

| Terminliste for Norsk Friidrett Østfold 2026 |           |                                        |                     |                         |                   |
|----------------------------------------------|-----------|----------------------------------------|---------------------|-------------------------|-------------------|
| Oppdatert                                    |           | 22.10.2025 / ny oppdatering 03.12.2025 |                     |                         |                   |
|                                              |           | Norgesmesterskap                       | Kretsmesterskap     | Mesterskap EM/VM/nordic |                   |
| Dato                                         | Krets     | Navn                                   | Sted                | Arrangør                | Type              |
| JANUAR                                       |           |                                        |                     |                         |                   |
| 06.jan                                       | ØFIK      | Sprintstevne                           | Østfoldhallen       | Fredrikstad IF          | Friidrett på bane |
| 10.jan                                       | Andre     | Distriktskampen                        | Uddevalla, SWE      | SWE                     | Friidrett på bane |
| 17-18. jan                                   | OAFIK     | NM/UM mangelkamp innendørs             | Bærum               | IL Kol/BIP Bærum        | Friidrett på bane |
| 21.jan                                       | ØFIK      | KM HUT/LUT                             | Østfoldhallen       | Fredrikstad IF          | Friidrett på bane |
| 24.-25.jan                                   | OAFIK     | Norgeslekene innendørs                 | Nes Arena           | Ullensaker/Kisa IL      | Friidrett på bane |
| 30.-01.feb                                   | Andre     | Innendørs NM Masters                   | Nes Arena           | Innlandet FIK           | Friidrett på bane |
| FEBRUAR                                      |           |                                        |                     |                         |                   |
| 01.feb                                       | Andre     | Nordic Indoor Match                    | Karlstad, SWE       | SWE                     | Friidrett på bane |
| 01.feb                                       | ØFIK      | Rema Hassingen lekene                  | Østfoldhallen       | Fredrikstad IF          | Friidrett på bane |
| 07.-08.feb                                   | OAFIK     | Tyrvinglekene innendørs                | BIP Rud, Bærum      | Tyrving IL              | Friidrett på bane |
| 13.feb                                       | OAFIK     | Bassen sprint                          | Bærum               | IK Tjalve               | Friidrett på bane |
| 27. feb- 1. mar                              | Andre     | NM innendørs                           | Bergen              | IL Gneist               | Friidrett på bane |
| MARS                                         |           |                                        |                     |                         |                   |
| 6. - 8. mar                                  | Andre     | UM innendørs                           | Nes Arena           | Ullensaker/Kisa IL      | Friidrett på bane |
| 14.-15.mar                                   | Andre     | Euraopean Throwing Cup                 | Nicosia, CYP        | CYP                     | Friidrett på bane |
| 16.-23.mar                                   | Andre     | EM veteraner innendørs                 | TBD                 | TBD                     | Friidrett på bane |
| 20. - 22. mar                                | Andre     | VM innendørs                           | Torun, POL          | POL                     | Friidrett på bane |
| 21.-22.mar                                   | Innlandet | Bamselekene                            | Stange              | Orion                   | Friidrett på bane |
| APRIL                                        |           |                                        |                     |                         |                   |
| TBD                                          | ØFIK      | Byløpet                                | Halden              | HIL                     | Løp utenfor bane  |
| 12.apr                                       | ØFIK      | Fredrikstad løpet                      | Fredrikstad         | FIF                     | Løp utenfor bane  |
| 18. -19. apr                                 | Andre     | NM/UM terrengløp kort løype            | Grimstad            | Sørild IL               | Løp utenfor bane  |
| 25.apr                                       | OAFIK     | Sentrumsløpet                          | Oslo                | IL i BUL                | Løp utenfor bane  |
| TBD april                                    | ØFIK      | KM terrengløp                          | Kalnes              | SIL                     | Løp utenfor bane  |
| 27.apr                                       | ØFIK      | Østfold stafetten                      | Fredrikstad         | Fredrikstad IF          | Løp utenfor bane  |
| 25.apr                                       | ØFIK      | Monolitt løpet                         | Halden              | Idd Sportsklubb         | Løp utenfor bane  |
| MAI                                          |           |                                        |                     |                         |                   |
| 01.mai                                       | OAFIK     | Åpningsstevnet                         | Ås                  | Ås IL                   | Friidrett på bane |
| TBD                                          | ØFIK      | Vibeke Skotteruds minneløp             | Slitu               | Slitu IL                | Løp utenfor bane  |
