



# Mjøs-O og Innlands-O



## Sesongplan 2010

Januar	Februar	Mars	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Desember
1 F	1 M 5	1 M 9	1 T	1 L TIOMila	1 T	1 T EYOC	1 S	1 o Mjøs-O-trening	1 F	1 M 44	1 O
2 L	2 T	2 T	2 F	2 S TIOMila	2 o Mjøs-O-trening	2 F Spania	2 M 31	2 T	2 L	2 T	2 T
3 S	3 o Vintertrening	3 o Vintertrening	3 L	3 M 18	3 T	3 L	3 T	3 F	3 S	3 O	3 F
4 M 1	4 T	4 T	4 s 1. Påskedag	4 T	4 F	4 S	4 o Mjøs-O-trening	4 L	4 M 40	4 T	4 L
5 T	5 F	5 F	5 M 14	5 o Mjøs-O-trening	5 L	5 M 27	5 T	5 S	5 T	5 F	5 S
6 o Vintertrening	6 L	6 L	6 T	6 T	6 S	6 T JWOC	6 F	6 M 36	6 O	6 L	6 M 49
7 T	7 S	7 S	7 O	7 F	7 M 23	7 o Danmark	7 L VM	7 T	7 T	7 S	7 T
8 F	8 M 6	8 M 10	8 T	8 L	8 T	8 T	8 S Trondheim	8 o Mjøs-O-trening	8 F	8 M 45	8 O
9 L	9 T	9 T	9 F	9 S	9 o ARIES-cup 3	9 F	9 M CC8 lang	9 T	9 L	9 T	9 T
10 S	10 O	10 O	10 L	10 M 19	10 T	10 L	10 T HL lang	10 F Indre Østfold	10 S	10 O	10 F
11 M 2	11 T Vintersamling	11 T Nord-Jysk	11 S	11 T	11 F	11 S	11 O HL og CC 9 sprint	11 L NM lang CC11	11 M 41	11 T	11 L
12 T	12 F Portugal	12 F	12 M 15	12 O Frol	12 L	12 M 28	12 T	12 S NM jr stafett	12 T	12 F	12 S
13 O	13 L	13 L	13 T	13 T NMSprint CC3	13 S	13 T	13 F	13 M 37	13 O	13 L	13 M 50
14 T	14 S	14 S	14 o Mjøs-O-trening	14 F Levanger	14 M 24	14 O	14 L	14 T	14 T	14 S	14 T
15 F	15 M 7	15 M	15 T Halden	15 L CC4 mellom	15 T	15 T	15 S	15 O	15 F	15 M 46	15 O
16 L Vintersamling	16 T	16 T	16 F NM natt CC1	16 S CC5 lang	16 O	16 F	16 M 33	16 T	16 L Blodslit CC13	16 T	16 T
17 S Svullerya	17 O	17 O	17 L Våstafett	17 M 20	17 T	17 L	17 T	17 F Beitostølen	17 S	17 O	17 F
18 M 3	18 T	18 T	18 S Vår spr CC2	18 T	18 F	18 S	18 o Mjøs-O-trening	18 L NM mel CC12	18 M 42	18 T	18 L
19 T	19 F	19 F	19 M 16	19 o Mjøs-O-trening	19 L Jukola	19 M 29	19 T	19 S NM stafett	19 T	19 F	19 S
20 O	20 L	20 L	20 T	20 T	20 S Fjeldilt	20 T	20 F	20 M 38	20 O	20 L	20 M 51
21 T	21 S	21 S	21 o Mjøs-O-trening	21 F Danmark	21 M 25	21 O	21 L	21 T	21 T	21 S	21 T
22 F	22 M 8	22 M 12	22 T	22 L VM uttak	22 T Mjøs-O-trening	22 T	22 S	22 o Mjøs-O-trening	22 F	22 M 47	22 O
23 L	23 T	23 T	23 F	23 S VM uttak	23 O	23 F	23 M 34	23 T	23 L	23 T	23 T
24 S	24 O	24 O	24 L Lørdagskjappen	24 M VM uttak	24 T	24 L	24 T	24 F	24 S	24 O	24 F
25 M 4	25 T	25 T	25 S Smaalenenløpe	25 T	25 F O-fest CC6	25 S O-ringen	25 O ARIES-cup 4	25 L ARIES-cup 5	25 M 43	25 T	25 L
26 T	26 F	26 F	26 M 17	26 O ARIES-cup 2	26 L O-fest CC7	26 M O-ringen 30	26 T	26 S	26 T	26 F	26 S
27 O	27 L	27 L	27 T	27 T	27 S O-festival	27 T O-ringen	27 F Sørreisa	27 M 39	27 O	27 L	27 M 52
28 T	28 S	28 S	28 O ARIES-cup 1	28 F	28 M NM- 26	28 O O-ringen	28 L NM ultra CC10	28 T	28 T	28 S	28 T
29 F		29 M 13	29 T	29 L	29 T relaterert saml.	29 T O-ringen	29 S	29 O	29 F	29 M 48	29 O
30 L		30 T Påskesamling	30 F	30 S	30 o Mjøs-O-trening	30 F O-ringen	30 M 35	30 T	30 L	30 T	30 T
31 S		31 O Danmark	31 M	31 M		31 L	31 T	31 S	31 S		31 F