

Lillomarka O-lag Sesongplan 2014-15

November	Desember	Januar	Februar	Mars	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober
2 S Lillostua langtur 11.00	1. M 49	1. T	1. S	1. S	1. O	1. F Kvist-Kvaset	1. M 23	1. O VM test mellom	1. L VM Skottland	1. T	1. T
3 M 45	2. T	2. F	2. M 6	2. M 10	2. T	2. L 15-stafetten	2. T	2. T VM test sprint	2. S	2. O	2. F
4 T	3. O ØstNattCup	3. L	3. T	3. T	3. F	3. S KVM	3. O	3. F	3. M 32	3. T	3. L
5 O	4. T Lillostua intervall 18.00	4. S	4. O	4. O Camp Scotland	4. L	4. M 19	4. T	4. L VM test lang	4. T	4. F	4. S
6 T Lillostua intervall 18.00	5. F	5. M 2	5. T	5. T limited for	5. S 1.påskedag	5. T	5. F AOOK Jukola-testl	5. S JVM Rauland	5. O	5. L	5. M
7 F	6. O Moss samling ungdom	6. T	6. F	6. F WOC runners	6. M 15	6. O	6. L	6. M med	6. T	6. S KM mellom Nit	6. T
8 L Dagsamling ungdom	7. S Lillostua langtur 11.00	7. O	7. L	7. L	7. T	7. T	7. S Askerløpet	7. T Sørlandsgaloppen	7. F	7. M 37	7. O
9 S Lillostua langtur 11.00	8. M 50	8. T	8. S AOOK sprint dagssaml 2	8. S AOOK Sprint Dagssaml 2ø	8. O	8. F Tiomila avr. kl.09.00	8. M	8. O	8. L Hovedløpet	8. T	8. T
10 M 46	9. T	9. F	9. M 7	9. M 11	9. T Camp Tiomila jr/sr	9. L Tiomila	9. T	9. T	9. S Larvik	9. O	9. F 25-manna
11 T	10. O AOOK Bislett 3000 m test	10. L AOOK skog dagssaml 2	10. T	10. T	10. F Grymnatta	10. S Tiomila	10. O	10. F	10. M 33	10. T NM-uka	10. L Sverige
12 O ØstNattCup	11. T	11. S	11. O	11. O	11. L Länna-medeln	11. M 20	11. T Jukola	11. L	11. T O-landsleir	11. F Frol	11. S for alle
13 T Lillostua intervall 18.00	12. F	12. M 3	12. T	12. T Saml NordJysk	12. S Rånäs-stafett	12. T	12. F junior/senior	12. S	12. O ungdom	12. L Måren OK	12. M 42
14 F	13. L	13. T	13. F Camp Spain	13. F Camp Norway	13. M 16	13. O	13. L Jukola	13. M 29	13. T	13. S Rekr. Dag	13. T
15 L	14. S Lillostua langtur 11.00	14. O	14. L Sun-O Barbate	14. L Danmark	14. T	14. T Fossumløpet	14. S Jukola	14. T	14. F Night Hawk	14. M 38	14. O
16 S Lillostua langtur 11.00	15. M 51	15. S	15. S Pure orienteering	15. S for alle	15. O AOOK Tio-testløp	15. F	15. M 25	15. O	15. L Night Hawk	15. T	15. T
17 M 47	16. T	16. F	16. M 8	16. M 12	16. T	16. L AOOK Dagssaml. Jr.	16. T	16. T	16. S	16. O	16. F
18 T	17. O	17. T	17. T junior/senior	17. T	17. F Samling for ungdom	17. S	17. O	17. F	17. M 34	17. T Raumar	17. L Blodslitet
19 O ØstNattCup	18. T Lillostua intervall 18.00	18. S	18. O	18. O	18. L Norwegian	18. M 21	18. T	18. L	18. T	18. F NM natt	18. S
20 T Lillostua intervall 18.00	19. F	19. M 4	19. T	19. T	19. S Spring	19. T	19. F	19. S	19. O AOOK Stafettrening	19. L O-idol / NC	19. M 43
21 F	20. L	20. T	20. F	20. F	20. M 17	20. O KM sprint, Ås	20. L Ivar-o-løpet	20. M 30	20. T	20. S NM jr stafett	20. T
22 L	21. S Lillostua langtur 11.00	21. O	21. L	21. L	21. T	21. T	21. S Huldersprinten	21. T	21. F Romerike	21. M 39	21. O
23 S Lillostua langtur 11.00	22. M 52	22. T	22. S	22. S	22. O	22. F	22. M 26	22. O	22. L NM ultra Ringe	22. T	22. T
24 M 48	23. T	23. F	23. M 9	23. M 13	23. T	23. L Jr VM test	23. T	23. T	23. S O-weekend	23. O	23. F
25 T	24. O Juledag	24. L	24. T	24. T	24. F NC Kolbotn	24. S Hedmark	24. O	24. F	24. M	24. T	24. L
26 O ØstNattCup	25. T Juledag	25. S	25. O	25. O	25. L NC Moss	25. M 22	25. T	25. L	25. T	25. F	25. S
27 T LOL-camp jr/sr	26. F	26. M 5	26. T	26. T	26. T AOOK Bislett 3000 m test	26. S NC Indre	26. T	26. F O-Festival	26. O AOOK Stafettrening	26. L	26. M 44
28 F Tio-train	27. L	27. T	27. F	27. F	27. M 18	27. O AOOK Sprintøkt	27. L Nydalen	27. M 31	27. T	27. S	27. T
29 L AOOK skog dagssaml 2	28. S	28. O	28. L	28. L	28. T	28. T	28. S Nydalen	28. T	28. F	28. M 40	28. O
30 S Lillostua langtur 11.00	29. M 53	29. T	29. S	29. S	29. O	29. F Tønsberg	29. M	29. O	29. L KM Lillomarka	29. T	29. T
	30. T	30. F	30. M	30. M	30. T	30. L NM sprint	30. T	30. T	30. S KM stafett LOL	30. O	30. F
	31. O	31. L	31. T	31. T 14	31. S Sprint stafett	31. S	31. F	31. M 36		31. L	