| 02.mai                                       | OAFIK     | Bislett 600m, 1500m og teknisk         | Oslo, Bislett       | SK Vidar                | Friidrett på bane |
| 02.-03. mai                                  | OAFIK     | Bækkelagets Maileker                   | Oslo, Sportsplassen | Bækkelaget SK           | Friidrett på bane |
| 05.mai                                       | ØFIK      | Tinestafetten                          | Fredrikstad         | FIF                     | Friidrett på bane |
| 06.mai                                       | ØFIK      | Treningsstevne                         | Moss                | Moss IL                 | Friidrett på bane |
| 08.mai                                       | OAFIK     | Lambertsetersprinten                   | Oslo, Lambertseter  | Lambertseter IF         | Friidrett på bane |
| 09.-10.mai                                   | OAFIK     | Goruddalslekene                        | Oslo, Stovnerbanen  | Goruddalen FIK          | Friidrett på bane |
| 10.mai                                       | ØFIK      | Sparebank1 lekene                      | Askim               | Askim IF                | Friidrett på bane |
| 09.mai                                       | OAFIK     | Holmenkollstafetten                    | Oslo                | IK Tjalve               | Løp utenfor bane  |
| 11.mai                                       | ØFIK      | Henning Olsen løpet                    | Fredrikstad         | FIF                     | Løp utenfor bane  |
| 11.mai                                       | ØFIK      | Karusellstevne 1                       | Moss                | Moss IL                 | Friidrett på bane |
| 19.mai                                       | OAFIK     | Nasjonalt stevne                       | Oslo, Bislett       | KFUM Kameratene         | Friidrett på bane |
| 20.mai                                       | OAFIK     | Bislettlekene                          | Oslo, Bislett       | SK Vidar                | Friidrett på bane |
| 21.mai                                       | ØFIK      | Karusellstevne 2                       | Fredrikstad         | Fredrikstad IF          | Friidrett på bane |
| 22.-24.mai                                   | OAFIK     | Romerikslekene                         | Lillestrøm          | Romerike Friidrett      | Friidrett på bane |
| 27.mai                                       | ØFIK      | Karusellstevne 3                       | Askim               | Askim IF                | Friidrett på bane |
| 30.mai                                       | Andre     | NM halvmaraton                         | Farsund             | Lista IL                | Løp utenfor bane  |
| 30.mai                                       | ØFIK      | Glommaløpet                            | Østfold             | FIF/SIL                 | Løp utenfor bane  |
| 29.-31.mai                                   | OAFIK     | Tjalvelekene                           | Oslo, Bislett       | IK Tjalve               | Friidrett på bane |
| JUNI                                         |           |                                        |                     |                         |                   |
| 05.jun                                       | OAFIK     | 1500m Elite                            | Jessheim            | Ullensaker/Kisa IL      | Friidrett på bane |
| 04.jun                                       | OAFIK     | Sommerstevne i Ås                      | Ås                  | Ås IL                   | Friidrett på bane |
| 05.-07. juni                                 | OAFIK     | Askerlekene                            | Asker               | Asker SK                | Friidrett på bane |
| 08.jun                                       | ØFIK      | Blodomløpet                            | Kulås               | FIF/SIL                 | Løp utenfor bane  |
| 09.jun                                       | ØFIK      | Karusellstevne 4                       | Halden              | Halden IL               | Friidrett på bane |
| 10.jun                                       | OAFIK     | Bislett Games                          | Oslo, Bislett       | Bislettalliansen        | Friidrett på bane |
| 12.-14.jun                                   | OAFIK     | Tyrvinglekene                          | Rud, Bærum          | Tyrving IL              | Friidrett på bane |
| 13.-14.jun                                   | OAFIK     | Nordisk mangelkamp                     | Jessheim            | Ullensaker/Kisa IL      | Friidrett på bane |
| 16.jun                                       | HFIK      | Trond Mohn games 2025                  | Bergen (Fana)       | Bergensalliansen        | Friidrett på bane |
| 19.-21.jun                                   | Innlandet | Lillehammerlekene                      | Lillehammer         | Lillehammer IL          | Friidrett på bane |
| 20.jun                                       | Andre     | NM maraton                             | Tromsø              | TUIL                    | Løp utenfor bane  |
| 24.jun                                       | OAFIK     | Boysen Memorial                        | Oslo, Bislett       | IK Tjalve               | Friidrett på bane |
| 25.-28.jun                                   | Andre     | Världsongdomsspelen                    | Gøteborg            | Örgryte                 | Friidrett på bane |
| JULI                                         |           |                                        |                     |                         |                   |
| 3.-5. jul                                    | OAFIK     | Nordisk mesterskap masters             | Oslo, Bislett       | Sankthanshaugen løpe    | Friidrett på bane |

|                  |       |                                             |                     |                      |                   |
