

# Sesongplan 2013 - ØSTMARKA OK - UNGDOM - JUNIOR

Januar	Februar	Mars	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November
1. T	1. F <b>FAGERHØY</b>	1. F	1. M <b>14</b>	1. O Kvistkaset - stafett	1. L <b>Lillomarka</b>	1. M	1. T	1. S <b>KM stafett Fossum</b>	1. T	1. T
2. O	2. L <b>FAMILIESAMLING</b>	2. L	2. T <b>FINSTAD 19</b>	2. T	2. S <b>Lillomarka</b>	2. T	2. F	2. M <b>36</b>	2. O <b>Harry Lagert</b>	2. O
3. T	3. S	3. S	3. O <b>O-TEKNIKK</b>	3. F	3. M	3. O	3. L <b>Hovedløp 14-16</b>	3. T	3. T	3. T
4. F	4. M <b>6</b>	4. M <b>10</b>	4. T	4. L <b>Tromsø</b>	4. T <b>O-TEKNIKK</b>	4. T	4. S <b>Hovedløp 14-16</b>	4. O <b>ØSTMARKA 18</b>	4. F	4. F
5. L <b>ØM-LANGTUR</b>	5. T <b>FINSTAD 19:00</b>	5. T <b>FINSTAD 19:00</b>	5. F	5. S <b>Tromsø</b>	5. O <b>MARIKOLLEN 18</b>	5. F	5. M <b>O-landsleiren</b>	5. T	5. L <b>GRANKVISTEN</b>	5. L
6. S	6. O <b>SKI-KARUSELL</b>	6. O	6. L	6. M <b>19</b>	6. T	6. L	6. T <b>O-landsleiren</b>	6. F	6. S	6. S
7. M <b>2</b>	7. T	7. T	7. S	7. T <b>Oslo City Cup</b>	7. F	7. S	7. O <b>O-landsleiren</b>	7. L <b>KM mellom Fet</b>	7. M <b>41</b>	7. M
8. T <b>FINSTAD 19:00</b>	8. F <b>ØM-LANGTUR</b>	8. F <b>NORD-JYSK</b>	8. M <b>15</b>	8. O <b>MARIKOLLEN 18</b>	8. L <b>15-stafetten</b>	8. M	8. T <b>Sandefjord</b>	8. S	8. T	8. T
9. O	9. L <b>ØM-LANGTUR</b>	9. L <b>3-DAGES</b>	9. T <b>Oslo City Cup</b>	9. T	9. S <b>KVM Oppsal</b>	9. F	9. F	9. M <b>37</b>	9. O <b>Harry Lagert natt</b>	9. O
10. T	10. S	10. S <b>Vinter Trening</b>	10. O <b>O-TEKNIKK</b>	10. F <b>Nattpotta</b>	10. M <b>24</b>	10. O	10. L	10. T	10. T	10. T
11. F	11. M <b>7</b>	11. M <b>11</b>	11. T	11. L	11. T <b>O-TEKNIKK</b>	11. T	11. S	11. O <b>ØSTMARKA 18</b>	11. F <b>25-MANNA</b>	11. F
12. L <b>Skeikampen</b>	12. T <b>FINSTAD 19:00</b>	12. T <b>FINSTAD 19:00</b>	12. F <b>13-16AOK STAVERN</b>	12. S <b>Nydalen</b>	12. O <b>MARIKOLLEN 18</b>	12. F	12. M <b>33</b>	12. T <b>NM-uka, Kongsberg</b>	12. L <b>25-MANNA</b>	12. L
13. S <b>Ski-o-treff</b>	13. O <b>Gate-o Østmarka</b>	13. O	13. L	13. M <b>20</b>	13. T	13. L	13. T	13. F <b>NM-uka</b>	13. S <b>25-MANNA</b>	13. S
14. M <b>3</b>	14. T	14. T	14. S	14. T <b>Oslo City Cup</b>	14. F <b>13-16AOK</b>	14. S	14. O <b>ÅPEN TRENING</b>	14. L <b>NM-uka</b>	14. M <b>42</b>	14. M
15. T <b>FINSTAD 19:00</b>	15. F	15. F	15. M <b>16</b>	15. O <b>KM-sprint Asker</b>	15. L <b>JOKULA</b>	15. M <b>29</b>	15. T	15. S <b>Rekrutter/ 13-16 Heming</b>	15. T	15. T
