

2011

## ALEHOFPROGRAM 2011 TRÄNING-LÄGER-TÄVLINGAR m.m

MÅNAD	DAG	Aktiviteter	Plats	Ansvarig	Kommentarer mm
januari					
1	Lördag				
2	Söndag	Isbjörnsligan	Dammekärr	Albin, Lotta, Anders	
3	Måndag				Skidläger Tjeckien
4	Tisdag				Skidläger Tjeckien
5	Onsdag				Skidläger Tjeckien
6	Torsdag				Skidläger Tjeckien
7	Fredag				Skidläger Tjeckien
8	Lördag				Skidläger Tjeckien
9	Söndag	Isbjörnsligan	Fontin	KOK	Skidläger Tjeckien
10	Måndag				
11	Tisdag	Skidträning	Dammekärr		
12	Onsdag				
13	torsdag	GOF-nattcup		Frölunda OL	
14	fredag				
15	lördag	GOF-ungdomsträning	Skatås	Göteborgs skidklubb	alla ungdomar 13-16
16	söndag	Isbjörnsligan	Surte	Albin, Lotta, Anders	Samling vid fotbollsplanen
17	måndag				
18	tisdag	Skidträning	Dammekärr		
19	onsdag				
20	torsdag	Löpträning	Dammekärr		
21	fredag				
22	lördag				
23	söndag	Isbjörnsligan	Dammekärr	Albin, Lotta, Anders	
24	måndag				

25	tisdag	Skidträning	Dammekärr		
26	onsdag				
27	torsdag	GOF-nattcup		OK Landehof	
28	fredag				
29	lördag				
30	söndag	Isbjörnsligan	Vättlestugan	Albin, Lotta, Anders	
31	måndag				
<b>FEBRUARI</b>					
1	tisdag	Skidträning	Dammekärr		
2	Onsdag				
3	Torsdag	Löpträning	Dammekärr		
4	Fredag				
5	Lördag	GOF-ungdomsträning		Sävedalens AIK	alla ungdomar 13-16
6	Söndag	Isbjörnsligan		KOK	
7	Måndag				
8	Tisdag	Skidträning	Dammekärr		
9	Onsdag				
10	Torsdag	GOF-nattcup		Chalmers OL	
11	Fredag				
12	Lördag				
13	Söndag	Isbjörnsligan	Vättlestugan	Albin, Lotta, Anders	
14	Måndag				
15	Tisdag	Skidträning	Dammekärr		
16	Onsdag				
17	Torsdag	Löpträning	Dammekärr		
18	Fredag				
19	Lördag				
20	Söndag	Isbjörnsligan		KOK	

21	Måndag				
22	Tisdag	Skidträning	Dammekärr		
23	Onsdag				
24	Torsdag	GOF-nattcup		IFK Göteborg	
25	Fredag				Kortvasan
26	Lördag				Tjejvasan
27	Söndag	Isbjörnsligan		KOK	Ungdomsvasan/Öppet spår
28	Måndag				Öppet spår
<b>MARS</b>					
1	Tisdag	Löpning med lampa	Dammekärr		Halvvasan
2	onsdag				
3	torsdag	Löpträning	Dammekärr		
4	fredag	<i>Pan-våren natt</i>		Pan Kristiansand	Skejtvasan / Stafettvasan
5	lördag	<i>Pan-våren medel</i>		Pan Kristiansand	
6	söndag	<i>Pan-våren lång</i>		Pan Kristiansand	Vasaloppet
7	måndag				
8	tisdag	Löpning med lampa	Dammekärr		
9	onsdag	GOF-ungdomsträning		FK Hercules	alla ungdomar 13-16
10	torsdag	Löpträning	Dammekärr		
11	fredag	<i>Kattegattnatt</i>		Halmstads OK	
12	lördag	<i>Hallandspremiären</i>		Laholms IF OK	
13	söndag	<b>Hallandstafetten</b>		OK Lindena	
14	måndag				
15	tisdag	<b>Tisdags-OL</b>	Dammekärr	Bo B, Monika N, Sten-Åke N	Klädnypeinsamling
16	onsdag				
17	torsdag	GOF-nattcup		OK Alehof	
18	fredag				
19	lördag	<b>Orustkaveln</b>		Svanesunds IF	

