

Sesongplan skisse 2025 (senior-LL)

November	Desember	Januar	Februar	Mars	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober
1 F	1 S	1 O	1 L	1 L POM (WRE)	1 T	1 T	1 S	1 T	1 F	1 M 36	1 O LL-samling 9 (sprint)
2 L	2 M 49	2 T	2 S	2 S POM	2 O	2 F	2 M 23	2 O	2 L EM-uttaksløp (Belgia?)	2 T	2 T WOC26-samling Italia
3 S	3 T	3 F	3 M 6	3 M POM (WRE) 10	3 T	3 L Tiomila Sørmland	3 T VM-uttaksløpsamling	3 T	3 S EM-uttaksløp (Belgia?)	3 O	3 F
4 M 45	4 O	4 L	4 T	4 T POM	4 F	4 S Tiomila Sørmland	4 O Finland (LL-samling 6)	4 F VM-precamp 3.-6.7	4 M EM precamp 32	4 T NM uka Toten	4 L WOC2026 WRE-races
5 T	5 T	5 S	5 O	5 O	5 L Østfold vårløp?	5 M 19	5 T *åpen samling*	5 L	5 T (LL-samling 8) World	5 F NM uka Toten	5 S WOC2026 WRE-races
6 O	6 F Sprintheig Trondheim	6 M 2	6 T	6 T	6 S Østfold vårløp?	6 T	6 F (egenfinansiert)	6 S VM Finland	6 O Belgia Games	6 L NM uka Toten	6 M 41
7 T	7 L Sprintheig Trondheim	7 T LL-samling 1	7 F	7 F	7 M 15	7 O	7 L VM-uttaksløp MD Finland	7 M 28	7 T China	7 S NM uka Toten	7 T
8 F	8 S Sprintheig Trondheim	8 O Barbate (Spania)	8 L	8 L	8 T LL-samling 3	8 T	8 S VM-uttaksløp LD Finland	8 T MD Q	8 F M	8 M 37	8 O
9 L	9 M 50	9 T	9 S	9 S	9 O Østfold/Sverige	9 F NM sprint Oslo (SS)	9 M 24	9 O MD F	9 L Night Hawk	9 T	9 T
10 S	10 T	10 F	10 M 7	10 M 11	10 T *åpen samling + J-LL*	10 L NM sprint Oslo (KO)	10 T LL-samling 6	10 T LD	10 S	10 O	10 F
11 M 46	11 O	11 L	11 T	11 T	11 F	11 S NM sprint Oslo (S)	11 O (WOC2025-samling)	11 F	11 M SR	11 T	11 L 25--manna
12 T	12 T	12 S	12 O	12 O LL-samling 2	12 L	12 M 20	12 T Finland	12 L R	12 T	12 F	12 S
13 O	13 F	13 M 3	13 T	13 T Spania/Portugal	13 S Kolmårdsravlen	13 T LL-samling 5	13 F	13 S	13 O	13 L	13 M 42
14 T	14 L	14 T	14 F	14 F ca. 8 døgn	14 M 16	14 O Norge	14 L Jukola Mikkeli	14 M 29	14 T	14 S	14 T
15 F Oslo O-helg	15 S	15 O	15 L Maximus O-M.	15 L (reisedatoer ikke klare)	15 T	15 T	15 S Jukola Mikkeli	15 T	15 F	15 M 38	15 O
16 L Oslo O-helg	16 M 51	16 T	16 S Maximus O-M.	16 S	16 O **PÅSKE**	16 F	16 M 25	16 O	16 L	16 T	16 T
17 S Oslo O-helg	17 T	17 F	17 M Maximus O-M. 8	17 M 12	17 T	17 L	17 T	17 T	17 S	17 O	17 F
18 M 47	18 O	18 L	18 T Maximus O-M.	18 T	18 F	18 S	18 O (Kvalik?)	18 F	18 M 34	18 T	18 L Blodslitet (NM-ultra)
19 T Oppstartsamling	19 T	19 S	19 O	19 O MOC Camp	19 L Stigtomtakavlen	19 M 21	19 T LD	19 L	19 T	19 F NC-finale Ås (S)	19 S
20 O Oslo	20 F	20 M 4	20 T	20 T 18-21.3 (individuelt)	20 S	20 F World Cup Idre	20 F MD	20 S	20 O	20 L NC-finale Ås (M)	20 M 43
21 T	21 L	21 T	21 F	21 F MOC	21 M 17	21 O	21 L MD	21 M 30	21 T	21 S NC-finale Ås (L)	21 T
22 F	22 S	22 O	22 L	22 L MOC	22 T	22 T	22 S R	22 T	22 F	22 M 39	22 O
23 L	23 M 52	23 T	23 S	23 S MOC	23 O LL-samling 4 (sprint)	23 F	23 M 26	23 O O-ringen 21-26.7	23 L	23 T	23 T
24 S	24 T	24 F	24 M 9	24 M 13	24 T Belgia	24 L VM-uttaksløp Fet (M)	24 T	24 T	24 S	24 O	24 F
25 M 48	25 O	25 L	25 T	25 T WOC2026-camp	25 F ASOM	25 S VM-uttaksløp Fet (L)	25 O	25 F	25 M 35	25 T World Cup Sveits	25 L
26 T	26 F	26 S	26 O	26 O Genova 25-30.3	26 L ASOM	26 M 22	26 T Ind. VM-precamper	26 T	26 T EM sprint Belgia	26 F S	26 S
27 O	27 T	27 M 5	27 T	27 T (sprint, individuelt)	27 S ASOM	27 T	27 F (LL-samling 7)	27 S	27 O Sprintstafett	27 L KO	27 M 44
28 T	28 L	28 T	28 F	28 F NM natt (NC) Kr.sand	28 M 18	28 O	28 L *Støtte for VM-løpere*	28 M 31	28 T KO-kvalik	28 S SR	28 T
29 F	29 S	29 O	29 L	29 L KOK 2d S (NC)	29 T	29 T	29 S	29 T	29 F KO-sprint	29 M 40	29 O
30 L	30 M 1	30 T	30 S	30 S KOK 2d M (NC)	30 O	30 F	30 M 27	30 O	30 L	30 T	30 T
	31 T	31 F		31 M 14		31 L		31 T	31 S Ind. S		31 F

Utgave 2. oktober 2024 / Salmi

UTTAKSLØP	IDRE	VM	EM	SVEITS
(preliminært)	1. VM-uttaksløp FIN 2. VM-uttaksløp NOR	1. VM-uttaksløp FIN 2. VM-uttaksløp NOR	1. NM-sprintheig 2. EM-uttaksløp 3. WC sammenlagt	1. EM 2. WC sammenlagt