



# Sesongplan BSK RÅTASS 2022

Mars	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober
1 T	1 F Strømstadsamling 13-14	1 S	1 O	1 F	1 M 31	1 T	1 L
2 O	2 L Strømstadsamling 13-14	2 M Trening 18	2 T	2 L	2 T	2 F	2 S
3 T	3 S Strømstadsamling 13-14	3 T Sprintløp kastellet (BSK)	3 F	3 S	3 O	3 L BSK O-løp (Østmarka)	3 M Høstferie 36
4 F	4 M Trening 14	4 O	4 L Pinseløp	4 M 27	4 T	4 S BSK O-løp (Østmarka)	4 T Høstferie
5 L	5 T Sprintløp Lillomarka arena	5 T	5 S Pinseløp	5 T	5 F	5 M Trening 36	5 O Høstferie
6 S	6 O Nattløp Kollhytta	6 F	6 M Pinseløp 23	6 O	6 L	6 T	6 T Høstferie
7 M 10	7 T	7 L 10mila stafett Sverige	7 T	7 T	7 S	7 O	7 F Høstferie
8 T	8 F	8 S 10mila stafett Sverige	8 O	8 F	8 M 32	8 T	8 L Høstferie
9 O	9 L O-løp/stafett Halden	9 M Trening 19	9 T	9 L	9 T	9 F	9 S Høstferie
10 T	10 S O-løp Halden	10 T	10 F	10 S	10 O	10 L O-troll-leir 10-12 år	10 M Trening 41
11 F	11 M Påske 14	11 O	11 L O-løp / samling 13-14	11 M 28	11 T	11 S O-troll-leir 10-12 år	11 T
12 L	12 T Påske	12 T	12 S O-løp / samling 13-14	12 T	12 F	12 M Trening 37	12 O Nattcup
13 S	13 O Påske	13 F	13 M Trening 24	13 O	13 L	13 T	13 T
14 M 11	14 T Påske	14 L O-løp Fossum	14 T	14 T	14 S O-løp Drammen	14 O	14 F
15 T	15 F Påske	15 S O-løp Lillomarka	15 O	15 F	15 M 33	15 T	15 L BSK klubbmesterskap
16 O	16 L Påske	16 M Trening 20	16 T	16 L	16 T	16 F	16 S
17 T	17 S Påske	17 T	17 F	17 S	17 O	17 L O-løp Nordre Follo	17 M Trening 42
18 F	18 M Påske 16	18 O	18 L O-løp Hakadal	18 M 29	18 T	18 S O-løp Nydalen	18 T
19 L	19 T Sprintløp Frognerparken	19 T	19 S	19 T	19 F	19 M Trening 38	19 O Nattcup
20 S	20 O	20 F	20 M Trening 25	20 O	20 L Night-Hawk stafett	20 T	20 T
21 M 12	21 T	21 L Råtasstafetten Oppsal	21 T	21 T	21 S Night-Hawk stafett	21 O	21 F
22 T	22 F	22 S O-løp Oppsal	22 O	22 F	22 M Trening 34	22 T	22 L Blodslitet Fredrikstad
23 O	23 L O-løp Moss	23 M Trening 21	23 T	23 L	23 T	23 F	23 S
24 T	24 S O-løp Rakkestad	24 T	24 F O-Festivalen	24 S	24 O	24 L	24 M Trening 43
25 F	25 M Trening 17	25 O	25 L O-Festivalen	25 M 30	25 T	25 S	25 T
26 L	26 T Sprintløp BI Nydalen	26 T Stafett Ås	26 S O-Festivalen	26 T	26 F	26 M Trening 39	26 O
27 S	27 O	27 F	27 M 26	27 O	27 L O-løp Heming	27 T	27 T
28 M Trening 13	28 T	28 L	28 T	28 T	28 S	28 O Nattcup	28 F Nattcup finale
29 T Sprintløp Manglerud	29 F	29 S	29 O	29 F	29 M Trening 35	29 T	29 L
30 O	30 L Råtasslørdag trening	30 M Trening 22	30 T	30 L	30 T	30 F	30 S
31 T		31 T		31 S	31 O		31 M 44

BSK Treningsdag

O-løp

Stafetter

Kretssamlinger