

# WING ORIENTERINGSKLUBB - ÅRSPLAN 2018

August		September		Oktober		November		Desember	
1 O		1 L	KM lang/Tradisjonsbærer	1 M	Mandagstrening	1 T		1 L	
2 T		2 S	KM Stafett (NTOK og STOK)	2 T	Bedrift-O:KM Natløp	2 F		2 S	
3 F		3 M	Mandagstrening	3 O	Byåsennatta	3 L		3 M	
4 L	Hovedløpet , Kr.sand	4 T		4 T		4 S		4 T	
5 S	Hovedløpet , Kr.sand	5 O	Intervall ute	5 F	Hu og Hei, Snuskeløpet	5 M		5 O	
6 M	O Lands leir	6 T		6 L	Hu og Hei, Gampeløpet	6 T		6 T	
7 T	O Lands leir	7 F	Tour de Trondheim, Dag 1	7 S		7 O		7 F	
8 O		8 L	Tour de Trondheim, Dag 2	8 M		8 T		8 L	
9 T		9 S	Tour de Trondheim, Dag 3	9 T		9 F		9 S	
10 F		10 M	Mandagstrening	10 O		10 L		10 M	
11 L		11 T	Bedrift-O:Natløp	11 T		11 S		11 T	
12 S		12 O	Intervall ute	12 F		12 M		12 O	
13 M	Mandagstrening	13 T	STOK U-løp 9 ???	13 L		13 T		13 T	
14 T		14 F		14 S		14 O		14 F	
15 O		15 L		15 M		15 T		15 L	
16 T		16 S		16 T		16 F		16 S	
17 F		17 M	Wing4er	17 O		17 L		17 M	
18 L		18 T	Bedrift-O:Natløp	18 T		18 S		18 T	
19 S	Byastafetten Steinkjer	19 O	Intervall ute	19 F		19 M		19 O	
20 M	Wing4er - KM	20 T		20 L	Årsavslutning	20 T		20 T	
21 T	Bedrift-O: KM stafett	21 F		21 S		21 O		21 F	
22 O	Intervall ute	22 L		22 M		22 T		22 L	
23 T		23 S	Jaktprøven	23 T		23 F		23 S	
24 F	MNM Sprint	24 M	Mandagstrening	24 O		24 L		24 M	
25 L	MNM	25 T	Bedrift-O:Natløp	25 T		25 S		25 T	
26 S	MNM Stafett	26 O	Gimse by Night	26 F		26 M		26 O	
27 M	Mandagstrening	27 T		27 L		27 T		27 T	
28 T	Bedrift-O: KM individuelt	28 F		28 S	Hall-O-ween løp	28 O		28 F	
29 O	Intervall ute	29 L		29 M		29 T		29 L	
30 T	STOK U-løp 7	30 S		30 T		30 F		30 S	
31 F				31 O				31 M	