



Sesongplan 2022

Februar	Mars	April	Mai	Juni	Juli
1 T	1 T	1 F	1 S NM sprint stafett, Jessheim	1 O	1 F
2 O	2 O	2 L	2 M 18	2 T Oppsalkvartetten	2 L
3 T	3 T	3 S Åpningsdag Tur-orientering	3 T Oslo City Cup 5	3 F	3 S
4 F	4 F 14	4 M Oslo City Cup 2	4 O	4 L Pinseløp, Stange/Løten	4 M 27
5 L	5 L	5 T Oslo City Cup 2	5 T	5 S Pinseløp, Stange/Løten	5 T
6 S	6 S	6 O KM natt Trimtex-cup	6 F Avreise 10mila	6 M Pinseløp, Stange/Løten	6 O
7 M 6	7 M 10	7 T	7 L 10mila, Örebro (evt Oppsal 10)	7 T Oppsal-tirsdag	7 T
8 T	8 T	8 F	8 S 10mila, Örebro (evt Oppsal 10)	8 O	8 F
9 O	9 O	9 L Halden O-meeting	9 M 19	9 T	9 L
10 T	10 T	10 S Halden O-meeting	10 T Oppsal-tirsdag	10 F	10 S
11 F	11 F	11 M Påsketreningssløp 3 etapper	11 O	11 L Huldersprinten, Fet, TrimtexCup	11 M 28
12 L	12 L	12 T Oppsal, Østm, Lillom.	12 T Oppsalkvartetten + Verdens o	12 S KM mellom, Østmarka	12 T
13 S	13 S	13 O Løyper ute hele påsken	13 F	13 M 24	13 O
14 M Arsmøte	14 M 11	14 T	14 L Fossumløpet, TrimtexCup	14 T Klubbmesterskap sprint	14 T
15 T	15 T	15 F	15 S Gromløpet, Lillomarka, Trimtex	15 O	15 F
16 O	16 O	16 L	16 M 20	16 T Oppsalkvartetten	16 L
17 T	17 T	17 S Påskedag	17 T	17 F	17 S
18 F	18 F	18 M 16	18 O	18 L Nittedalsløpet, TrimtexCup	18 M 29
19 L	19 L	19 T Oslo City Cup 3	19 T Kartdugnad 15-stafetten/KVM	19 S	19 T
20 S	20 S	20 O	20 F Dugnad arena 15-stafetten/KV	20 M 25	20 O
21 M 8	21 M 12	21 T KM sprint stafett, Ås	21 L 15-stafetten og Råtasskonkur	21 T	21 T
22 T	22 T	22 F	22 S KVM (TrimtexCup)	22 O NM sprint D/H21 (en del av NM)	22 F
23 O	23 O Klubbkveld	23 L Lørdagskjappen, Moss	23 M 21	23 T	23 L
24 T	24 T	24 S Smaaleneløpet, Indre Østfold	24 T Oppsal-tirsdag	24 F O-Festival Kongsvinger, fellest	24 S
25 F	25 F	25 M 17	25 O	25 L O-Festival Kongsvinger, fellest	25 M 30
26 L	26 L	26 T Oslo City Cup 4	26 T Kvistkvaset, stafett, Ås	26 S O-Festival Kongsvinger, fellest	26 T
27 S	27 S Kick-off Klubblop	27 O	27 F	27 M T	27 O
28 M 9	28 M 13	28 T Oppsalkvartetten treningsløp	28 L	28 T	28 T
	29 T Oslo City Cup 1 Oppsal arr	29 F NM sprint, Jessheim	29 S	29 O	29 F
	30 O	30 L NM sprint, jessheim	30 M 22	30 T	30 L
	31 T		31 T Oppsal-tirsdag		31 S

Oppsalaktiviteter for alle

Aktiviteter for mange av klubbens medlemmer

Anbefalte o-løp for nye løpere.

18.01.2022

August	September	Oktober	November	Desember
1 M 31	1 T	1 L	1 T	1 T
2 T	2 F	2 S	2 O	2 F
3 O	3 L Kretsløp Bækkelaget, Trimtex	3 M 40	3 T	3 L
4 T	4 S Kretsløp Bækkelaget	4 T	4 F	4 S
5 F	5 M 36	5 O Harry Lagerts nattcup bonus, N	5 L Oppsals langløp (ultradistanse)	5 M 49
6 L Hovedløp for ungdom, lang, Sa	6 T Oppsal-tirsdag	6 T	6 S	6 T
7 S Hovedløp for ungdom, sprint, S	7 O	7 F 25 manna, stafett, Stockholm,	7 M 45	7 O
8 M O-landsleiren for ungdom, San	8 T NM senior og junior Asker/Tyrv	8 L 25 manna, stafett, Stockholm,	8 T	8 T
9 T O-landsleiren for ungdom, San	9 F NM senior og junior Asker/Tyrv	9 S 25 manna, stafett, Stockholm,	9 O	9 F
10 O O-landsleiren for ungdom, San	10 L NM senior og junior Asker/Tyrv	10 M 41	10 T	10 L
11 T	11 S NM senior stafett, Asker/Tyrvin	11 T	11 F	11 S
12 F	12 M 37	12 O Harry Lagerts nattcup 2, Nydal	12 L	12 M 50
13 L	13 T Oppsal-tirsdag	13 T	13 S	13 T
14 S	14 O	14 F	14 M 46	14 O
15 M 33	15 T	15 L	15 T	15 T
16 T	16 F	16 S	16 O	16 F
17 O	17 L Høstløpet, Norde Follo, Trimte	17 M 42	17 T	17 F
18 T	18 S Nydalten, Nydalen, TrimtexCup	18 T	18 F	18 S
19 F	19 M 38	19 O Harry Lagerts nattcup 3, Nydal	19 L	19 M 51
20 L Night Hawk, stafett, Ringerike/	20 T Oppsal-tirsdag	20 T	20 S	20 T
21 S Night Hawk, stafett, Ringerike/	21 O Klubbmesterskap natt	21 F	21 M 47	21 O
22 M 34	22 T	22 L Blodslitet, langløp, Fredrikstad	22 T	22 T
23 T Klubbmesterskap lang	23 F Nørgescup jr og sr + 16 år	23 S	23 O	23 F
24 O	24 L Nørgescup jr og sr + O-idaol 1	24 M 43	24 T	24 L
25 T	25 S NM jr stafett	25 T Klubbkveld/Sesongavslutning	25 F	25 S Juledag
26 F	26 M 39	26 O	26 L	26 M 52
27 L KM Lang, Heming, TrimtexCup	27 T Oppsal-tirsdag	27 T	27 S	27 T
28 S KM stafett, Halden	28 O Harry Lagerts nattcup 1, Nydal	28 F Harry Lagerts nattcup finale, N	28 M 48	28 O
29 M 35	29 T	29 L	29 T	29 T
30 T Oppsal-tirsdag	30 F	30 S	30 O	30 F
31 O		31 M 44		31 L