20	<b>söndag</b>	<i>Laxträffen / SAIS trampen</i>		Falkenbergs OK/Stångenäs AIK	
21	måndag				
22	tisdag	<b>Tisdags-OL</b>	Skepplanda	Sten O, Ingegerd O, Kristin O	StjärnOL, nya ledstänger
23	onsdag				
24	torsdag	Löpträning	Dammekärr		
25	fredag				<i>SpringCup natt</i>
26	lördag	<b>FOL skubbet</b>		Frölunda OL	<i>SpringCup klassiskt</i>
27	<b>söndag</b>	<i>Sjövallaslaget</i>		Sjövalla	<b>SpringCup Stafett</b>
28	måndag				
29	tisdag	<b>Tisdags-OL</b>	Dammekärr	Pierre K, Holger J, Hans W	Riktning, start grön-vit grupp
30	onsdag				
31	torsdag	Löpträning	Dammekärr		
<b>APRIL</b>					
1	fredag	<i>Hjortnatta</i>		OK Skogshjortarna	<b>KM natt</b>
2	Lördag	<i>Göteborgsdubbeln</i>		SAIK	
3	<b>Söndag</b>	<i>Göteborgsdubbeln</i>		SAIK & Lerum	
4	Måndag				
5	Tisdag	<b>Tisdags-OL</b>	Dammekärr	Lennart M, Thomas M, Björn J	Kurbild
6	Onsdag				
7	Torsdag	Löpträning	Dammekärr		
8	Fredag				
9	Lördag	<i>IFK:s vartävling</i>		IFK Göteborg	
10	<b>Söndag</b>	<b>GMOK:s vartävling</b>		GMOK	
11	Måndag				
12	Tisdag	<b>Tisdags-OL</b>	Jennyland	Anna L, Sigurd L, Dan-Olof J	Kontrolltagning
13	Onsdag	GOF-ungdomsträning		IK Uven	alla ungdomar 13-16
14	Torsdag	Löpträning	Dammekärr		
15	Fredag				<i>NattSM, Gotland</i>

16	Lördag				<i>SprintSM kval, Gotland</i>
17	<b>Söndag</b>	<i>Hercules skogsdåd</i>		FK Hercules	<i>SprintSM final Gotland</i>
18	Måndag				
19	Tisdag	<b>Tisdags-OL</b>	Dammekärr	Pär J, Lars L, Elvy B	Vägval – teknik fart
20	Onsdag				
21	Torsdag	<i>Häxjakten</i>		IK Gandvik	7-manna/Stigtomta
22	<b>Fredag</b>	<i>Kortfredagen / IK Dran medel</i>		IK Gandvik/IK Dran	
23	Lördag	<b>Öjetrampen</b>		Främmestad	
24	<b>Söndag</b>	<i>Bohuslunken</i>		Uddevalla OK	J-cup Huskvarna
25	<b>Måndag</b>	<i>Vikingaträffen/Snötrampen</i>		Trollhättan/Fjärås	J-cup Huskvarna
26	Tisdag	<b>Tisdags-OL</b>	Dammekärr	Bengt J, Annika J, Lena S	Kontrolltagning
27	Onsdag				
28	Torsdag	Löpträning	Dammekärr		
29	Fredag				
30	Lördag	<b>10-MILA</b>			
<b>MAJ</b>					
1	<b>Söndag</b>	<b>10-MILA</b>			
2	måndag				
3	tisdag	<b>Tisdags-OL</b>	Jennylund	Lars-Olof S, Johan U, Johan B	Riktning
4	onsdag				
5	torsdag	Löpträning	Dammekärr		
6	fredag				Open Nordic J-tour sthlm
7	lördag	Vårserien		IK Stern	Open Nordic J-tour sthlm
8	<b>söndag</b>				Open Nordic J-tour sthlm
9	måndag				
10	tisdag	<b>Tisdags-OL</b>	Dammekärr	Sven B, Eva D, Lisbeth M	Höjdkurvor – 1:a kontrollen
11	onsdag				
12	torsdag	Löpträning	Dammekärr		

