

# WING ORIENTERINGSKLUBB - PLAN VÅR 2018

April		Mai		Juni		Juli	
1 S		1 T		1 F	Trondheim Open	1 S	
2 M		2 O	Intervall ute	2 L	Trondheim Open	2 M	
3 T		3 T	Sprintcup 5 - finale	3 S	Trondheim Open	3 T	
4 O		4 F		4 M	Mandagstrening	4 O	
5 T	Sprintcup 1	5 L	Vårløpet	5 T		5 T	
6 F		6 S		6 O	Intervall ute	6 F	Sommerløpene i Nord-Øste
7 L		7 M	Mandagstrening	7 T	STOK U-løp 4	7 L	Sommerløpene i Nord-Øste
8 S		8 T		8 F	OVERNATTING TH	8 S	Sommerløpene i Nord-Øste
9 M	Mandagstrening	9 O	Intervall ute	9 L	Verdal OK	9 M	
10 T		10 T		10 S	Verdal OK	10 T	
11 O	Intervall ute	11 F		11 M	Mandagstrening/Jukola	11 O	
12 T	Sprintcup 2	12 L	KM Sprint NTOK og STOK	12 T		12 T	
13 F		13 S	KM lang NTOK fellesstart	13 O	Intervall ute	13 F	
14 L		14 M	Wing4er	14 T	STOK U-løp 5	14 L	
15 S		15 T		15 F		15 S	Moskusspretten
16 M	Mandagstrening	16 O	STOK U-løp 1	16 L	Jukola	16 M	
17 T		17 T		17 S	Jukola / St. Hanskuten	17 T	
18 O	Intervall ute	18 F		18 M	Wing4er/Sommeravslutning	18 O	
19 T	Sprintcup 3	19 L	Pinseløp Løten	19 T		19 T	
20 F		20 S	Pinseløp Løten	20 O		20 F	
21 L	Vårsleppet- Bjugn	21 M	Pinseløp Løten	21 T		21 L	
22 S	STOK HL-samling	22 T		22 F	Norsk O-Festival	22 S	
23 M	Mandagstrening	23 O	Intervall ute	23 L	Norsk O-Festival	23 M	
24 T		24 T	STOK U-løp 2	24 S	Norsk O-Festival	24 T	
25 O	Intervall ute	25 F		25 M		25 O	
26 T	Sprintcup 4	26 L	NM sprint/Freidigstafetten	26 T		26 T	
27 F		27 S	NM sprint	27 O		27 F	
28 L		28 M	Mandagstrening	28 T		28 L	
29 S		29 T		29 F		29 S	
30 M		30 O	Intervall ute	30 L		30 M	
		31 T	STOK U-løp 3			31 T	