

November			Desember			Januar				
TET		KLUBB	TET		KLUBB	TET		KLUBB		
1	T		1	L		1	T			
2	F		2	S		2	O			
3	L	Trollnatta, Koll	3	M		3	T	B&C TET Herrer?		
4	S	Frostsprinten, Røyken	4	T	T-intervall		4	F	T-intervall	
5	M		5	O			5	L	Veritas nattløp	
6	T	T-intervall	6	T			6	S		
7	O	Veritas nattløp	7	F	Baneintervaller BIP	<--	7	M		
8	T		8	L			8	T	T-intervall	T-intervall
9	F	Baneintervaller BIP	<--	9	S		9	O		
10	L		10	M			10	T		
11	S		11	T	T-intervall		11	F	Baneintervaller BIP	<--
12	M		12	O			12	L	Veritas nattløp	
13	T	T-intervall	13	T			13	S		
14	O	Veritas nattløp	14	F	Baneintervaller BIP	<--	14	M		
15	T		15	L			15	T	T-intervall	T-intervall
16	F	Baneintervaller BIP	<--	16	S		16	O		
17	L		17	M			17	T	TET Skisamling	
18	S		18	T	T-intervall		18	F	TET Skisamling	
19	M		19	O			19	L	TET Skisamling	
20	T	T-intervall m/sesongavslutning Thon	20	T			20	S	TET Skisamling	
21	O	Veritas nattløp	21	F	AOOK 3000, Bislett		21	M		
22	T		22	L			22	T	T-intervall	T-intervall
23	F	Baneintervaller BIP	<--	23	S		23	O		
24	L	AOOK Dagsamling	24	M			24	T		
25	S		25	T			25	F	Baneintervaller BIP	<--
26	M		26	O			26	L		
27	T	T-intervall	27	T			27	S		
28	O	Veritas nattløp	28	F			28	M		
29	T	B&C TET Herrer?	29	L			29	T	T-intervall	T-intervall
30	F	Baneintervaller BIP	<--	30	S		30	O		
			31	M			31	T	Nyttårsløpet, Moss	

	Stafett
	Viktige ind. Løp
	Samling
	Internasjonalt
	NOF-samling
	Ferie

Februar			Mars			April		
TET		KLUBB	TET		KLUBB	TET		KLUBB
1 F	Baneintervaller BIP	<--	1 F		Baneintervaller BIP	1 M		
2 L			2 L	POM - samling		2 T		Oslo City Cup
3 S			3 S	POM - samling		3 O	AOOK Nattrening (NM)	
4 M			4 M	POM - samling		4 T		Klubbteknikk
5 T	T-intervall	T-intervall	5 T	POM - samling	T-intervall	5 F		
6 O			6 O			6 L	Norwegian Spring	Norwegian Spring
7 T	B&C TET Herrer?		7 T			7 S	Norwegian Spring	Norwegian Spring
8 F	Baneintervaller BIP	<--	8 F	Baneintervaller BIP	<--	8 M		
9 L	AOOK Dagsamling		9 L	AOOK Dagsamling		9 T	Åpen NOF-Samling SR	Oslo City Cup
10 S			10 S			10 O	Halden	
11 M			11 M			11 T		Klubbteknikk
12 T	T-intervall	T-intervall	12 T	T-intervall	T-intervall	12 F	NM Natt	
13 O			13 O			13 L	Lørdagskjappen	Lørdagskjappen
14 T			14 T	B&C TET Herrer?		14 S	NC Smaaleneløpe	Smaaleneløpet
15 F	Baneintervaller BIP	<--	15 F	Åpen NOF-samling JR	Baneintervaller BIP	15 M		
16 L			16 L	Danmark		16 T		
17 S			17 S			17 O	AOOK Nattrening (10mila)	
18 M			18 M			18 T	10milaforbedelser	Five-O, Sverige
19 T			19 T	T-intervall	T-intervall	19 F	på hjemmebane?	Five-O, Sverige
20 O			20 O			20 L		Five-O, Sverige
21 T			21 T			21 S	10milaforbedelser	Five-O, Sverige
22 F			22 F	AOOK 3000, Bislett		22 M	på hjemmebane?	Five-O, Sverige
23 L			23 L		Gromløpet, Bygdøy	23 T		Oslo City Cup
24 S			24 S			24 O	Precamp	
25 M			25 M			25 T	Precamp	Klubbteknikk
26 T	T-intervall	T-intervall	26 T	T-intervall	T-intervall	26 F	Precamp	
27 O			27 O			27 L	10mila	10mila
28 T			28 T	TET NattO		28 S	10mila	10mila
			29 F			29 M		
			30 L	Sprintiga Stavanger (Sr)	TET-Samling (jr/sr)	30 T		Oslo City Cup
			31 S	Sprintiga Stavanger (Sr)				

