

TRÄNING O TÄVLINGSPROGRAM 2017 (Redig

JANUARI		Aktiviteter	Plats	Ansvarig
1	Söndag			
2	Måndag			
3	Tisdag			
4	Onsdag			
5	Torsdag			
6	Fredag			
7	Lördag			
8	Söndag	Vinterrace, 3-stad, E:1		Herrestads AIF
8	Söndag	Vintercup, Göteborg		???
9	Måndag			
10	Tisdag			
11	Onsdag			
12	Torsdag			
13	Fredag			
14	Lördag	SM Sport Vintercup, E:2		GMOK
15	Söndag	Vinterrace, 3-stad, E:2		OK Gipen
15	Söndag	Vintercup, Göteborg		???
16	Måndag			
17	Tisdag			
18	Onsdag			
19	Torsdag	GOF Nattcup 2016/2017		Frölunda OL
20	Fredag			
21	Lördag			
22	Söndag	Vinterrace, 3-stad, E:3		Uddevalla FK
22	Söndag	Vintercup, Göteborg		???
23	Måndag			
24	Tisdag			
25	Onsdag			
26	Torsdag			
27	Fredag			
28	Lördag			
29	Söndag	SM Sport Vintercup, E:3		SAIK
29	Söndag	Vinterrace, 3-stad, E:4		Trollhättans SOK
29	Söndag	Vintercup, Göteborg		???

30	Måndag			
31	Tisdag			

FEBRUARI		Aktiviteter	Plats	Ansvarig
1	Onsdag			
2	Torsdag	GOF Nattcup 2016/2017		Chalmers OL
3	Fredag			
4	Lördag			
5	Söndag	Vinterrace, 3-stad, E:5		Ljungskile FK
5	Söndag	Vintercup, Göteborg		???
6	Måndag			
7	Tisdag			
8	Onsdag			
9	Torsdag			
10	Fredag			
11	Lördag			
12	Söndag	Vinterrace, 3-stad, E:6		OK Flundrehof
13	Måndag			
14	Tisdag			
15	Onsdag			
16	Torsdag			
17	Fredag			
18	Lördag			
19	Söndag	Vinterrace, 3-stad, E:7		OK Skärmen
19	Söndag	Vintercup, Göteborg		Gbg Skidklubb
20	Måndag			
21	Tisdag			
22	Onsdag			
23	Torsdag	GOF Nattcup 2016/2017		GMOK
24	Fredag			
25	Lördag	SM Sport Vintercup, E:4		GMOK
26	Söndag	Vinterrace, 3-stad		Vänersborgs SK
26	Söndag	Vintercup, Göteborg		IK Uven
27	Måndag			
28	Tisdag			

MARS		Aktiviteter	Plats	Ansvarig
1	Onsdag			
2	Torsdag			
3	Fredag	Panvåren, natt		OK Pan-Kristianstad
4	Lördag	Panvåren, medel		OK Pan-Kristianstad
4	Lördag	Panvåren, sprint		OK Pan-Kristianstad
5	Söndag	Panvåren, lång		OK Pan-Kristianstad
5	Söndag	Vintercup, Göteborg		???
6	Måndag			
7	Tisdag	OL-träning, natt	Dammekärr	
8	Onsdag			
9	Torsdag	GOF Nattcup 2016/2017		OK Alehof
10	Fredag	Kattegattnatt		Halmstad OK
11	Lördag	Hallandspremiären, medel		OK Lindéna
12	Söndag	Hallandspremiären, lång		Laholms IF OK
13	Måndag			
14	Tisdag	OL-träning, natt	Dammekärr	
15	Onsdag			
16	Torsdag			
17	Fredag			
18	Lördag			
19	Söndag	"Stenungsunds OK, medel"		Stenungsunds OK
19	Söndag	"Laxträffen, lång"		Falkenbergs OK
20	Måndag			
21	Tisdag	OL-träning	Dammekärr	
22	Onsdag			
23	Torsdag	GOF Nattcup 2016/2017, final		IFK Göteborg
24	Fredag			
25	Lördag	Kungsbackalången, lång		IF Rigor
OBS!	OBS!	SOMMARTID	"Klockan ställs fram 1 timme på natten mellan lördag	
26	Söndag	Långuven, lång		IK Uven
27	Måndag			
28	Tisdag	OL-träning	Dammekärr	
29	Onsdag	Veteran OL 3-stad		Svanesunds GIF
30	Torsdag			
31	Fredag	DM natt		GMOK

