

Januar		Februar		Marts		April		Maj		Juni	
F 1	53	M 1	Ungdoms/klubtræning 5	M 1	Ungdoms/klubtræning 9	T 1	Påskeløb Rømmø KT	L 1	MTBO-camp KT	T 1	MTBO
L 2	MTBO	T 2		T 2		F 2	Påskeløb Rømmø KT	S 2	MTBO-camp KT	O 2	
S 3	F&M	O 3		O 3		L 3	Påskeløb Rømmø KT	M 3	Ungdoms/klubtræning 18	T 3	Klubtræning
M 4	Ungdoms/klubtræning 1	T 4		T 4	Klubtræning Nat-O	S 4		T 4	MTBO	F 4	
T 5		F 5	JUN	F 5		M 5	14	O 5		L 5	DM-sprint DTU
O 6		L 6	MTBO/JUN	L 6	Vinter-OL/ MTBO	T 6	MTBO	T 6	Klubtræning	S 6	DM-sprintstafet DTU
T 7		S 7	F&M sprint/JUN	S 7	F&M	O 7		F 7		M 7	Ungdoms/klubtræning 23
F 8	Nytårsstatus 5000m	M 8	Ungdoms/klubtræning 6	M 8	Ungdoms/klubtræning 10	T 8	Klubtræning/Voksen-tek#3	L 8		T 8	MTBO
L 9	MTBO	T 9		T 9		F 9	MTBO øst	S 9		O 9	
S 10	F&M	O 10		O 10		L 10	MTBO øst	M 10	Ungdoms/klubtræning 19	T 10	Klubtræning sommercup
M 11	Ungdoms/klubtræning 2	T 11		T 11	Klubtræning Nat-O	S 11	DM-ultralang Sorø/ MTBO	T 11	MTBO	F 11	
T 12		F 12		F 12	Nordjysk 2-dages Mos KT	M 12	Ungdoms/klubtræning 15	O 12		L 12	Mellem Gribskov Mårum KL
O 13		L 13	Vinter-OL	L 13	Nordjysk 2-dages Rold KT	T 13	MTBO	T 13	Närkekvartetten Örebro KT	S 13	Lang Gribskov Mårum
T 14		S 14	F&M	S 14	F&M/Nordjysk 2-dages KT	O 14		F 14	Närkekvartetten Örebro KT	M 14	Ungdoms/klubtræning 24
F 15		M 15	7	M 15	Ungdoms/klubtræning 11	T 15	Klubtræning	L 15	Närkekvartetten Örebro KT	T 15	MTBO
L 16	MTBO	T 16		T 16		F 16		S 16	Närkekvartetten Örebro KT	O 16	
S 17	F&M	O 17		O 17		L 17		M 17	Ungdoms/klubtræning 20	T 17	Klubtræning sommercup
M 18	Ungdoms/klubtræning 3	T 18		T 18	Voksen-teknik #1	S 18	Div.macth #1-Kongelunc KL	T 18	MTBO	F 18	
T 19		F 19		F 19		M 19	Ungdoms/klubtræning 16	O 19		L 19	
O 20		L 20		L 20	MTBO/ DM-nat Hvalsø	T 20	MTBO	T 20	Klubtræning	S 20	
T 21		S 21	F&M	S 21	F&M	O 21		F 21		M 21	Ungdoms/klubtræning 25
F 22		M 22	Ungdoms/klubtræning 8	M 22	Ungdoms/klubtræning 12	T 22	Klubtræning	L 22		T 22	MTBO
L 23	MTBO	T 23		T 23		F 23		S 23		O 23	
S 24	F&M	O 24		O 24		L 24		M 24	21	T 24	Klubtræning sommercup
M 25	Ungdoms/klubtræning 4	T 25		T 25	Voksen-teknik #2	S 25	Jættemilen Tisvilde	T 25	MTBO	F 25	U1/ DM MTBO-sprint KT
T 26		F 26		F 26	Danish Spring sprint	M 26	Ungdoms/klubtræning 17	O 26		L 26	U1/ DM MTBO-mellem KT
O 27		L 27	MTBO	L 27	MTBO/Danish Spring(AOK)	T 27	MTBO	T 27	Klubtræning	S 27	U1/ DM MTBO-lang KT
T 28		S 28	F&M	S 28	F&M/Danish Spring(AOK)	O 28	MTBO-camp KT	F 28		M 28	U1 26
F 29				M 29	Ungdoms/klubtræning 13	T 29	MTBO-camp/Klubtræning KT	L 29		T 29	U1
L 30	Vinter-OL/ MTBO	Rød skrift: Tilmelding i O-service		T 30	MTBO	F 30	MTBO-camp KT	S 30	SM-sprint	O 30	U1
S 31	F&M	Blå skrift: Anden tilmelding påkrævet.		O 31	Påsketur KT			M 31	Ungdoms/klubtræning 22		
		Sort skrift: Ingen tilmelding									

Mini = kursusdag for 8-10 årige

U1 = weekend/sommerlejr for 11-13 årige

U2 = camp/sommerlejr for 14-16 årige

JUN = samling/sommerlejr for 17-20 årige

TC = TalentCenter træning hver onsdag hele året (fremgår ikke her Vinter-OL = Træningsløb, se www.ballerup-ok.dk/lob/vinter-ol)

Klubtræning = voksen-, familie- og ungdomstræning

MTBO = MTBO klubtræning

F&M = Familie- og Motionsorientering (Klubtræning og åbent arrangement)

VL = Vinterlangdistanceløb (4/7/13/17 km), se www.o-service.dk

KL = Klubløb (alle medlemmer opfordres til at deltage)

