



# Mjøs-O Sesongplan 2022



Januar	Februar	Mars	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Desember
1 L	1 T	1 T Vintersamling	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 Mjøs-O trening	2 O Vintersamling	2 L	2 M 18	2 T	2 L EYOC	2 T	2 F	2 S	2 O Åpen	2 F
3 M 1	3 T	3 T Vintersamling	3 S	3 T	3 F Hamar/Løten	3 S Ungarn	3 O Åpen	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 juniorsamling	4 S	4 T	4 F	4 S
5 O	5 L	5 L	5 T	5 T Ørebro	5 S testløp	5 T	5 F Østerdalen	5 M 36	5 O	5 L	5 M 49
6 T	6 S	6 S	6 O	6 F Avreise 10mila	6 M 23	6 O	6 L HL Sandnes	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 HL Sandnes	7 O Tyrving/Asker	7 F	7 M 45	7 O
8 L	8 T	8 T Mjøs-O trening	8 F	8 S TIOMila	8 O	8 F	8 M OLL 32	8 T NM-uka	8 L	8 T	8 T
9 S	9 O	9 O	9 L	9 M 19	9 T	9 L	9 T OLL	9 F NM-uka	9 S	9 O	9 F
10 M 2	10 T	10 T	10 S	10 T	10 F	10 S	10 O OLL	10 L NM-uka	10 M 41	10 T Borås	10 L
11 T	11 F	11 F	11 M 15	11 O	11 L	11 M 28	11 T	11 S NM-uka	11 T	11 F O-event	11 S
12 O Mjøs-O trening	12 L	12 L	12 T	12 T	12 S	12 T	12 F Tolen-Troll	12 M 37	12 O	12 L O-event	12 M 50
13 T	13 S	13 S	13 O	13 F	13 M 24	13 O Junior-VM	13 L NC mellom	13 T	13 T	13 S O-event	13 T
14 F	14 M 7	14 M 11	14 T	14 L	14 T	14 T Portugal	14 S NM ultra	14 O	14 F	14 M 46	14 O
15 L Overnatting Ski-O	15 T	15 T	15 F	15 S	15 O NammoCup 3	15 F	15 M 33	15 T	15 L	15 T	15 T
16 S Overnatting Ski-O	16 O	16 O	16 T	16 M 20	16 T	16 L	16 T	16 F	16 S	16 O	16 F
17 M 3	17 T	17 T	17 S Påskedag	17 T	17 F	17 S	17 O	17 L Nammocup finale	17 M 42	17 T	17 F
18 T	18 F	18 F	18 M 16	18 O Nammo-cup 2	18 L Jukola	18 M 29	18 T	18 T Nammo samling	18 T	18 F	18 S
19 O	19 L	19 L	19 T	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	20 O Nammo-cup 1	20 F	20 M 25	20 O	20 L	20 T	20 T	20 S	20 T
21 F	21 M 8	21 M 12	21 T	21 L	21 T	21 T	21 S	21 O	21 F	21 M 47	21 O
22 L	22 T	22 T	22 F	22 S	22 O	22 F	22 M 34	22 T Konnerud	22 L	22 T	22 T
23 S	23 O Alicante	23 O	23 L Einarbu-samling	23 M 21	23 T Brand/Nydal	23 L	23 T	23 F NC sprint	23 S	23 O	23 F
24 M 4	24 T Vintersamling	24 T Tønsberg	24 S Einarbu-samling	24 T	24 F O-Festival	24 S	24 O Nammo-cup 4	24 L NC mellom	24 M 43	24 T	24 L
25 T	25 F Vintersamling	25 F Samling HL relevant	25 M 17	25 O Mjøs-O trening	25 L O-Festival	25 M 30	25 T	25 S NM jr stafett	25 T	25 F	25 S
26 O	26 L Vintersamling	26 L Samling HL relevant	26 T Mjøs-O trening	26 T	26 S O-Festival	26 T O-ringen	26 F	26 M 39	26 O	26 L	26 M 52
27 T	27 S Vintersamling	27 S Samling HL relevant	27 O	27 F Gøteborg	27 M 26	27 O	27 L KM helg	27 T	27 T	27 S	27 T
28 F	28 M Vintersamling 9	28 M 13	28 T Raumar	28 L Unionsmatchen	28 T	28 T	28 S KM helg	28 O	28 F	28 M 48	28 O
29 L	29 T	29 T	29 F NM sprint jr	29 S Unionsmatchen	29 O	29 F	29 M 35	29 T	29 L	29 T	29 T
30 S	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 Mjøs-O trening	31 M 44	31 M 44	31 L	31 L

Nammo-Cup  
 Samlinger  
 Mjøs-O treninger for A-nivå-løpere  
 Landslagsaktiviteter junior  
 Internasjonale mesterskap  
 NM og NC

