



Ås-UMB orientering



Sesongplan 2010 junior IOF, 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 EYOC	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 Spania	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 EYOC	3 T "Åpen"	3 F	3 S	3 O	3 F
4 M 1	4 T	4 T	4 S 1. Påskedag	4 T	4 F Pre camp	4 S EYOC	4 O Pre Camp	4 L KM mellom	4 M 40	4 T	4 L
5 T	5 F Makspuls	5 F Ungdomskveld	5 M 14	5 O	5 L Samling?	5 M 27	5 T Polen	5 S Dagsamling	5 T	5 F	5 S
6 O	6 L Dagsamling	6 L Dagsamling	6 T	6 T KM sprint	6 S VM laget	6 T	6 F	6 M 36	6 O	6 L	6 M 49
7 T	7 S	7 S	7 O ÅbN&FC	7 F	7 M 23	7 O JWOC	7 L VM	7 T	7 T	7 S	7 T
8 F	8 M 6	8 M 10	8 T	8 L	8 T	8 T Danmark	8 S Trondheim	8 O	8 F	8 M 45	8 O
9 L	9 T	9 T	9 F Samling	9 S	9 O	9 F	9 M CC8 lang	9 T	9 L	9 T	9 T
10 S	10 O	10 O	10 L Østfold?	10 M 19	10 T	10 L	10 T WOC tour 2	10 F Indre Østfold	10 S	10 O	10 F
11 M 2	11 T	11 T Camp Norway	11 S	11 T	11 F	11 S	11 O CC 9 sprint	11 L NM lang CC11	11 M 41	11 T	11 L
12 T	12 F	12 F	12 M 15	12 O Frol	12 L	12 M 28	12 T	12 S NM jr stafett	12 T	12 F Oppstart	12 S
13 O	13 L	13 L Samling	13 T	13 T NMSprint CC3	13 S	13 T	13 F WOC tour 4	13 M 37	13 O	13 L 2011	13 M 50
14 T	14 S	14 S Danmark	14 O	14 F	14 M 24	14 O	14 L WOC tour 5	14 T	14 T	14 S	14 T
15 F	15 M 7	15 M	15 T Halden	15 L CC4 mellom	15 T	15 T	15 S	15 O	15 F Craftcup finale	15 M 46	15 O
16 L Dagsamling	16 T ÅbN&FC	16 T ÅbN&FC	16 F NM natt CC1	16 S CC5 lang	16 O	16 F	16 M 33	16 T	16 L Blodslit CC13	16 T	16 T
17 S	17 O	17 O	17 L Våstafett	17 M 20	17 T	17 L	17 T	17 F Beitostølen	17 S	17 O	17 F
18 M 3	18 T	18 T	18 S Vår spr CC2	18 T	18 F	18 S	18 O	18 L NM mel CC12	18 M 42	18 T	18 L
19 T ÅbN&FC	19 F	19 F	19 M 16	19 O	19 L Jukola	19 M 29	19 T	19 S NM stafett	19 T	19 F	19 S
20 O	20 L	20 L	20 T	20 T	20 S Jukola	20 T	20 F	20 M 38	20 O	20 L	20 M 51
21 T	21 S	21 S	21 O	21 F Danmark	21 M 25	21 O	21 L KM lang	21 T	21 T	21 S	21 T
22 F	22 M 8	22 M 12	22 T	22 L VM uttak	22 T	22 T	22 S KM staf	22 O	22 F	22 M 47	22 O
23 L	23 T	23 T ÅbN&FC	23 F	23 S VM uttak	23 O	23 F	23 M 34	23 T	23 L Samling?	23 T	23 T
24 S	24 O	24 O	24 L	24 M VM uttak	24 T	24 L	24 T	24 F	24 S	24 O	24 F
25 M 4	25 T	25 T	25 S	25 T	25 F O-fest CC6	25 S	25 O	25 L	25 M 43	25 T	25 L
26 T	26 F	26 F	26 M 17	26 O	26 L O-fest CC7	26 M 30	26 T	26 S	26 T	26 F	26 S
27 O	27 L	27 L Springcup	27 T	27 T	27 S O-festival	27 T	27 F Sørreisa	27 M 39	27 O	27 L	27 M 52
28 T	28 S	28 S	28 O	28 F	28 M 26	28 O	28 L NM ultra CC10	28 T	28 T	28 S	28 T
29 F Ski-		29 M 13	29 T	29 L	29 T	29 T	29 S	29 O	29 F	29 M 48	29 O
30 L samling		30 T	30 F	30 S	30 O	30 F	30 M 35	30 T	30 L	30 T	30 T
31 S Lygna		31 O		31 M		31 L	31 T		31 S		31 F