APRIL		Aktiviteter	Plats	Ansvarig
1	Lördag	Herkules Skogsdåd, medel		FK Herkules
1	Lördag	Forntidsdubbeln, natt		Falköpings AIK OK
2	Söndag	Forntidsdubbeln, medel		Falköpings AIK OK
2	Söndag	Kvillebyns klassiska, lång		Kvillebyns SK
2	Söndag	Väst kust-stafetten + individuella öppna klasser		IFK Göteborg
3	Måndag			
4	Tisdag	OL-träning	Dammekärr	
5	Onsdag	Veteran OL 3-stad		OK Flundrehof
6	Torsdag			
7	Fredag	Tibrotrippeln, natt		Tibro OK
8	Lördag	Göteborgsdubbeln, lång		Lerums SOK
8	Lördag	Tibrotrippeln, lång		Tibro OK
8	Lördag	Swedish League, E:1, lång med Våracet	Blekinge län	OK Orion
9	Söndag	Göteborgsdubbeln, medel		Lerums SOK
9	Söndag	Tibrotrippeln, medel		Tibro OK
9	Söndag	Swedish League, E:2, medel med Våracet	Blekinge län	OK Orion
10	Måndag			
11	Tisdag	OL-träning	Dammekärr	
12	Onsdag	Veteran OL 3-stad		Uddevalla IS
13	Torsdag	Häxjakten, natt (Five-O, etapp 1)		IF Hagen/IK Gandvik
13	Torsdag	Bauernatta		Jönköpings OK
14	Fredag	Friskusträffen, medel		FK Friskus-Varberg
14	Fredag	Kortfredan, sprint (Five-O, etapp 2)		Lidköpings VSK
15	Lördag	Nackhetträffen, lång		OK Nackhe
15	Lördag	Öjetrampen, lång (Five-O, etapp 3)		Främmestads IK/OK Kullingshof
16	Söndag	Bohuslunken, medel (Five-O, etapp 4)		Uddevalla OK
16	Söndag	Sydsvenska 7-manna/4-dams		Nässjö OK
17	Måndag	Vikingaträffen, medel (Five-O, etapp 5)		Trollhättans SOK
17	Måndag	Snötrampen, lång		Fjärås AIK/OK Löftan
18	Tisdag	OL-träning	Dammekärr	
19	Onsdag	Veteran OL 3-stad		Trollhättans SK
20	Torsdag			
21	Fredag	SM Natt med Swedish League, E:3	Örebro län	OK Tisaren
22	Lördag	Stenungsunds OK, medel		Stenungsunds OK
22	Lördag	Gudhems vårtävling, medel		Gudhems IF
23	Söndag	Omega Kort, medel		IK Omega
23	Söndag	Swedish League, lång, E:4		IK Hakarpspojarna

24	Måndag			
25	Tisdag	OL-träning	Dammekärr	
26	Onsdag	Veteran OL 3-stad		OK Gipen
27	Torsdag			
28	Fredag			
29	Lördag	Tiomila i Göteborg-Partille		Göteborgs OF
30	Söndag	Tiomila i Göteborg-Partille		Göteborgs OF
30	Söndag	Gällstads medel		Gällstadsbyrdens SOK

MAJ		Aktiviteter	Plats	Ansvarig
1	Måndag	Orintos vartävling, medel		OK Orinto
2	Tisdag	OL-träning	Dammekärr	
3	Onsdag	Veteran OL 3-stad		Uddevalla OK
4	Torsdag			
5	Fredag			
6	Lördag	Vårserien, etapp 1	Göteborg	OK Alehof
6	Lördag	SM Ultralång	Örebro län	Hagaby Golf
6	Lördag	Hökensåsracet, dag 1, medel		OK Gränsen
6	Lördag	Skärmenträffen, lång		OK Skärmen
7	Söndag	Hökensåsracet, dag 2, lång		OK Gränsen
7	Söndag	Ymers jubileumstävling, medel		IK Ymer
8	Måndag			
9	Tisdag	OL-träning	Dammekärr	
10	Onsdag	Veteran OL 3-stad		Stenungsunds OK
11	Torsdag			
12	Fredag	Swedish League, sprint, E:5	Hälsinglands län	Rehns BK/Segebersta OK
13	Lördag	Vårserien, etapp 2	Göteborg	Lerums SOK
13	Lördag	Swedish League, medel, E:6	Hälsinglands län	Rehns BK/Segebersta OK
14	Söndag	Swedish League, förkortad lång, E:7	Hälsinglands län	Rehns BK/Segebersta OK
15	Måndag			
16	Tisdag	OL-träning	Dammekärr	
17	Onsdag	Veteran OL 3-stad		Trollhättans SOK
18	Torsdag			
19	Fredag			
20	Lördag			
21	Söndag			
22	Måndag			
23	Tisdag	OL-träning	Dammekärr	
24	Onsdag	Veteran OL 3-stad		OK Skogsvargarna
25	Torsdag	Vårserien, etapp 3	Göteborg	Sjövalla FK
26	Fredag			
27	Lördag			
28	Söndag			
29	Måndag			
30	Tisdag	OL-träning	Dammekärr	Björn Pehrsson, Marcus Ullman
31	Onsdag	Veteran OL 3-stad		Ljungskile FK

