Torsdag	28	Bedriftsløp		
	Fredag	29	NM sprint	Jessheim	Raumar O
	Lørdag	30	NM knockout-sprint	Jessheim	Raumar O
Mai					
	Søndag	1	NM sprintstafett	Jessheim	Raumar O
			Skjold på tvers	Terrengløp	Skjold
18	Tirsdag	3	Fellestrening		
	Onsdag	4	Løpetur i terreng	Stemmen	

	Torsdag	5	Bedriftsløp		
	Lør-søn	7-8	Tour de Orientering - RR1	Kringleli	Ganddal IL
19	Tirsdag	10	Fellestrening		
	Onsdag	11	Løpetur i terreng	Stemmen	
	Torsdag	12	Bedriftsløp		
20	Tirsdag	17	Vi deltar i Folketoget!		Grunnlovsdag
	Onsdag	18	Løpetur i terreng	Stemmen	
	Torsdag	19	Bedriftsløp		
	Lørdag	21	Sprint - RR2	Frøyland	Frøyland
	Søndag	22	Mellomdistanse - RR2	Åseheia	Egersund OK
21	Tirsdag	24	Fellestrening		
	Onsdag	25	Bedriftsløp		
	Torsdag	26			*Kr.himmelfartsdag
	Lør-søn	28-29	Odda 2-dagers	Gjetingsdalen?	Odda O-lag
22	Tirsdag	31	Fellestrening		
Juni					
	Onsdag	1	Løpetur i terreng	Stemmen	
	Torsdag	2	Bedriftsløp		
	Lørdag	4	Pinseløpet - mellom	Skrim	Kongsberg
	Søndag	5	Pinseløpet - lang	Skrim	Kongsberg
21	Mandag	6	Pinseløpet - lang	Skrim	Kongsberg
	Tirsdag	7	Fellestrening		
	Onsdag	8	Løpetur i terreng	Stemmen	
	Torsdag	9	Bedriftsløp	Ferkingstadskogen	
	Lørdag	11	Kretsløp Sprint - RR4	Sveio	
	Søndag	12	KM Mellom - O-hytta	Haugesund IL Orientering	Sigurd P. Vie og Erik Vie
24	Tirsdag	14	Fellestrening		
	Onsdag	15	Løpetur i terreng	Stemmen	
	Torsdag	16	Bedriftsløp		
	Fre-søn	17-19	Geilo 3-dagers - sprint/mellom/mellom		Geilo IL, Tunhovd IL
	Lør-søn	18-19	Jukola	Stafett	Finland
25	Tirsdag	21	Sommeravslutning?		
	Fre-søn	24-26	Norsk O-festival	Sprint, mellom og lang	Brandval, Kongsvinger OK, Nydalen SK

Juli					
26	Fre-søn	1-3	Sommerløp - Nord-Østerdal		Røros IL, OK Fjell, Ålen IL
27	Tor-søn	7-10	Sørlandsgaloppen		Hedrum OL, Lardal OL, Larvik OK
28	Ons-søn	13-17	Fjord-O	Ålesund/Stryn	Emblem IL, IL Vetem
30	Søn-Lør	24-30	O-ringen	Uppsala	Sverige
August					
31	Fre-ons	5-10	O-landsleir og Hovedløpet	Sandnes IL	
32	Lør-søn	13-14	NC mellom + NM ultralang		OL Toten-Troll
33	Tirsdag	16	Fellestrening		
	Onsdag	17	Løpetur i terreng	Stemmen	
	Torsdag	18	Bedriftsløp		
	Lørdag	20	DM Vest - Lang		Gneist IL
	Søndag	21	DM Vest - Mellom		Gneist IL
34	Tirsdag	23	Fellestrening		
	Onsdag	24	Løpetur i terreng	Stemmen	
	Torsdag	25	Bedriftsløp		
	Lørdag	27	KM Lang - RR5	Måheia	Ganddal IL
	Søndag	28	KM Stafett	Hovdaneset	Ganddal IL
35	Tirsdag	30	Fellestrening		
	Onsdag	31	Løpetur i terreng		
September					
	Torsdag	1	Bedriftsløp		
	Fre-søn	2-4	Veteranmesterskapet - sprint/mellom/lang		Bækkelaget SK
36	Tirsdag	6	Fellestrening		
	Onsdag	7	Løpetur i terreng	Stemmen	
	Tordag	8	Bedriftsløp		
			NM Lang		Asker SK, Tyrving IL
	Fredag	9	NM Mellom - Kval		Asker SK, Tyrving IL
	Lørdag	10	NM Mellom		Asker SK, Tyrving IL
	Søndag	11	NM Stafett		Asker SK, Tyrving IL
			Kretsløp - RR6	Njåskogen	
37	Tirsdag	13	Fellestrening		
	Onsdag	14	Løpetur i terreng	Stemmen	

