



Ås-UMB orientering



Sesongplan 2010 for H/D 13-16 NOF, AOOK og Ås-UMB

Januar	Februar	Mars	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Desember
1 F	1 M 5	1 M 9	1 T	1 L TIOmila	1 T	1 T	1 S	1 O	1 F	1 M 44	1 O
2 L	2 T ÅbN&FC	2 T ÅbN&FC	2 F	2 S TIOmila	2 O	2 F	2 M 31	2 T	2 L	2 T	2 T
3 S	3 O	3 O	3 L	3 M 18	3 T	3 L	3 T	3 F	3 S	3 O	3 F
4 M 1	4 T	4 T	4 S 1. Påskedag	4 T OCC4	4 F	4 S	4 O	4 L TC6 KM mel	4 M 40	4 T	4 L
5 T	5 F Makspuls	5 F Ungdomskveld	5 M 14	5 O	5 L AOOK-arr?	5 M 27	5 T	5 S	5 T	5 F	5 S
6 O	6 L	6 L	6 T	6 T TC1 KM sprint	6 S AOOK-arr?	6 T	6 F	6 M 36	6 O Høstferie	6 L	6 M 49
7 T	7 S	7 S	7 O ÅbN&FC	7 F	7 M 23	7 O	7 L HL sprint	7 T	7 T	7 S	7 T
8 F	8 M 6	8 M 10	8 T	8 L	8 T	8 T	8 S HL lang	8 O	8 F	8 M 45	8 O
9 L	9 T	9 T	9 F Vårsamling	9 S TC2 +Utt. UM	9 O	9 F	9 M OLL	9 T	9 L 25-manna	9 T	9 T
10 S	10 O	10 O	10 L AOOK	10 M 19	10 T	10 L	10 T Innlagt i VM	10 F Indre Østfold	10 S AOOK-arr?	10 O	10 F
11 M 2	11 T	11 T	11 S	11 T OCC5	11 F	11 S	11 O Trondheim	11 L	11 M 41	11 T	11 L
12 T	12 F	12 F	12 M 15	12 O	12 L Unions-	12 M 28	12 T	12 S NM jr stafett	12 T	12 F	12 S
13 O	13 L	13 L Nordjysk ?	13 T OCC1	13 T Uttak UM	13 S match	13 T	13 F VM Trondheim	13 M 37	13 O	13 L	13 M 50
14 T	14 S	14 S Nordjysk ?	14 O	14 F	14 M 24	14 O	14 L VM Trondheim	14 T	14 T	14 S	14 T
15 F	15 M 7	15 M 11	15 T	15 L TC 3	15 T	15 T	15 S VM Trondheim	15 O	15 F	15 M 46	15 O
16 L	16 T ÅbN&FC	16 T ÅbN&FC	16 F	16 S KvistKvas	16 O	16 F	16 M 33	16 T	16 L Blodslitet	16 T	16 T
17 S	17 O	17 O	17 L Vårstafett	17 M 20	17 T	17 L	17 T	17 F	17 S	17 O	17 F
18 M 3	18 T	18 T	18 S Nor spring	18 T	18 F	18 S	18 O	18 L	18 M 42	18 T	18 L
19 T	19 F	19 F	19 M 16	19 O	19 L HL samling	19 M 29	19 T	19 S TC 7	19 T	19 F	19 S
20 O	20 L	20 L	20 T OCC2	20 T	20 S HL samling	20 T	20 F	20 M 38	20 O	20 L	20 M 51
21 T	21 S	21 S	21 O	21 F	21 M 25	21 O	21 L TC5 KM lang	21 T	21 T	21 S	21 T
22 F	22 M 8	22 M 12	22 T	22 L Pinsehelg	22 T	22 T	22 S KM stafett	22 O	22 F	22 M 47	22 O
23 L	23 T	23 T ÅbN&FC	23 F	23 S Pinsehelg	23 O	23 F	23 M 34	23 T	23 L	23 T	23 T
24 S	24 O	24 O	24 L Lø kjapp	24 M Pinsehelg	24 T	24 L	24 T	24 F	24 S	24 O	24 F
25 M 4	25 T	25 T	25 S Smaalene	25 T	25 F	25 S	25 O	25 L TC8+samling	25 M 43	25 T	25 L
26 T	26 F	26 F Springcup	26 M 17	26 O	26 L O-festival	26 M 30	26 T	26 S TC9 finale	26 T	26 F	26 S
27 O	27 L	27 L Springcup	27 T OCC3	27 T	27 S O-festival	27 T O-ringen	27 F	27 M 39	27 O	27 L	27 M 52
28 T	28 S	28 S Springcup	28 O	28 F	28 M 26	28 O	28 L	28 T	28 T	28 S	28 T
29 F		29 M 13	29 T	29 L 15 stafett	29 T	29 T	29 S	29 O	29 F	29 M 48	29 O
30 L		30 T	30 F	30 S TC4+Utt UM	30 O	30 F	30 M 35	30 T	30 L	30 T	30 T
31 S		31 O	31 M			31 L	31 T		31 S		31 F