

TNT Treninger		KALDENDER TNT 2019										Oppdatert:	14-May-2019	
		April		Mai		Juni		Juli		August		September		Oktober
Viktige løp/turer	1		1	O-teknisk trening	1		1		1		1		1	
	2	OsloCityCup	2		2	Huldersprinten	2	Italy 5-days	2		2	Tour of Lillomarka	2	O-teknisk trening
Felles Treninger	3	O-teknisk trening	3		3	Tour of Lillomarka	3		3	Hovedløpene	3		3	
	4		4		4		4		4		4	O-teknisk trening	4	
Andre løp/turer	5		5	Romeriksløpet	5	O-teknisk trening	5	Sommerløp Østerdalen	5	O-landsleir 14-16 åringer Østerdalen	5		5	
	6	Norwegian Spring	6	Tour of Lillomarka	6		6		6		6		6	
Trimtex løp	7		7	OsloCityCup	7		7		7		7	Challenge20	7	
	8		8	O-teknisk trening	8		8		8		8	KM Mellom Nitdal	8	
	9	OsloCityCup	9		9	Pinseløp Kongsberg	9		9		9	Tour of Lillomarka	9	O-teknisk trening
Mars	10	O-teknisk trening	10		10		10		10	Night Hawk Lillomarka	10		10	
Intervall + Styrke	11		11	15-stafetten	11		11		11		11	O-teknisk trening	11	
	12		12		12	O-teknisk trening	12		12		12		12	
O-teknisk trening	13		13	Tour of Lillomarka	13		13		13		13		13	
	14		14	KM sprint	14		14		14		14		14	Intervall + Styrke
NordJysk - Samling i Danmark	15		15	O-teknisk trening	15	Kretssamling	15		15	VM med publikumsløp	15	Trimtex-finale	15	
	16		16		16		16		16		16		16	O-teknisk trening
	17		17		17	Tour of Lillomarka	17		17		17		17	
Intervall + Styrke	18		18		18		18		18	Hemingløpet	18	O-teknisk trening	18	
	19		19		19	Fossumløpet	19	O-teknisk trening	19	Tour of Lillomarka	19		19	Blodslitet
O-teknisk trening	20		20	Tour of Lillomarka	20		20		20		20		20	
	21		21		21		21		21	O-teknisk trening	21		21	Intervall + Styrke
	22		22	O-teknisk trening	22	Sørlands-galoppen Skien	22		22		22		22	
Gromløpet Huk	23	OsloCityCup	23		23		23		23		23		23	
	24	O-teknisk trening	24		24		24		24	KM Lang Asker	24		24	
Intervall + Styrke	25		25		25		25		25	KM Stafett	25	O-teknisk trening	25	
	26		26		26		26		26	Tour of Lillomarka	26		26	
O-teknisk trening	27	10-mila Sverige	27	Tour of Lillomarka	27		27		27		27		27	
	28		28		28		28		28	O-teknisk trening	28		28	November
	29		29	O-teknisk trening	29	O-festivalen Larvik	29		29		29		29	8
Kretssamling Strømstad	30	OsloCityCup	30		30		30		30		30		30	9
	31		31		31		31		31	Nydalten	31		31	10