

# Aktivitetsplan 2019

Måned	JANUAR			FEBRUAR				MARS				APRIL				MAI					JUNI				JULI				AUG				
Uke nr	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	42
U16 bredde														påsk			NC1					NC2	NC3	S#2							NC4		
U16 nordisk														påsk			NC1					NC2	NC3	S#2					S#6	NM	NC4		
U18 bredde														påsk			NC1					NC2	NC3	S#2							NC4		
U18 elite		OLT												påsk			NC1					NC2	NC3	S#3		EM		S#5	VM	NM	NC4		
U21	Langrenn													påsk			NC1					NC2	NC3			EM		S#5	VM	NM	NC4		
U23	Langrenn						Portugal				Portugal			påsk			NC1					NC2	NC3	S#4		EM		S#5	VM		NC4		
K4 500m SD	Langrenn						Portugal				Portugal			påsk		CSR	NC1				S#1	NC2	NC3	S#3			S#5				VM		
Senior		Livigno					Portugal				Portugal						NC1		WC			NC2		EG					Ungarn		VM		
Maraton	Langrenn						Portugal				Portugal			påsk						WC		NC2						EM			NC4		VM

**Påskesamling** = Breddesamling Flekkefjord lør13april - ons17april

**SommerleirS#2** = Breddesamling Laksevåg man24juni - fre28juni

**Samling elite** = treningssamlinger (Nordseter 14-25jan, Livigno (høyde) 19jan-6feb, Portugal 25feb-12mars og 24mars-9april, Ungarn VM samling)

**Samling#1** = K4 500m SD samling i pinsen lør8juni-man10juni, Tysvær?

**Samling#2** = U16 Nordisk samling Laksevåg man24juni - fre28juni

**Samling#3** = U18 EM Samling + K4 500m SD Flekkefjord man24juni - søn30juni

**Samling#4** = U23 EM Samling, Årungen, Bærum, Oslo tirs25juni - fre28juni

**Samling#5** = U18/U23 VM lag + U18/U21/U23 Nordisk lag + K4 500m SD samling, Årungen man23juli - lør27juli

**Samling#6** = U16 Nordisk samling Årungen tor1aug - søn4aug

**Norgescup** = norgescup konkurranser. NC2 og NC4 har maratonkonkurranse på søndagen.

**Int. regatta** = SPRINT: U18/U23 EM og VM, Nordisk mesterskap (NM), World Cup, European Games (EG), Copenhagen Spring Regatta (CSR)

**Int. regatta** = MARATON: WC Bærum, Nordisk Maraton tbd, EM Maraton, VM Maraton uke 42