

Januar 2019		Februar 2019		Mars 2019		April 2019		Mai 2019		Juni 2019	
T 1	Nyttårsdag	F 1		F 1		M 1	14	O 1	Første mai	L 1	KM-Mellom - Bodø
O 2		L 2		L 2		T 2		T 2		S 2	KM-Ultralang - Bodø
T 3		S 3		S 3		O 3		F 3		M 3	23
F 4		M 4	6	M 4	10	T 4		L 4		T 4	
L 5		T 5		T 5		F 5		S 5		O 5	
S 6		O 6		O 6		L 6		M 6	19	T 6	
M 7	2	T 7		T 7		S 7		T 7		F 7	
T 8		F 8		F 8		M 8	15	O 8		L 8	Pinseløpet, Kongsberg
O 9		L 9		L 9		T 9		T 9		S 9	Første pinsedag
T 10		S 10		S 10		O 10		F 10		M 10	Andre pinsedag 24
F 11		M 11	7	M 11	11	T 11		L 11	Samling Utskarpen	T 11	
L 12		T 12		T 12		F 12		S 12	Samling Utskarpen	O 12	
S 13		O 13		O 13		L 13		M 13	20	T 13	
M 14	3	T 14		T 14		S 14	Palmesøndag	T 14		F 14	
T 15		F 15		F 15		M 15	16	O 15		L 15	
O 16		L 16		L 16		T 16		T 16		S 16	
T 17		S 17		S 17		O 17		F 17	Grunnlovsdagen	M 17	25
F 18		M 18	8	M 18	12	T 18	Skjærtorsdag	L 18		T 18	
L 19		T 19		T 19		F 19	Langfredag	S 19		O 19	
S 20		O 20		O 20		L 20		M 20	21	T 20	
M 21	4	T 21		T 21		S 21	Første påskedag	T 21		F 21	MG i Alta
T 22		F 22		F 22		M 22	Andre påskedag 17	O 22		L 22	
O 23		L 23		L 23		T 23		T 23		S 23	
T 24		S 24		S 24		O 24		F 24		M 24	26
F 25		M 25	9	M 25	13	T 25		L 25		T 25	
L 26		T 26		T 26		F 26		S 26		O 26	
S 27		O 27		O 27		L 27		M 27	22	T 27	
M 28	5	T 28		T 28		S 28		T 28		F 28	O-festival i Larvik
T 29		Ukenr.no		F 29		M 29	18	O 29		L 29	
O 30				L 30		T 30		T 30	Kristi himmelfartsdag	S 30	
T 31				S 31				F 31			

Juli 2019			August 2019			September 2019			Oktober 2019			November 2019			Desember 2019		
M 1		27	T 1			S 1			T 1			F 1			S 1		
T 2			F 2	HLL		M 2		36	O 2			L 2			M 2		49
O 3			L 3	HLL		T 3			T 3			S 3			T 3		
T 4			S 4	HLL		O 4			F 4			M 4		45	O 4		
F 5	Sommerløpene i Nord-Østerc		M 5	OLL	32	T 5			L 5			T 5			T 5		
L 6			T 6	OLL		F 6	Veteranmesters, Ringerike		S 6			O 6			F 6		
S 7			O 7	OLL		L 7			M 7		41	T 7			L 7		
M 8		28	T 8			S 8			T 8			F 8			S 8		
T 9			F 9			M 9		37	O 9			L 9			M 9		50
O 10			L 10			T 10			T 10			S 10			T 10		
T 11			S 11			O 11			F 11			M 11		46	O 11		
F 12			M 12	WOC2019 Østfold	33	T 12	NM, Tønsberg		L 12			T 12			T 12		
L 13			T 13			F 13			S 13			O 13			F 13		
S 14			O 14			L 14			M 14		42	T 14			L 14		
M 15		29	T 15			S 15			T 15			F 15			S 15		
T 16			F 16			M 16		38	O 16			L 16			M 16		51
O 17			L 17			T 17			T 17			S 17			T 17		
T 18			S 18			O 18			F 18			M 18		47	O 18		
F 19			M 19		34	T 19			L 19			T 19			T 19		
L 20			T 20			F 20			S 20			O 20			F 20		
S 21			O 21			L 21			M 21		43	T 21			L 21		
M 22		30	T 22			S 22			T 22			F 22			S 22		
T 23			F 23			M 23		39	O 23			L 23			M 23		52
O 24			L 24			T 24			T 24			S 24			T 24		
T 25			S 25			O 25			F 25			M 25		48	O 25	Første juledag	
F 26			M 26		35	T 26			L 26			T 26			T 26	Andre juledag	
L 27			T 27			F 27			S 27			O 27			F 27		
S 28			O 28			L 28			M 28		44	T 28			L 28		
M 29		31	T 29	Sprint - Rana		S 29			T 29			F 29			S 29		
T 30			F 30	KM-Lang - Rana		M 30		40	O 30			L 30			M 30		1
O 31			L 31	KM-stafett - Rana					T 31				Ukenr.no		T 31		