13	fredag				
14	lördag	Vårserien		Utby IK	Närkedubbeln
15	söndag				Närkedubbeln
16	måndag				
17	tisdag	<b>4-klubbsmatch</b>		Tolereds AIK	
18	onsdag				
19	torsdag	Löpträning	Dammekärr		
20	fredag				
21	lördag	<i>Göteborgsvarvet</i>	Göteborg		
22	söndag				
23	måndag				
24	tisdag	<b>Tisdags-OL</b>	Dammekärr	Kjell T, Per G, Albin T	Fartanpassning
25	onsdag				
26	torsdag				
27	fredag				
28	lördag	Vårserien		Frölunda OL	
29	söndag				
30	måndag				
31	tisdag	<b>KM lång</b>		H35-H45	
<b>JUNI</b>					
1	onsdag				
2	Torsdag	Vårserien		SAIK	
3	Fredag				
4	Lördag				
5	Söndag				
6	Måndag				
7	Tisdag	<b>Tisdags-OL</b>	Dammekärr	Stefan D, Lena U, Lotta N	Sprint. avslutning m korvgrllning
8	Onsdag				

9	Torsdag				
10	Fredag				
11	Lördag	<b>DM sprint</b>		IK Stern	
12	Söndag	Vårserien / Edet dubbeln		Sjövalla / OK Gipen	
13	Måndag				
14	Tisdag	Distans OL	Rördalen	Rasmus L, Emil K	
15	Onsdag				
16	Torsdag	Teknik OL			
17	Fredag				
18	Lördag				Jukola
19	Söndag				Jukola
20	Måndag				
21	Tisdag	Distans OL	Mollsjön	Rasmus L, Emil K	
22	Onsdag				
23	Torsdag				
24	Fredag				
25	Lördag				
26	Söndag				
27	Måndag				
28	Tisdag	Distans OL	Stentjärna	Rasmus L, Emil K	
29	Onsdag				
30	Torsdag	Teknik OL			
<b>JULI</b>					
1	Fredag				
2	lördag				Tjoget
3	söndag				Tjoget
4	måndag				
5	tisdag	Distans OL	Mollsjön	Rasmus L, Emil K	

6	onsdag				
7	torsdag	Teknik OL			
8	fredag				Havs-OL
9	lördag				Havs-OL
10	söndag				Havs-OL
11	måndag				Andrarums 3-kvälls
12	tisdag	Distans OL	Surtesjöns ba	Rasmus L, Emil K	Andrarums 3-kvälls
13	onsdag				Andrarums 3-kvälls
14	torsdag	Teknik OL			
15	fredag	Hallands 3-dagars			
16	lördag	Hallands 3-dagars			
17	söndag	Hallands 3-dagars			
18	måndag				
19	tisdag	Distans OL	Stentjärna	Rasmus L, Emil K	
20	onsdag				
21	torsdag				
22	fredag				
23	lördag	O-ringen	Hälsingland		
24	söndag	O-ringen	Hälsingland		
25	måndag	O-ringen	Hälsingland		
26	tisdag	O-ringen	Hälsingland		
27	onsdag	O-ringen	Hälsingland		
28	torsdag	O-ringen	Hälsingland		
29	fredag	O-ringen	Hälsingland		
30	lördag				
31	söndag				
<b>AUGUSTI</b>					
1	måndag				