KT = Klubtur arrangeres (kvalitetsløb som alle bør deltage i)

(AOK) = Klubben arrangerer dette løb - hjælpere indkaldes

Juli		August		September		Oktober		November		December	
T 1		S 1		O 1		F 1		M 1	Ungdoms/klubtræning 44	O 1	Ungdoms/klubtræning
F 2		M 2	31	T 2	Klubtræning	L 2		T 2		T 2	
L 3	WOC-tour Tjekkiet	T 3		F 3	MTBO nord	S 3	MTB-Marathon (AOK)	O 3		F 3	
S 4	WOC-tour Tjekkiet	O 4		L 4	MTBO nord	M 4	Ungdoms/klubtræning 40	T 4		L 4	MTBO
M 5	WOC-tour Tjekkiet 27	T 5		S 5	Div.match #2/ MTBO no KL	T 5	MTBO	F 5		S 5	
T 6	WOC-tour Tjekkiet	F 6	MTBO øst	M 6	Ungdoms/klubtræning 36	O 6		L 6	MTBO	M 6	Ungdoms/klubtræning 49
O 7	WOC-tour Tjekkiet	L 7	MTBO øst	T 7	MTBO	T 7	Klubtræning	S 7		T 7	
T 8	WOC-tour Tjekkiet	S 8	MTBO øst	O 8		F 8		M 8	Ungdoms/klubtræning 45	O 8	
F 9	WOC-tour Tjekkiet	M 9	32	T 9	Klubtræning	L 9	MTBO nord KT	T 9		T 9	
L 10	WOC-tour Tjekkiet	T 10	MTBO	F 10	MTBO syd KT	S 10	MTBO nord KT	O 10		F 10	
S 11		O 11		L 11	MTBO syd KT	M 11	Ungdoms/klubtræning 41	T 11		L 11	MTBO
M 12	28	T 12	Klubtræning	S 12	MTBO syd KT	T 12	MTBO	F 12		S 12	
T 13		F 13		M 13	Ungdoms/klubtræning 37	O 13		L 13	MTBO	M 13	Ungdoms/klubtræning 50
O 14		L 14	SM-stafet Tisvilde Hegn KL	T 14	MTBO	T 14	Klubtræning	S 14	Jættemilen	T 14	
T 15		S 15	SM-lang Tisvilde Hegn	O 15		F 15		M 15	Ungdoms/klubtræning 46	O 15	
F 16		M 16	Ungdoms/klubtræning 33	T 16	Klubtræning	L 16	Portugal KT	T 16		T 16	
L 17		T 17	MTBO	F 17		S 17	Portugal KT	O 17		F 17	
S 18		O 18		L 18	DM-stafet Blåbjerg KT	M 18	Portugal 42	T 18		L 18	MTBO
M 19	29	T 19	Klubtræning	S 19	DM-lang Stråse KT	T 19	Portugal KT	F 19		S 19	
T 20		F 20		M 20	Ungdoms/klubtræning 38	O 20	Portugal KT	L 20	MTBO	M 20	Ungdoms/klubtræning 51
O 21		L 21	JFM el. Sverige KT	T 21	MTBO	T 21	Portugal KT	S 21		T 21	
T 22		S 22	JFM el. Sverige KT	O 22		F 22	Portugal KT	M 22	Ungdoms/klubtræning 47	O 22	
F 23		M 23	Ungdoms/klubtræning 34	T 23	Klubtræning	L 23	Portugal KT	T 23		T 23	
L 24		T 24	MTBO	F 24		S 24	Portugal/ MTBO KT	O 24		F 24	
S 25	O-Ringen Uppsala	O 25		L 25		M 25	Ungdoms/klubtræning 43	T 25		L 25	
M 26	O-Ringen Uppsala 30	T 26	Klubtræning	S 26	Div.match op/ned KL	T 26		F 26		S 26	
T 27	O-Ringen Uppsala	F 27		M 27	Ungdoms/klubtræning 39	O 27		L 27	MTBO	M 27	52
O 28	O-Ringen Uppsala	L 28	DM-mellem Grejsdalen KT	T 28	MTBO	T 28		S 28	Adventsløbet #47	T 28	
T 29	O-Ringen Uppsala	S 29	Midgårdsormen KT	O 29		F 29		M 29	Ungdoms/klubtræning 48	O 29	
F 30	O-Ringen Uppsala	M 30	Ungdoms/klubtræning 35	T 30	Klubtræning	L 30	Smålandskavlen/MTBO KT	T 30		T 30	
L 31	O-Ringen Uppsala	T 31	MTBO			S 31	Smålandskavlen KT			F 31	

Mini = kursusdag for 8-10 årige

U1 = weekend/sommerlejr for 11-13 årige

U2 = camp/sommerlejr for 14-16 årige

JUN = samling/sommerlejr for 17-20 årige

TC = TalentCenter træning hver onsdag hele året (fremgår ikke her Vinter-OL = Træningsløb, se www.ballerup-ok.dk/lob/vinter-ol)

Klubtræning = voksen-, familie- og ungdomstræning

MTBO = MTBO klubtræning

F&M = Familie- og Motionsorientering (Klubtræning og åbent arrangement)

VL = Vinterlangdistanceløb (4/7/13/17 km), se www.o-service.dk

KL = Klubløb (alle medlemmer opfordres til at deltage)

KT = Klubtur arrangeres (kvalitetsløb som alle bør deltage i)

(AOK) = Klubben arrangerer dette løb - hjælpere indkaldes

KUM = KredsUngdomsMatch