

# Sesongplan 2019 senior

Januar	Februar	Mars	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Desember
1 T	1 F	1 F	1 M 14	1 o 01.mai	1 L	1 M 27	1 T	1 s Sprint	1 T	1 F	1 s
2 O	2 L	2 L	2 T	2 T	2 s	2 T	2 F	2 M 36	2 O	2 L	2 M 49
3 T	3 s	3 s	3 O	3 F Granskingsløp	3 M 23	3 O	3 L	3 T Åpen	3 T	3 s	3 T
4 F	4 M 6	4 M 10	4 T	4 L Jessheim	4 T	4 T Granskingsløp	4 s	4 O Estland	4 F	4 M 45	4 O
5 L	5 T	5 T	5 F	5 s Jessheim	5 O	5 F Lang	5 M 32	5 T	5 L	5 T	5 T
6 s	6 O	6 O	6 L Nor-spring	6 M 19	6 T	6 L Halden	6 T	6 F	6 s	6 O	6 F
7 M 2	7 T	7 T	7 s Nor-spring	7 T Sprint + rerun	7 F	7 s Mellom	7 O	7 L	7 M 41	7 T	7 L
8 T	8 F	8 F	8 M 15	8 O Ammerud	8 L World Cup 1	8 M 28	8 T	8 s	8 T	8 F	8 s
9 O	9 L	9 L	9 T Åpen	9 T	9 s Finland	9 T	9 F Night Hawk	9 M 37	9 O	9 L	9 M 50
10 T	10 s	10 s	10 o Halden	10 F Bjugn	10 M 2.pinsedag	10 O	10 L Night Hawk	10 T	10 T	10 s	10 T
11 F	11 M 7	11 M 11	11 T	11 L NC mellom	11 T Sprintstafett	11 T	11 s	11 O Tønsberg	11 F	11 M 46	11 O
12 L	12 T	12 T Gruppeløpere	12 F NM natt	12 s NM ultra	12 O	12 F	12 M 33	12 T	12 L	12 T	12 T
13 s	13 O	13 o Fredrikstad	13 L Lørdagskjappen	13 M 20	13 T	13 L	13 T	13 F NM uka	13 s	13 O	13 F
14 M 3	14 T	14 T	14 s NC senior	14 T	14 F	14 s	14 O VM Østfold	14 L	14 M 42	14 T	14 L
15 T	15 F	15 F	15 M 16	15 O	15 L Jukola	15 M 29	15 T	15 s	15 T	15 F	15 s
16 O	16 L	16 L	16 T	16 T	16 s Jukola	16 T VM uttatte	16 F	16 M 38	16 O	16 L	16 M 51
17 T	17 s	17 s	17 O	17 F 17.mai	17 M 25	17 O	17 L	17 T	17 T	17 s	17 T
18 F	18 M 8	18 M 12	18 T	18 L	18 T	18 T Moss	18 s	18 O	18 F	18 M 47	18 O
19 L	19 T	19 T	19 F	19 s Åpen	19 O	19 F	19 M 34	19 T	19 L Blodslitet	19 T	19 T
20 s	20 O	20 o MOC	20 L	20 M 21	20 T Scotland	20 L	20 T	20 F NC sprint	20 s	20 O	20 F
21 M 4	21 T	21 T Napoli	21 s	21 T Moss	21 F	21 s	21 O	21 L NM knockout	21 M 43	21 T	21 F
22 T	22 F	22 F	22 M 2.påskedag	22 O	22 L	22 M 30	22 T	22 s Fellesstart	22 T	22 F felles	22 s
23 o Dame	23 L	23 L	23 T	23 T	23 s	23 T O-ringen	23 F	23 M 39	23 O	23 L	23 M Juledag
24 T Dame	24 s	24 s	24 O	24 F Nydalen	24 M Åpen	24 O	24 L KM helg	24 T	24 T	24 s	24 T Juledag
25 F Jente/dame	25 M 9	25 M 13	25 T	25 L NM sprint	25 T Sarpsborg	25 T	25 s KM helg	25 O	25 F Worldcup	25 M 48	25 O
26 L Jente/dame	26 T	26 T	26 F Skåne	26 s NM sprintstafett	26 O	26 F	26 M 35	26 T	26 L Kina	26 T	26 T
27 Jente/dame	27 O	27 O	27 L TIOMila	27 M 22	27 T Larvik	27 L	27 T	27 F World cup	27 s	27 O	27 F
28 M	28 T	28 T	28 s	28 T Oslo	28 F O-Festival	28 s	28 O	28 L Sveits	28 M 44	28 T	28 L
29 T	29 F	29 F Stavanger	29 M 18	29 O	29 L O-Festival	29 M 31	29 T	29 s	29 T	29 F	29 s
30 O	30 L	30 L Kval + jakt	30 T	30 T spretten	30 s O-Festival	30 T	30 F Trondheim	30 M 40	30 O	30 L	30 M 1
31 T	31 s	31 s Prøve NM Knockout	31 F	31 F	31 O	31 O	31 L Sprint + rerun	31 T	31 T	31 T	31 T