



Sesongplan skisse 2022 - Junior

Januar	Februar	Mars	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Desember
1 L	1 T	1 T	1 F	1 S NM sprint stafett	1 O	1 F	1 M 31	1 T	1 L	1 T	1 T
2 S	2 O	2 O	2 L	2 M 18	2 T	2 L EYOC JR	2 T	2 F	2 S	2 O Apen	2 F
3 M 1	3 T	3 T	3 S	3 T Oslo City Cup	3 F	3 S Ungarn	3 O	3 L	3 M 40	3 T juniorsamling	3 L
4 T	4 F	4 F	4 M 14	4 O	4 L Junior-VM	4 M 27	4 T Apen	4 S	4 T	4 F	4 S
5 O	5 L Kretsøkt JR	5 L	5 T Oslo City Cup	5 T	5 S testløp	5 T	5 F juniorsamling	5 M 36	5 O	5 L	5 M 49
6 T	6 S	6 S	6 O KM Natt	6 F Avreise TIOMila	6 M 23	6 O	6 L Østerdalen	6 T	6 T	6 S	6 T
7 F	7 M 6	7 M 10	7 T	7 L TIOMila	7 T	7 T	7 S	7 O Tyrving/Asker	7 F Avreise 25 manna	7 M 45	7 O
8 L Kretsøkt JR	8 T	8 T	8 F	8 S TIOMila	8 O Kretsøkt	8 F	8 M 32	8 T NM-uka	8 L 25 manna	8 T	8 T
9 S	9 O	9 O	9 L Halden O-meet	9 M 19	9 T	9 L	9 T	9 F NM-uka	9 S 25 manna	9 O	9 F
10 M 2	10 T	10 T	10 S Halden O-meet	10 T	10 F	10 S	10 O	10 L NM-uka	10 M 41	10 T	10 L
11 T	11 F NOF Apen	11 F Nord Jysk	11 M	11 O	11 L	11 M 28	11 T	11 S NM-uka	11 T	11 F	11 S
12 O	12 L sprintsamling	12 L Nord Jysk	12 T	12 T	12 S KM mellom	12 T JWOC	12 F Toten-Troll	12 M 37	12 O	12 L	12 M 50
13 T	13 S Oslo	13 S Nord Jysk	13 O	13 F Ringkollen	13 M 24	13 O Portugal	13 L NC mellom	13 T	13 T	13 S	13 T
14 F	14 M 7	14 M 11	14 T	14 L NM forb. samling	14 T	14 T	14 S NM ultra	14 O	14 F	14 M 46	14 O
15 L	15 T	15 T	15 F	15 S Ikke bestemt	15 O	15 F	15 M 33	15 T	15 L	15 T	15 T
16 S	16 O	16 O	16 L	16 M 20	16 T	16 L	16 T	16 F Konnerud	16 S	16 O	16 F
17 M 3	17 T	17 T	17 S Påskedag	17 T	17 F Avreise Jukola	17 S	17 O	17 L AOOK Samling	17 M 42	17 T	17 F
18 T	18 F	18 F Moss	18 M 16	18 O Kretsøkt stafett	18 L Jukola	18 M 29	18 T	18 S	18 T	18 F	18 S
19 O	19 L	19 L AOOK	19 T Oslo City Cup	19 T	19 S Jukola	19 T	19 F	19 M 38	19 O	19 L	19 M 51
20 T	20 S	20 S JR samling	20 O Kretsøkt sprint	20 F	20 M 25	20 O	20 L Night Hawk	20 T	20 T	20 S	20 T
21 F	21 M	21 M 12	21 T KM Sprintstafett	21 L 15-stafetten	21 T Skien	21 T	21 S Night Hawk	21 O	21 F	21 M 47	21 O
22 L	22 T Apen samling	22 T	22 F	22 S KVM	22 O NM sprint SR	22 F	22 M 34	22 T Konnerud	22 L Blodslitet	22 T	22 T
23 S	23 O Portugal	23 O	23 L O-løp Østfold	23 M 21	23 T Brandval/Nydal	23 L	23 T	23 F NC sprint	23 S	23 O	23 F
24 M 4	24 T	24 T	24 S O-løp Østfold	24 T KM Sprint	24 F O-Festival	24 S	24 O	24 L NC mellom	24 M 43	24 T	24 L
25 T	25 F	25 F Kr. sand	25 M 17	25 O	25 L O-Festival	25 M 30	25 T	25 S NM jr stafett	25 T	25 F	25 S Juledag
26 O	26 L	26 L NOF Apen	26 T Oslo City Cup	26 T Kvistkvaset	26 S O-Festival	26 T O-ringen	26 F	26 M 39	26 O	26 L	26 M 52
27 T	27 S	27 S Jentesamling	27 O	27 F Juniorsamling	27 M 26	27 O	27 L KM Lang	27 T	27 T	27 S	27 T
28 F	28 M 9	28 M 13	28 T Raumar	28 L Hamar/Løten	28 T	28 T	28 S KM stafett	28 O	28 F	28 M 48	28 O
29 L Trener 1	29 T Oslo City Cup	29 T	29 F NM sprint jr	29 S	29 O	29 F	29 M 35	29 T	29 L	29 T	29 T
30 S Kurs	30 O	30 O	30 L NM knockout	30 M 22	30 T	30 L	30 T	30 F	30 S	30 O	30 F
31 M 5	31 T	31 T	31 T	31 T	31 T	31 S	31 O Kretsøkt skog	31 M 44	31 M 44	31 L	31 L

- Oppsal-samlinger
- Store internasjonale stafetter
- Internasjonale konkurranser
- NM/NC/VM etc.
- Kretssamlinger/treninger (JR/SR)
- Samlinger NOF (JR)
- Trener 1 kurs

EYOC testløp:
 NM sprint Jessheim (29.-30. april)
 Uttaksløp Hamar/Løten (4./5.-6. juni)

JWOC testløp:
 NM sprint Jessheim (29.-30. april)
 Uttaksløp Hamar/Løten (4./5.-6. juni)