

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	Gate-O, Tyrving
4 S	Frostsprinten, Røyken	4 T T-intervall	T-intervall	4 F	
5 M		5 O	Veritas nattløp	5 L	
6 T T-intervall	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	T-intervall	11 F Baneintervaller BIP	<--
12 M		12 O	Veritas nattløp	12 L Østfoldhelg	
13 T T-intervall	T-intervall	13 T		13 S Østfoldhelg	
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	Gate-O, Fossum
18 S		18 T T-intervall	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 B&C TET Herrer?	
25 S		25 T		25 F Baneintervaller BIP	<--
26 M		26 O		26 L	
27 T T-intervall	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	Nyttårsløpet, Moss	31 T	Gate-O, Asker

	Stafett
	Viktige ind. Løp
	Samling
	Internasjonalt
	NOF-samling
	Ferie

Februar			Mars			April	
TET		KLUBB	TET		KLUBB	TET	
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
7 T	B&C TET Herrer?		7 T			7 S	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
10 S			10 S			10 O	Halden
11 M			11 M			11 T	
12 T	T-intervall	T-intervall	12 T	T-intervall	T-intervall	12 F	NM Natt
13 O			13 O			13 L	Lørdagskjappen
14 T		Gate-O, Tyrving	14 T	B&C TET Herrer?		14 S	NC 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
19 T			19 T	T-intervall	T-intervall	19 F	på hjemmebane?
20 O			20 O			20 L	
21 T			21 T		Gate-O, Asker	21 S	10milaforbedelser
22 F			22 F	AOOK 3000, Bislett		22 M	på hjemmebane?
23 L			23 L		Gromløpet, Bygdøy	23 T	
24 S			24 S			24 O	Precamp
25 M			25 M			25 T	Precamp
26 T	T-intervall	T-intervall	26 T	T-intervall	T-intervall	26 F	Precamp
27 O			27 O			27 L	10mila
28 T		Gate-O, Fossum	28 T	TET NattO		28 S	10mila
			29 F			29 M	
			30 L	Sprintliga Stavanger (Sr)	TET-Samling (jr/sr)	30 T	
			31 S	Sprintliga Stavanger (Sr)			Oslo City Cup

	Stafett
	Viktige ind. Løp
	Samling
	Internasjonalt
	NOF-samling
	Ferie

Mai			Juni			Juli	
TET	KLUBB		TET	KLUBB		TET	KLUBB
1 O	Kvistkvaset		1 L	Jr testløp		1 M	
2 T	Klubbteknikk (inv Foss)		2 S	Jr testløp	Huldersprinten, Fet	2 T	
3 F			3 M			3 O	
4 L	WC-uttak M Sr	Vårløpet, Kolbotn	4 T		U-trening hos Fossum	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
22 O	AOOK Sprintstafett		22 L	Sarpsborg		22 M	O-Ringen
23 T		Klubbteknikk (Sprint)	23 S			23 T	O-Ringen
24 F			24 M			24 O	O-Ringen
25 L	NM Sprint		25 T		Klubbteknikk (sprint?)	25 T	O-Ringen
26 S	NM Sprintstafett		26 O			26 F	O-Ringen
27 M			27 T			27 L	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 -->
31 F	Jr Løpstest					31 O	HL Sprinttrening

	Stafett
	Viktige ind. Løp
	Samling
	Internasjonalt
	NOF-samling
	Ferie

August		September		Oktober	
TET	KLUBB	TET	KLUBB	TET	KLUBB
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 Publikumsløp	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	VM Mellom F	15 S	NM Stafett	15 T	
16 F	VM Stafett	16 M		16 O	Harry Lagert (?)
17 L		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		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		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