	Torsdag	15	Bedriftsløp		
	Lør-søn	17-18	Kampen om Skagerak		Sandefjord OK
	Søndag	18	Miljøsøndag - Sprint	Stavanger sentrum	Stavanger OK
38	Tirsdag	20	Fellestrening		
	Onsdag	21	Løpetur i terreng	Stemmen	
	Torsdag	22	Bedriftsløp		
	Fre-søn	23-25	NC - sprint/mellom/o-idol		Konnerud IL
39	Tirsdag	27	Fellestrening		
	Onsdag	28	Løpetur i terreng	Stemmen	
	Torsdag	29	Bedriftsløp		
	Fredag	30	KM Natt	Madlatua/Alsvik	Stavanger OK
Oktober					
	Lørdag	1	Ranking-finale	Kubbetjønn	Sandnes IL
40	Tirsdag	4	Klubbmesterskap	O-hytta	Britt Rameckers og Erling Haavik
	Onsdag	5	Løpetur i terreng	Stemmen	
	Torsdag	6	Bedriftsløp		
41	Høstferie				
	Søndag	16	Høstkøppen 1		
42	Tirsdag	18	Fellestrening	DeepOcean Arena	
	Onsdag	19	Løpetur i terreng	Stemmen	
	Torsdag	20	Intervall	DeepOcean Arena	
	Lørdag	22	Blodslitet		Fredrikstad SK
	Søndag	23	Høstkøppen 2		
43	Tirsdag	25	Fellestrening	DeepOcean Arena	
	Onsdag	26	Løpetur i terreng	Stemmen	
	Torsdag	27	Intervall	DeepOcean Arena	
	Søndag	30	Høstkøppen 3		
November					
44	Tirsdag	1	Fellestrening	DeepOcean Arena	
	Onsdag	2	Intervall		
	Torsdag	3	OTT	DeepOcean Arena	
	Søndag	6	Høstkøppen 4		
45	Tirsdag	8	Fellestrening	DeepOcean Arena	

	Onsdag	9	Intervall		
	Torsdag	10	Nattsprintkøppen 1		
46	Tirsdag	15	Fellestrening	DeepOcean Arena	
	Onsdag	16	Intervall		
	Torsdag	17	OTT	DeepOcean Arena	
47	Tirsdag	22	Fellestrening	DeepOcean Arena	
	Onsdag	23	Intervall		
	Torsdag	24	Nattsprintkøppen 2		
48	Tirsdag	29	Fellestrening	DeepOcean Arena	
	Onsdag	30	Intervall		
Desember					
	Torsdag	1	OTT	DeepOcean Arena	
49	Tirsdag	6	Fellestrening	DeepOcean Arena	
	Onsdag	7	Intervall		
	Torsdag	8	Nattsprintkøppen 3		
50	Tirsdag	13	Fellestrening	DeepOcean Arena	
	Onsdag	14	Intervall		
	Torsdag	15	OTT	DeepOcean Arena	
	Søndag	18	Juleavslutning/grøttest		
51	Tirsdag	20	Fellestrening	DeepOcean Arena	
	Onsdag	21	Intervall		
	Torsdag	22	O-teknisk "God Jul"	Steinsfjellet	Sigleif Steinsvåg
	Mandag	26	Tre topper i Djupadalen	Haugesund IL Orientering	Erik Vie