16. O <b>Gate-o Østmarka</b>	16. L <b>ØM-LANGTUR</b>	16. L	16. T <b>Oslo City Cup</b>	16. T	16. S <b>13-16AOK</b>	16. T	16. F	16. M <b>38</b>	16. O <b>Harry Lagert natt</b>	16. O
17. T	17. S	17. S	17. O <b>O-TEKNIKK</b>	17. F <b>17.mai</b>	17. M <b>25</b>	17. O	17. L <b>Vindstet Utøying</b>	17. T	17. T	17. T
18. F	18. M <b>8</b>	18. M <b>12</b>	18. T	18. L <b>Pinse</b>	18. T <b>O-TEKNIKK</b>	18. T	18. S <b>UNGD-SAML</b>	18. O <b>Harry Lagert nattcup</b>	18. F	18. F
19. L <b>Kommerud ski-o</b>	19. T <b>VINTERFERIE</b>	19. T <b>FINSTAD 19:00</b>	19. F	19. S <b>Kongsberg</b>	19. O <b>MARIKOLLEN 18</b>	19. F	19. M <b>34</b>	19. T	19. L <b>Blodslitet</b>	19. L
20. S	20. O	20. O <b>Gate-o Østmarka</b>	20. L <b>VÅRSTAFETT</b>	20. M <b>U-stafett &amp; test</b>	20. T	20. L	20. T	20. F <b>NC sprint, Grue, Hed</b>	20. S	20. S
21. M <b>4</b>	21. T	21. T	21. S <b>Nor spring</b>	21. T	21. F <b>O-Festival</b>	21. S	21. O <b>KLUBBM.SKAP</b>	21. L <b>CC + O-idol, Grue</b>	21. M <b>43</b>	21. M
22. T <b>FINSTAD 19:00</b>	22. F	22. F	22. M	22. T <b>MARIKOLLEN 18</b>	22. L <b>KRISTJANS</b>	22. M <b>30</b>	22. T	22. S <b>NM jr stafett, Grue</b>	22. T	22. T
23. O <b>SKI-KARUSELL</b>	23. L	23. L	23. T <b>Oslo City Cup</b>	23. T <b>TÆRUD - TEKNIKK</b>	23. S <b>O-Festival</b>	23. T	23. F	23. M <b>39</b>	23. O	23. O
24. T	24. S	24. S <b>Palmesøndag</b>	24. O <b>STAFETT-O/GM</b>	24. F	24. M <b>26</b>	24. O	24. L <b>Romerikssprinten</b>	24. T	24. T	24. T
25. F	25. M <b>9</b>	25. M <b>13</b>	25. T	25. L <b>NM sprint, Skien</b>	25. T	25. T	25. S <b>Romeriksløpet</b>	25. O <b>Harry Lagert nattcup</b>	25. F	25. F
26. L <b>KORNETREKERN</b>	26. T <b>FINSTAD 19:00</b>	26. T <b>PÅSKEFERIE</b>	26. F <b>NC sprint</b>	26. S <b>Follo_MårenOK</b>	26. O <b>ÅPEN TRENING</b>	26. F	26. M <b>35</b>	26. T	26. L <b>SMÅLANDS-</b>	26. L
27. S	27. O	27. O	27. L <b>Le kjøpp</b>	27. M <b>22</b>	27. T	27. L	27. T	27. F	27. S <b>KAVLEN</b>	27. S
28. M <b>5</b>	28. T	28. T <b>3d påskeløp</b>	28. S <b>Imolenene</b>	28. T <b>O-TEKNIKK</b>	28. T	28. S	28. O <b>ØSTMARKA 18</b>	28. L <b>NM natt - Ås</b>	28. M <b>44</b>	28. M
29. T <b>FINSTAD 19:00</b>		29. F <b>Silkeborg</b>	29. M	29. O <b>MARIKOLLEN 18</b>	29. L	29. M <b>31</b>	29. T	29. S <b>Måren - Slottet rundt</b>	29. T <b>FINSTAD 19:00</b>	29. T
30. O <b>SKI-KARUSELL</b>		30. L <b>JYLLAND</b>	30. T <b>Oslo City Cup</b>	30. T	30. S	30. T	30. F	30. M <b>40</b>	30. O	30. O
31. T		31. S <b>1.påskedag</b>	31. F	31. F		31. O	31. L <b>KM lang Fossum</b>	31. T	31. T	31. T