	Stafett
	Viktige ind. Løp
	Samling
	Internasjonalt
	NOF-samling
	Ferie

Mai			Juni			Juli					
TET		KLUBB	TET		KLUBB	TET					
1	O	Kvistkvaset	1	L	Jr testløp	1	M				
2	T	Klubbteknikk	2	S	Jr testløp	Huldersprinten, Fet	2	T			
3	F		3	M			3	O			
4	L	WC-uttak M Sr	Vårløpet, Kolbotn	4	T		4	T			
5	S	WC-uttak L Sr	Romeriksløpet, Raumar	5	O	AOOK Jukolatrening	5	F	VM-test L Sr		
6	M			6	T		Klubbteknikk	6	L		
7	T	WC-uttak S Sr	Oslo City Cup	7	F			7	S	VM-test M Sr	
8	O			8	L	WC Finland	Pinseløp	8	M		
9	T		Klubbteknikk	9	S	WC Finland	Pinseløp	9	T		
10	F			10	M	WC Finland	Pinseløp	10	O		
11	L	NC Mellom	15stafetten, Oppsal	11	T	WC Finland		11	T		
12	S	NM Ultra	Knut Valstads Minneløp	12	O	Precamp		12	F		
13	M			13	T	Precamp	Klubbteknikk	13	L		
14	T	KM Sprint, Sandvika	KM Sprint, Sandvika	14	F	Precamp		14	S		
15	O			15	L	Jukola	Jukola	15	M		
16	T	Jukolacamp?	Klubbteknikk	16	S	Jukola	Jukola	16	T		
17	F	Jukolacamp?		17	M			17	O		
18	L	Jukolacamp?		18	T			18	T		
19	S	Jukolacamp?		19	O			19	F		
20	M	Åpen NOF-Samling SR		20	T		Klubbmesterskap?	20	L		
21	T	Moss	KM Sprint rerun?	21	F	Åpen NOF-samling SR		21	S	O-Ringen	O-Ringen
22	O	AOOK Sprintstafett		22	L	Sarpsborg		22	M	O-Ringen	O-Ringen
23	T		Klubbteknikk (Sprint)	23	S			23	T	O-Ringen	O-Ringen
24	F			24	M			24	O	O-Ringen	O-Ringen
25	L	NM Sprint		25	T		Klubbteknikk (sprint?)	25	T	O-Ringen	O-Ringen
26	S	NM Sprintstafett		26	O			26	F	O-Ringen	O-Ringen
27	M			27	T			27	L	O-Ringen	O-Ringen
28	T	TET O-intervall		28	F	O-Festivalen	O-Festivalen	28	S		
29	O			29	L	O-Festivalen	O-Festivalen	29	M		
30	T		Eikerløpet/ Fossumløpet	30	S	O-Festivalen	O-Festivalen	30	T	Sprintøkt -->	HL Sprinttrening
31	F	Jr Løpstest						31	O		

	Stafett
	Viktige ind. Løp
	Samling
	Internasjonalt
	NOF-samling
	Ferie

August			September			Oktober		
TET		KLUBB	TET		KLUBB	TET		
1	T		1	S	Sprintliga Trondheim Sr	1	T	
2	F		2	M		2	O	Harry Lagert (?)
3	L	Hovedløpet	3	T		3	T	
4	S	Hovedløpet	4	O	AOOK NM-trening (jr/sr)	4	F	
5	M	O-Landsleir	5	T		5	L	
6	T	TET O-intervall	6	F		6	S	
7	O	O-Landsleir	7	L		7	M	
8	T		8	S	KM Mellom, Nittedal	8	T	
9	F		9	M		9	O	Harry Lagert (?)
10	L	Night Hawk	10	T		10	T	
11	S	Night Hawk	11	O		11	F	
12	M	VM Publikumløp	12	T	NM Lang	12	L	25manna
13	T	VM Mellom Q	13	F	NM Mellom Q	13	S	25manna
14	O	VM Lang	14	L	NM Mellom F	14	M	
15	T		15	S	NM Stafett	15	T	
16	F	VM Mellom F	16	M		16	O	Harry Lagert (?)
17	L	VM Stafett	17	T	TET Sprint O	17	T	
18	S	Hemingløpet	18	O		18	F	
19	M		19	T		19	L	Blodslitet
20	T	TET O-intervall	20	F	NC Sprint Jr/Sr	20	S	
21	O	AOOK Sprintøkt	21	L	NM Knockout Jr/Sr	21	M	
22	T	Klubbteknikk	22	S	NM jr stafett/NC Sr	22	T	
23	F		23	M		23	O	
24	L	KM Lang	24	T		24	T	
25	S	KM Stafett	25	O		25	F	WC Kina
26	M		26	T		26	L	WC Kina
27	T	TET O-intervall	27	F	WC Sveits	27	S	WC Kina
28	O		28	L	WC Sveits	28	M	
29	T	Klubbteknikk	29	S	WC Sveits	29	T	
30	F		30	M		30	O	
31	L	Sprintliga Trondheim Sr				31	T	

	Stafett
	Viktige ind. Løp
	Samling
	Internasjonalt
	NOF-samling
	Ferie