2	Tisdag	Distans OL	Vättlestugan	Rasmus L, Emil K	
3	Onsdag				
4	Torsdag				
5	Fredag	<b>u10mila</b>		OK Mark mfl	
6	Lördag	<i>U10mila / Markmedeln / D43</i>		OK Mark mfl / Linköping mfl	
7	<b>Söndag</b>	<i>Marklängen /H43</i>		OK Mark mfl / Linköping mfl	
8	Måndag				
9	Tisdag	<b>Tisdags-OL</b>	Surtesjöns ba	Lars K, Karl M, Malin B	
10	Onsdag				
11	Torsdag				
12	Fredag				
13	Lördag	<i>GM individuellt</i>		OK Landehof	
14	<b>Söndag</b>	<i>GM stafett + publiktävling</i>		OK Landehof	
15	Måndag				
16	Tisdag	<b>Tisdags-OL</b>	Rördalen	Elin Blick, Jack G, Britt-Marie G	
17	Onsdag				
18	Torsdag				
19	Fredag				
20	Lördag	<i>Götaälvdalsträffen</i>		Ok Gipen	J-cup Södermanland
21	<b>Söndag</b>	<b>Pepparkaksluffen</b>		Kungälv OK	J-cup Södermanland
22	Måndag				
23	Tisdag	<b>Tisdags-OL</b>	Dammekärr	Marcus U, Colin F-L, Lennart J	
24	Onsdag	GOF-ungdomsträning		IF Marin Väst	alla ungdomar 13-16
25	Torsdag				
26	Fredag	<i>DM natt</i>	Gårdssten	OK Alehof	
27	Lördag				
28	<b>Söndag</b>	<b>DM lång</b>		IK Uven	
29	Måndag				

30	Tisdag	<b>Tisdags-OL</b>	Dammekärr	Jenny J, Tilda K, Mats P	
31	Onsdag				
<b>SEPTEMBER</b>					
1	Torsdag				
2	Fredag				
3	Lördag	<i>DM Medel</i>		Tolereds AIK	<b>KM medel</b>
4	<b>Söndag</b>	<b>DM Stafett</b>		GMOK	
5	Måndag				
6	Tisdag	<b>Tisdags-OL</b>	Jennylund	Mattias K, Jonas T, Martin T	
7	Onsdag				
8	Torsdag	Löpträning	Dammekärr		
9	Fredag				USM sprint, Färgelanda
10	Lördag	<i>SM lång</i>		Skogshjortarna/Kulingshof	USM lång, SM lång kval
11	<b>Söndag</b>	<i>SM lång final + publiktävling</i>		Skogshjortarna/Kulingshof	USM stafett, SM lång final
12	Måndag				
13	Tisdag	<b>Tisdags-OL</b>	Dammekärr	Tobias L, Magnus B, Olle S	
14	Onsdag	GOF-ungdomsträning		Katrinelundsskolan	alla ungdomar 13-16
15	Torsdag	Löpträning	Dammekärr		
16	Fredag	<i>SM Medel, kval</i>		Trollhättan	
17	Lördag	<i>SM Medel final</i>		Trollhättan	
18	<b>Söndag</b>	<b>SM stafett + publiktävling</b>		Vänersborgs SK	
19	Måndag				
20	Tisdag	<b>Tisdags-OL</b>	Jennylund	Oscar S, Annika B, Björn P	
21	Onsdag				
22	Torsdag	Löpträning	Dammekärr		
23	Fredag				
24	Lördag	<i>Baltic J-cup / Hestra medel</i>		Falkenbergs Ok/Hestra IF	
25	<b>Söndag</b>	<b>Baltic J-cup stafett</b>		Falkenbergs OK	