|------------------|-------|---------------------------------------------|---------------------|----------------------|-------------------|
| 04.jul           | OAFIK | Sommerstevne GFIK                           | Oslo, Stovnerbanen  | Goruddalen FIK       | Friidrett på bane |
| 4.-5. jul        | Andre | Nordisk U20 match and championship          | Vasa, FIN           | FIN                  | Friidrett på bane |
| 16.-19. jul      | Andre | EM U18                                      | Rieti, ITA          | ITA                  | Friidrett på bane |
| 13.jul           | OAFIK | Oslo Sommerstevne?                          | Oslo, Bislett       | OAFIK                | Friidrett på bane |
| 22.-25. jul      | Andre | NM hovedmesterskapet                        | Trondheim           | Trondheimsalliansen  | Friidrett på bane |
| 31. jul - 2. aug | Andre | NM Masters                                  | Bodø                | Bodø Friidrett       | Friidrett på bane |
| <b>AUGUST</b>    |       |                                             |                     |                      |                   |
| 4.-9.aug         | Andre | VM U20                                      | Eugene, USA         | USA                  | Friidrett på bane |
| 07.-09.aug       | ØFIK  | Olavselekene                                | Kalnes              | SIL                  | Friidrett på bane |
| 10.-16.aug       | Andre | EM                                          | Birmingham, GBR     | GBR                  | Friidrett på bane |
| 14.-16.aug       | OAFIK | Norgeslekene                                | Jessheim            | Ullensaker/Kisa IL   | Friidrett på bane |
| 15.aug           | ØFIK  | Chr. Fredrik løpet                          | Moss                | Moss IL              | Løp utenfor bane  |
| 15.aug           | OAFIK | NM hinderløp (OCR)                          | Nannestad           | Nannestad            | Løp utenfor bane  |
| 20.aug           | OAFIK | Sensommerstevne i Ås                        | Ås                  | Ås IL                | Friidrett på bane |
| 21.-23. aug      | OAFIK | Nittedalslekene                             | Nittedal            | Nittedal IL          | Friidrett på bane |
| 25.aug           | ØFIK  | Åpent klubbmesterskap                       | Fredrikstad         | FIF                  | Friidrett på bane |
| 28.-30. aug      | OAFIK | NM junior                                   | Oslo, Bislett       | IL i BUL og SK Vidar | Friidrett på bane |
| TBD              | OAFIK | Østlandsmesterskapet                        | Oslo, Bislett       | Oslo Friidrettskrets | Friidrett på bane |
| 30.aug           | OAFIK | Oppegårdselekene                            | Sofiemyr            | Oppegård IL          | Friidrett på bane |
| 31.aug           | ØFIK  | Karusellstevne 5                            | Moss                | Moss IL              | Friidrett på bane |
| <b>SEPTEMBER</b> |       |                                             |                     |                      |                   |
| 5.-6.sep         | Andre | Lerøy-lekene                                | Rjukan              | Rjukan Friidrett     | Friidrett på bane |
| 11.-12. sep      | OAFIK | BSKs Mangelkampstevne/KM 11-14              | Oslo, Sportsplassen | Bækkelaget SK        | Friidrett på bane |
| 08.sep           | ØFIK  | Karusellstevne 6                            | Fredrikstad         | FIF                  | Friidrett på bane |
| 11.-13. sep      | OAFIK | Ungdomsmesterskapet                         | Bærum               | Tyrving IL           | Friidrett på bane |
| 12.sep           | OAFIK | Oslo Marathon                               | Oslo                | SK Vidar             | Løp utenfor bane  |
| 20.sep           | ØFIK  | NM 5km gateløp                              | Slitu               | Slitu IL             | Løp utenfor bane  |
| 20.sep           | ØFIK  | Sparebank1 lekene m/innlagt klubbmesterskap | Moss                | Moss IL              | Friidrett på bane |
| 24.sep           | ØFIK  | Treningsstevne                              | Fredrikstad         | FIF                  | Friidrett på bane |
| 25.-27. sep      | ØFIK  | KM / karusellstevne 7                       | Kalnes              | SIL                  | Friidrett på bane |
| 26.sep           | ØFIK  | NM Masters kappgang                         | Fredrikstad         | Fredrikstad IF       | Friidrett på bane |
| 26.sep           | Andre | NM 10km gateløp                             | Randaberg           | Grødem Runners       | Løp utenfor bane  |
| <b>OKTOBER</b>   |       |                                             |                     |                      |                   |
| 07.okt           | OAFIK | Avslutningsstevnet i Ås                     | Ås                  | Ås IL                | Friidrett på bane |
| 11.okt           | ØFIK  | Fredrikstad marka rundt                     | Fredrikstad         | FIF                  | Løp utenfor bane  |
| 18.okt           | Andre | NM terrengløp lang løype                    | Tønsberg            | Sem IF               | Løp utenfor bane  |
| 24.okt           | ØFIK  | Fredrikstad Multiconsult Maraton            | Fredrikstad         | FIF                  | Løp utenfor bane  |
| <b>NOVEMBER</b>  |       |                                             |                     |                      |                   |
| 28.nov           | OAFIK | Julestemne                                  | Bærum               | IL i BUL             | Friidrett på bane |
| <b>DESEMBER</b>  |       |                                             |                     |                      |                   |
| 05.des           | OAFIK | Låvefesten                                  | Nes                 | Ullensaker/Kisa IL   | Friidrett på bane |