

## Välkommen till vårens träningar

### Träningsprogram grön och vit grupp våren 2010

DATUM	TRÄNINGSPLATS	SAMLING
23/3	Dammekärr Räv-OL	17.45
30/3	Dammekärr	17:45
6/4	Dammekärr	17.45
13/4	Dammekärr	17.45
20/4	Munkegårde	För samåkning: Bohus centrum 17:30
27/4	Dammekärr	17.45
4/5	Dammekärr	17.45
11/5	Kringledammen Kareby	För samåkning: Bohus centrum 17:30
13-16/5	Klubbläger, plats inte bestämd ännu Mer information kommer senare	
18/5	Vättlestugan 5-klubbsmatchen	17.45
25/5	Dammekärr	17.45
1/6	Dammekärr	17.45
8/6	Nödinge Sprint KM	17.45

Några av vårens träningar kommer vi att ha på samma plats som Kungälv OK. Därför är det några träningar när vi åker till dem och tränar. För att underlätta att hitta till träningen och om det är någon som behöver hjälp med skjuts samlas vi då i Bohus centrum på parkeringen i anslutning till busstationen. På vår hemsida, [alehof.se](http://alehof.se) välj orientering, finns det också länkar till vägvisning för alla träningsplatser som finns i träningsprogrammet. På hemsidan finns det också annan bra information om vad som händer i klubben.

Förutom de vanliga träningarna kan man vara med på tävlingar. Här kommer ett urval av tävlingar som man kan vara med på under våren. De som är markerade med fetstil är tävlingar som det brukar vara extra många alehofare på eller som är speciellt inriktade på ungdomar.



DATUM	TÄVLING	ARRANGÖR	SAMLING	KOMMENTAR
3/4	<b>Öjetrampen</b>	Främmestads IK		Klassisk tävling med många alehofare
10/4	Tolereds vårtävling	Tolereds AIK		
11/4	FOLskubbet	Frölunda OL		
17/4	Göteborgsdubbeln	Lerums SOK		
18/4	Göteborgsdubbeln	Sävedalens AIK		
24/4	GMOK:s vårtävling	GMOK		
25/4	<b>Sjövallaslaget</b>	Sjövalla FK		Ungdomsserien Etapp 1
8/5	<b>Vårserien 1</b>	OK Alehof	Dammekärr	Ungdomsserien Etapp 2
13/5	<b>Vårserien 2</b>	Göteborgs skidklubb IF Marin Väst	Brudarebacken Delsjön	
22/5	<b>Vårserien 3</b>	Tolereds AIK	Tuvevallen Tuve	
29/5	<b>Vårserien 4</b>	IK Uven	Brunketorp Lindome	
5/6	<b>Vårserien 5</b>	Kungälv OK		

#### FÖRÄLDRAINFORMATION

Den 23/5 kommer SM sport till Dammekärr och säljer orienteringsutrustning (skor, kompasser, tränings/tävlingsbyxor mm).

Träningarna kostar 50 kr kartkostnad för hela säsongen

Vi samlas i eller utanför Annexet.

Kjell

Ps skriv ut och sätt på kylskåpet så ni inte missar nåt.