

Sesongplaner 2023 (Seniorlandslag)

November	Desember	Januar	Februar	Mars	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober
1 T 44	1 T	1 S	1 O	1 O	1 L MOC (pre-EM)	1 M 18	1 T NOF organiserer	1 L	1 T World Cup	1 F NM-uka MD-Q	1 S
2 O	2 F Sprintheig T.heim	2 M 1	2 T Åpen	2 T	2 S MOC (pre-EM)	2 T	2 F opphold & trening	2 S	2 O Sprint	2 L NM-uka MD-F	2 M 40
3 T	3 L Sprintheig T.heim	3 T	3 F Jentesamling	3 F	3 M 14	3 O	3 L VM-uttaksløp MD	3 M 27	3 T Sprintstafett	3 S NM-uka S	3 T Sprint-EM
4 F	4 S Sprintheig T.heim	4 O LL-	4 L Lygna	4 L	4 T LL-Samling 4	4 T Sandefjord/Botne	4 VM-uttaksløp MD	4 T	4 F Tsjeckia	4 M 36	4 O Sprintstafett
5 L	5 M 49	5 T Samling 1	5 S	5 S	5 O MOC-camp (sprint)	5 F NC sprint	5 M 23	5 O	5 L MD	5 T	5 T Italia
6 S	6 T	6 F Vintersamling	6 M 6	6 M 10	6 T Italia	6 L NM KO-sprint	6 T VM-uttaksløp LD	6 T	6 S LD	6 O	6 F Individual sprint
7 M 45	7 O	7 L Tenerife	7 T	7 T LL-	7 F	7 S NM sprintstafett	7 O	7 F VM-pre-camp	7 M 32	7 T	7 L
8 T	8 T	8 S	8 O	8 O Samling 2	8 L	8 M 19	8 T	8 L Sveits	8 T	8 F	8 S KO-sprint
9 O	9 F	9 M 2	9 T	9 T	9 S	9 T	9 F	9 S	9 O	9 L	9 M 41
10 T	10 L	10 T	10 F	10 F Italia eller	10 M 15	10 O LL-	10 L	10 M 28	10 T	10 S	10 T
11 F	11 S	11 O	11 L	11 L Frankrike	11 T Åpne økter	11 T Samling 5	11 S	11 T VM Sveits	11 F	11 M 37	11 O
12 L	12 M 50	12 T	12 S	12 S	12 O *ON: felles hardøkt	12 F Sveits	12 M 24	12 O MD kval	12 L	12 T	12 T
13 S	13 T	13 F	13 M 7	13 M 11	13 T Østfold	13 L	13 T	13 T LD	13 S	13 O Tromsø	13 F Euromooting
14 M 46	14 O	14 L	14 T	14 T	14 F (eget opphold)	14 S	14 O	14 F	14 M 33	14 T EM-utt.løp (KO)	14 L Skotland
15 T	15 T	15 S	15 O	15 O	15 WCup uttaksløp	15 M 20	15 T	15 L MD final	15 T LL-Samling 8	15 F NC sprint & utt.løp	15 S (egenandel?)
16 O	16 F	16 M 3	16 T	16 T	16 WCup uttaksløp	16 T	16 F	16 S Stafett	16 O * sprint *	16 L NC mellom	16 M 42
17 T Oppstart-samling	17 L	17 T	17 F	17 F	17 M 16	17 O	17 L Jukola	17 M 29	17 T Belgia?	17 S NM jr stafett	17 T Samling 10
18 F	18 S	18 O	18 L	18 L	18 T	18 T	18 S Jukola	18 T 15-22.7	18 F ASOM Belgia	18 M 38	18 O Skotland
19 L Oslo	19 M 51	19 T	19 S	19 S	19 O	19 F	19 M 25	19 O LL-Samling 7	19 L ASOM Belgia	19 T (sprint)	19 T
20 S	20 T	20 F	20 M 8	20 M 12	20 T	20 L Tiomila	20 T	20 T & åpen samling	20 S ASOM Belgia	20 O	20 F
21 M 47	21 O	21 L	21 T	21 T LL-	21 F	21 S Tiomila	21 O NM-sprint T.heim	21 F Nord-Østerdalen	21 M 34	21 T	21 L Blodsillet
22 T	22 T	22 S	22 O	22 O Samling 3	22 L	22 M 21	22 T	22 L	22 T LL-Samling 9	22 F	22 S
23 O	23 F	23 M 4	23 T	23 T & åpen samling	23 S	23 T	23 F O-Festival Oppsal S	23 S	23 O WOC25-camp#1	23 L	23 M 43
24 T	24 L	24 T	24 F	24 F Kristiansand	24 M 17	24 O	24 O OF & WCup-ut. MD	24 M 30	24 T	24 S	24 T
25 F	25 S	25 O	25 L	25 L KOK 2-dagers	25 T World Cup	25 T	25 O OF & WCup-ut. LD	25 T O-ringen	25 F Finland	25 M 39	25 O
26 L	26 M 52	26 T	26 S	26 S KOK 2-dagers	26 O Østfold	26 F	26 F	26 O 23-28.7	26 L WRE Kuopio	26 T	26 T
27 S	27 T	27 F Sprintheig Oslo	27 M 9	27 M	27 T LD	27 L	27 T	27 T Åre	27 S	27 O	27 F
28 M 48	28 O	28 L Sprintheig Oslo	28 T	28 T	28 F NM natt	28 S Samling 6 (egenand.)	28 O	28 F	28 M 35	28 T	28 L
29 T	29 T	29 S Sprintheig Oslo	29 O	29 O	29 L MD	29 M *åpen samling for	29 T	29 L	29 T	29 F	29 S
30 O	30 F	30 M 5	30 T	30 T	30 S Stafett	30 T VM-utt.l. deltagere	30 F	30 S	30 O Kristiansand	30 L	30 M 44
	31 L	31 T	31 F	31 F		31 O Sveits (Flims)		31 M 31	31 T NM-uka LD (Kongepokal)		31 T