26	Måndag				
27	Tisdag	<b>Tisdags-OL</b>	Dammekärr	Mattias N, Magnus U, Sofia J	Avslutning
28	Onsdag				
29	Torsdag	Löpträning	Dammekärr		
30	Fredag				
<b>OKTOBER</b>					
1	Lördag	<i>Bredareds IF</i>		Bredareds IF	<i>SM Ultralång, Vansbro</i>
2	<b>söndag</b>	<b><i>Vargsöndan</i></b>		OK Skogsvargarna	
3	måndag				
4	tisdag	Kvantumserien	Dammekärr		
5	onsdag				
6	torsdag	OL träning			
7	fredag				
8	lördag	<b><i>25-manna</i></b>	Stockholm		
9	<b>söndag</b>	<i>25-mannakorten</i>	Stockholm		
10	måndag				
11	tisdag	Kvantumserien	Dammekärr		
12	onsdag	GOF-ungdomsträning		Utby IK	alla ungdomar 13-16
13	torsdag	OL träning			
14	fredag				
15	lördag				<i>DalaDubbeln</i>
16	<b>söndag</b>	<i>Fräknefejden</i>		Ljungskile SK	<i>DalaDubbeln</i>
17	måndag				
18	tisdag	Kvantumserien	Dammekärr		
19	onsdag				
20	torsdag	OL träning			
21	fredag				
22	lördag	<i>IFK-stafetten</i>		IFK Göteborg	

23	söndag	<b>GMOK:s hösttävling</b>		GMOK	
24	måndag				
25	tisdag	Kvantumserien	Dammekärr		
26	onsdag				
27	torsdag	OL träning			
28	fredag				
29	lördag	<b>Smålandskaveln</b>		Eksjö mfl	
30	söndag	<i>Ulricehamn medel</i>		Ulricehamns OK	
31	måndag				
<b>NOVEMBER</b>					
1	tisdag	Kvantumserien	Dammekärr		
2	onsdag				
3	torsdag	OL träning			
4	fredag				
5	lördag	Silvatrofén		Uddevalla OK	
6	söndag	renska 2-milen / Novembersprinten		Hylte Ok / Mjölby Ok	
7	måndag				
8	tisdag	Kvantumserien	Dammekärr		
9	onsdag				
10	torsdag	OL träning			
11	fredag	<i>O-event sprint by night</i>		Borås GIF	
12	lördag	<i>O-event downhill sprint</i>		Hestra IF	
13	söndag	<i>O-event zorientering</i>		IK Ymer	
14	måndag				
15	tisdag	KM terränglöpning			
16	onsdag				
17	torsdag	Löpträning	Dammekärr		
18	fredag				

19	lördag	<i>Ultralång KM / GOF ungd.avsl.</i>		OK Alehof / Kungälv OK	
20	söndag				
21	måndag				
22	tisdag	Dammekärssdunken	Dammekärr	Ellinor	
23	onsdag				
24	torsdag	Löpträning	Dammekärr		
25	fredag				
26	lördag				
27	söndag				
28	måndag				
29	tisdag	Skidträning	Dammekärr		
30	onsdag				
DECEMBER					
1	torsdag	Löpträning	Dammekärr		
2	Fredag				
3	Lördag				
4	Söndag	Isbjörnsligan			
5	Måndag				
6	Tisdag	Skidträning	Dammekärr		
7	Onsdag				
8	Torsdag	Löpträning	Dammekärr		
9	Fredag				
10	Lördag				
11	Söndag	Isbjörnsligan			
12	Måndag				
13	Tisdag	Skidträning	Dammekärr		
14	Onsdag				
15	Torsdag	Löpträning	Dammekärr		

16	Fredag			
17	Lördag			
18	Söndag	Isbjörnsligan		
19	Måndag			
20	Tisdag	Skidträning	Dammekärr	
21	Onsdag			
22	Torsdag	Löpträning	Dammekärr	
23	Fredag			
24	Lördag			
25	Söndag	Isbjörnsligan		
26	Måndag			
27	Tisdag	Skidträning	Dammekärr	
28	Onsdag			
29	Torsdag	Löpträning	Dammekärr	
30	Fredag			
31	Lördag			