

## NB! Endringer kommuniseres via Spond

Dato	Plan	Oppmøte	Tema	Kommentar
fre 22. mars	Samling	Grebbestad		
lør 23. mars	Samling	Grebbestad		
søn 24. mars	Samling	Grebbestad		
ons 3. april	NammoCup-Natt	Løten		Avlyst
lør 6. april	Norwegian Spring	Østfold		Ungdomsstafett 11-12 og 13-16
søn 7. april	Norwegian Spring	Østfold		
tirs 9. april	Introkurs	Kopperud	Velkommen til nye	Gruppe 13+ hjelper til. Ta med sko og tøy for løping
ons 10. april	Nattkøpp Furunatten	Hamar		Avlyst
lør 13. april	Lørdagskjappen	Moss	O-løp	
søn 14. april	Småleneløpet	Indre Østfold	O-løp	
	Påske			
man. 22. april	Sprintcup ?	Løten	O-løp	Mjøs-O
tirs 23. april	Klubbtrening	Kapp skole	Momentløype	
ons 24. april				
tor 25. april	GTR-trening	Gjøvik	3000 m	
fre 26. april	Avreise 10 mila	Sverige	O-løp	Mjøs-O
lør 27. april	10 mila	Sverige	O-løp	Mjøs-O
søn 28. april	Hjemreise 10 mila	Sverige	O-løp	Mjøs-O
tirs 30. april	Klubbtrening	Kapp skole	Sprint i skog prolog + jaktstart	
ons 1. mai	Sprintcup ?		O-løp	Mjøs-O
tor 2. mai	GTR-trening	Hvemsåsen	Momentløype	
lør 4. mai				
søn 5. mai				
tirs 7. mai	Klubbtrening	Vind	Veivalg	Felles Gjø-Vard / Toten-troll
ons 8. mai	Nammocup 2	Hamar	O-løp	
tor 9. mai	GTR-trening	Reinsvolldammen	Terrengtest	Kurs for voksne
lør 11. mai	KM mellom Vårnøppet	Toten-Troll	O-løp	
søn 12. mai	Ringsakersprinten	Ringsaker OL	O-løp	
tirs 14. mai	Klubbtrening	Vind	Dueller	Felles Gjø-Vard / Toten-troll
ons 15. mai	Vestmjøsacup 1	Øverby	Sprint	
tor 16. mai	GTR-trening	Kart Vårnøppet	Postplukk	
lør 18. mai				
søn 19. mai				
tirs 21. mai	Klubbtrening	Stenberg	Stjerne	
ons 22. mai	Vestmjøsacup 2	Gjøvik sentrum	Sprint	
tor 23. mai	GTR-trening	Karidalen	En-manns-stafett	Kurs for voksne
fre. 24. mai	Unionsmatchen -avreise	Bohuslan, Sverige	O-løp	Unionsmatch 13-16 år
lør 25. mai	Unionsmatchen NM Sprint	Bohuslan, Sverige Nydalen	O-løp	Unionsmatch 13-16 år
søn 26. mai	Unionsmatchen NM Sprintstafett	Bohuslan, Sverige Nydalen	O-løp	Unionsmatch 13-16 år
tirs 28. mai	Klubbtrening	Stenberg	Forenkling	
ons 29. mai	Vestmjøsacup 3	Kapp skole	O-løp	
tor 30. mai	Kristihimmelfart			
lør 1. jun	Gjø-Vard sprint	Vind	O-løp	Gjø-Vard arrangerer
søn 2. jun	Gjø-Vard løp	Vind	O-løp	Gjø-Vard arrangerer
tirs 4. jun	Klubbtrening	Toppenplassen	Følg John + Fartstilpassing	
ons 5. jun	Nammocup 3	Vesterås, Toten-Troll	O-løp	
tor 6. jun	GTR-trening	Laupen	Kompass og avstand	
lør 8. jun	Pinseløp	Løten	O-løp	
søn 9. jun	Pinseløp	Løten	O-løp	
man 10. jun	Pinseløp	Løten	O-løp	
tirs 11. jun	Klubbtrening	Toppenplassen	Kurvekart	
ons 12. jun	Vestmjøsacup 4	Osbakken	Mellomdistanse	O-fest. (Avslutning)
tor 13. jun	GTR-trening	Osbakken	Momentløype	
lør 15. jun				
søn 16. jun	Fjelliditen	Lillehammer	O-løp	
tirs 18. jun	Klubbtrening	Laupen	Døpeløp	
ons 19. jun	Nammocup 4	Lillehammer	O-løp	
tor 20. jun	GTR-trening	Revhiholen	Dirigering + Forfølgelse	
lør 22. jun	Hovedløpssamling	Østerdalen	Samling	14-16 år
søn 23. jun	Hovedløpssamling	Østerdalen	Samling	14-16 år
	Sommerferie			
fre 28. jun	O-festivalen sprint	Larvik	O-løp	
lør 29. jun	O-festivalen lang	Larvik	O-løp	
søn 30. jun	O-festivalen mellom	Larvik	O-løp	