

## Sesongplan 2022 for Ungdom/Jr/Sr

Mars	April	Mai	Juni	August	September	Oktober
1 T Intervaller (Odin)	1 F Vårsaml. 13-16	1 S NM Sprintstafett	1 o Park-O Finale / O-teknisk	1 M 31	1 T Bækkelaget	1 L
2 O	2 L Vårsaml. 13-16	2 M 18	2 T	2 T	2 F Veteranmesterskapet	2 S
3 T Gate o-løp (Fet)	3 S Vårsaml. 13-16	3 T OCC Finale	3 F	3 O EOC/Estland	3 L Bækkelaget TT-9	3 M Høstf. 40
4 F	4 M 14	4 o Park-O Prolog / o-teknisk (F)	4 L JWOC test	4 T EOC	4 S Veteranmesterskapet	4 T
5 L Ski-o Lygna	5 T OCC 2	5 T	5 S JWOC test	5 F EOC	5 M 36	5 o Harry Lagert Bonus
6 S Ski-o Lygna	6 o KM natt (TT- 1)	6 F	6 M Pinsedag 23	6 L EOC/HL sprint	6 T Østmarka Open 7	6 T
7 M 10	7 T Bowling/utøvermøte	7 L TIOMILA	7 T Østmarka Open 3	7 S EOC/HL lang	7 o Park-O	7 F
8 T Aktiviteter på SNØ	8 F	8 T TIOMILA	8 o O-teknisk (Fet)	8 M OLL 32	8 T NM-uka / Asker/Tyrving	8 L 25manna
9 O	9 L Halden O-meeting	9 M 19	9 T	9 T OLL Sandnes	9 F NM-uka	9 S 25manna
10 T Gate o-løp (Hans Olav)	10 S Halden O-meeting	10 T Østmarka Open 1	10 F Sommersaml.(Fet)	10 O OLL	10 L NM-uka	10 M 41
11 F	11 M 15	11 o Park-O / O-teknisk (Fet)	11 L Huldersprinten. TT-6	11 T	11 S NM-uka	11 T
12 L	12 T	12 T O-teknisk (Odin)	12 S KM m/m Høydepunktet	12 F Toten Troll	12 M 37	12 o Harry Lagert 2
13 S	13 O	13 F Uttaksløp UM	13 M 24	13 L NC mellom	13 T Østmarka Open 8	13 T
14 M 11	14 T Skjærtorsdag	14 L Fossumløpet (mellom) TT-2	14 T Østmarka Open 4/KMM	14 S NM Ultralang	14 O Park-O	14 F
15 T Sprint o-løp (Terje)	15 F Langfredag	15 S Gromløpet (lang) TT-3	15 o O-teknisk (Fet)	15 M 33	15 T	15 L
16 O	16 L Påskeaften	16 M 20	16 T O-teknisk (Terje)	16 T	16 F	16 S
17 T Gate o-løp (Fet)	17 S Påskedag	17 T Nasjonaldagen	17 F Jukola-helg	17 O	17 L Follo-løpet TT-10	17 M 42
18 F	18 M Påskedag 16	18 o Park-O / O-teknisk (Fet)	18 L Nittedalsløpet TT-7	18 T	18 S Nydalten TT-finale	18 T
19 L Vårsaml. Junior	19 T OCC 3	19 T O-teknisk (Fet)	19 S Jukola-helg	19 F	19 M 38	19 o Harry Lagert 3
20 S Vårsaml. Junior	20 O O-teknisk (Fet)	20 F	20 M 25	20 L Night Hawk	20 T Østmarka Open 9	20 T
21 M 12	21 T KM sprintstafett, Ås	21 L 15-stafetten (Oppsal)	21 T	21 S Night Hawk	21 O	21 F
22 T O-tekn.(Terje/Alexandra)	22 F	22 S KVM Mellom (Oppsal) TT-4	22 o NM Sprint Sr. (Skien)	22 M 34	22 T Konnerud	22 L Blodslitet
23 O	23 L Lørdagskjappen	23 M 21	23 T	23 T Østmarka Open 5	23 F NC sprint	23 S
24 T O-teknisk (Fet)	24 S Smaalene (lang)	24 T KM Sprint (Tyrving) TT-5	24 F O-Festivalen	24 O Park-O Prolog	24 L NC mellom/O-Idol	24 M 43
25 F Nordsjøsamlingen	25 M 17	25 o Park-O / O-teknisk (Fet)	25 L O-Festivalen	25 T	25 S NC/NM Jr-staf.	25 T
26 L Nordsjøsamlingen	26 T OCC 4	26 S Kvistkvaset, Ås IL	26 S O-Festivalen	26 F	26 M	26 O
27 S Nordsjøsamlingen	27 o Åpent klubbm.. Pre-O	27 F Unionsmatchen	27 M 26	27 L Heming KM lang TT-8	27 T Nattpotta	27 T
28 M 13	28 T O-teknisk (Fet)	28 L Unionsmatchen	28 T	28 S KM stafett (Østf.)	28 O Harry Lagert 1	28 F Harry Lagert Finale
29 T OCC 1	29 F NC/NM Sprint	29 S Unionsmatchen	29 o WOC Sprint/Danm.	29 M 35	29 T	29 L Grankvistløpet
30 O O-teknisk (Fet)	30 L NM KO Sprint	30 M 22	30 T WOC Sprint	30 T Østmarka Open 6	30 F	30 S
31 T		31 T Østmarka Open 2		31 O Park-O		31 M 44

### Treningsdager

**Tirsdag:** Østmarka Open (9 løp). I april er det Oslo City Cup (OCC).

**Torsdag:** Åpen o-teknisk trening for ungdom/jr/sr og eldste rekrutter kl 18-1930. Med innlagte intervaller. Oppmøte-sted vil kunne variere. Enkelte torsdager er det også løp.

**Lørdag/søndag:** Konkurranser

### Ansvar for treningene

**Ungdom/Jr** Treningsutvalget organiserer ungdoms- og juniortreningene, inkl. lager plan og fordeler ansvar. Medlemmene i treningsutvalget fordeler og bidrar på treningene.

**Rekrutt** Alexandra treneransvar for rekruttene. Gjelder tirsdag. Øvrige Jr/eldre ungdom i klubben forespørres om å hjelpe til.

### Samlinger og stafetter

**Samlinger** Vintersamling Guardamar i februar, 13-16 samling Daftø 1-3 mars, sommer-samling (fet) 11-12. juni, HL-samling august, NC-samlinger og Jr-samlinger

**Stafetter** Tiomila (samarbeid naboklubber), Jukola 18-19. juni, NM-Jr stafett sept og 25-manna i oktober. I tillegg KM stafett, NM sprintstafett, Kvistkvaset og 15-stafetten.

### Viktige individuelle løp

**Ungdom** Trimtex-cup, KM og Hovedløpet

**Junior/Sr** Norges-cup, O-festivalen og NM

**Alle** Våren: Gromløpet og O-Festivalen

**Ukas løype** Vår- og høstsesong