

## Sesongplan VOK 2024

Når	Hva	Hvor	Arrangør	For hvem?
1. april 2024	Påskeløp	Trones	Frøseth	Alle
4. april 2024	U-cup 1	Straumen	Inderøy	Alle (13-20år)
10. april 2024	Treningsløp sprint Reinsholm	Øra	Terje Hofstad	Alle
12. april 2024	Treningssamling Østfold	Østfold	NTOK	13-20år
13. april 2024	Treningssamling Østfold	Østfold	NTOK	13-20år
14. april 2024	Treningssamling Østfold	Østfold	NTOK	13-20år
17. april 2024	O-karusell 1 Sprint / BK1	Stiklestad	Hermann, Dillan, Tor Ove	Alle
18. april 2024	U-cup 2		Frol	Alle (13-20år)
25. april 2024	U-cup 3, Sats UNGT	Ørmelen	Løpsleder Jenny; Løypelegger Aleksander	Alle (13-20år)
28. april 2024	Blåveisløpet		Frol	Alle
1. mai 2024	KM Sprintstafett		Stjørdalsblink	Alle (Stafett 13+ år)
4. mai 2024	10-o-mila	Nynäshamn		13-16år
5. mai 2024	10-o-mila	Nynäshamn		13-16år
8. mai 2024	BK2		Skøyнар	Alle
9. mai 2024	NM knockout sprint		Bodø	Junior/Senior
11. mai 2024	NM sprint		Bodø	Junior/Senior
12. mai 2024	NM sprint stafett		Bodø	Junior/Senior
15. mai 2024	O-karusell 2 Mellom	Garnes	Gudding/Årstadvoll	Alle
22. mai 2024	Treningsløp, WOW	Sørhaugsberget	Jon Anders	Alle
23. mai 2024	KM sprint / U-cup 4		Skøyнар	Alle (13-20år)
26. mai 2024	Freidigstafetten/KM stafett		Freidig	Alle (Stafett 13+ år)
29. mai 2024	BK3, O-karusell 3(Mellom)	Marka	Rånes/Hvesser/Okkenhaug	Alle
5. juni 2024	Treningsløp	Leirsjøen	Grindberg/Bjørkeng	Alle
9. juni 2024	Vårløpet		Stjørdal	Alle
12. juni 2024	BK4		Frol	Alle
13. juni 2024	U-cup 5	Forbregd	Løpsleder Kurt Ove, Løypelegger Inge	Alle (13-20år)
14. juni 2024	O-troll leir	Skihytta	Sportslig/Råtass	9-12år
15. juni 2024	Jukola/Venla	Vaasa		15+ år

16. juni 2024	Jukola/Venla	Vaasa		15+ år
19. juni 2024	O-karusell 4 Lang/VM	KoaMarka	Stein Markhus	Alle
21. juni 2024	O-festival	Sjusjøen		Alle
22. juni 2024	O-festival	Sjusjøen		Alle
23. juni 2024	O-festival	Sjusjøen		Alle
26. juni 2024	Retr-O / St.Hans løp	Lyngåsen	John/Sverre	Alle
5. juli 2024	Sommerløp N-Ø dal		Vingelen, Os, Nansen	Alle
6. juli 2024	Sommerløp N-Ø dal		Vingelen, Os, Nansen	Alle
7. juli 2024	Sommerløp N-Ø dal		Vingelen, Os, Nansen	Alle
2. august 2024	O-landsleir	Hvaler	Fredrikstad	14-16år
3. august 2024	Hovedløp, lang	Hvaler	Fredrikstad	14-16år
4. august 2024	Hovedløp, sprint	Hvaler	Fredrikstad	14-16år
5. august 2024	O-landsleir	Hvaler	Fredrikstad	14-16år
6. august 2024	O-landsleir	Hvaler	Fredrikstad	14-16år
7. august 2024	O-landsleir	Hvaler	Fredrikstad	14-16år
14. august 2024	O-karusell 5 Mellom	Ramsåsen	Karl Arne Melbye	Alle
15. august 2024	U-cup 6		Stjørdalsblink	Alle (13-20år)
21. august 2024	BK5		Frol	Alle
23. august 2024	Midt-Norsk Mesterskap, Molde	Molde		Alle
24. august 2024	Midt-Norsk Mesterskap, Molde	Molde		Alle
25. august 2024	Midt-Norsk Mesterskap, Molde	Molde		Alle
29. august 2024	U-cup 7		Frol IL	Alle
5. september 2024	NM lang	Volhaugen	Verdal OK	Junior/Senior
6. september 2024	NM mellom, kval	Volhaugen	Verdal OK	Senior
7. september 2024	NM mellom	Volhaugen	Verdal OK	Junior/Senior
8. september 2024	NM stafett	Volhaugen	Verdal OK	Junior/Senior
14. september 2024	U-cup 8 finale		Steinkjer OK	Alle (13-20år)
15. september 2024	O-karusell 6 ultralang	Skihytta	Jon Marius	Alle
18. september 2024	BK6		Skøyнар	Alle
20.-22.september 2024	Loffelunken og Älgjakten	Østersund		Alle
20. september 2024	NC sprint			Junior/Senior

21. september 2024 NC mellom, O-idol  
22. september 2024 NM junior stafett, NC senior  
27. september 2024 O-karusell 7, nattsprint  
4. oktober 2024 KM natt

Blommen

Anton/sportslig  
Frol

16år/Junior/Senior  
Junior/Senior  
Alle  
Alle