JUNI		Aktiviteter	Plats	Ansvarig
1	Torsdag			
2	Fredag	SM sprint, kval	Örebro län	Almby IK
3	Lördag	Vårserien, etapp 4	Göteborg	Ggbs Skidklubb/IF Marin Väst
3	Lördag	Kinnekulledubbeln, sprint, E:1 o E:2		OK Klyftamo
4	Söndag	Sommarlandssprinten		IK Gandvik
4	Söndag	SM sprint, final	Örebro län	Almby IK
5	Måndag			
6	Tisdag	Vårserien, etapp 5	Göteborg	Mölndal Outdoor
7	Onsdag	DM sprint		Utby IK
7	Onsdag	Veteran OL 3-stad		Vänersborgs SK
8	Torsdag			
9	Fredag			
10	Lördag			
11	Söndag	Edetdubbeln, sprint, E:1 o E:2		OK Gipen
11	Söndag	High Chaparral-sprinten		Bredaryds SOK
12	Måndag			
13	Tisdag	OL-träning	Dammekärr	Annika Johansson
14	Onsdag	GMOK sprintcup, E:3		GMOK
15	Torsdag			
16	Fredag	Tre skåningar och en dansk, medel, E:1		Helsingborgs SOK
16	Fredag	GOF's Sommarläger, läger A		
17	Lördag	Tre skåningar och en dansk, medel, E:2 o E:3		Helsingborgs SOK
17	Lördag	GOF's Sommarläger, läger A		
18	Söndag	Tre skåningar och en dansk, medel, E:4		Helsingborgs SOK
18	Söndag	GOF's Sommarläger, läger A		
19	Måndag	GOF's Sommarläger, läger B		
20	Tisdag	Distans-ol		Rasmus, Martin Ankel o Mattias Ni
20	Tisdag	GOF's Sommarläger, läger B		
21	Onsdag	GOF's Sommarläger, läger B		
22	Torsdag			
23	Fredag			
24	Lördag			
25	Söndag			
26	Måndag			
27	Tisdag	Distans-ol		Rasmus, Martin Ankel o Mattias N
28	Onsdag	Skene SoIS, Sommarorientering		Skene SoIS
29	Torsdag			

30	Fredag			
----	--------	--	--	--

JULI		Aktiviteter	Plats	Ansvarig
1	Lördag	Tjoget		Emmaboda Verde OK/Lessebo OK
1	Lördag	Gränsjakten i Strömstad, medel, E: 1		Idefjordens SK
2	Söndag	Gränsjakten i Strömstad, lång, E: 2		Idefjordens SK
3	Måndag			
4	Tisdag	Distans-ol		Rasmus, Martin Ankel o Mattias N
4	Tisdag	Tjust 2-dagars, dag 1, lång		Västerviks OK
5	Onsdag	Tjust 2-dagars, dag 2, lång		Västerviks OK
6	Torsdag			
7	Fredag			
8	Lördag	Havs-OL, dag 1, medel		Stigmännen Karlshamns OK
9	Söndag	Havs-OL, dag 2, lång		Stigmännen Karlshamns OK
10	Måndag	Österlens 3-kvällars, kväll 1, medel		Andrarums IF
11	Tisdag	Distans-ol		Rasmus, Martin Ankel o Mattias N
11	Tisdag	Österlens 3-kvällars, kväll 2, medel		Andrarums IF
12	Onsdag	Österlens 3-kvällars, kväll 3, medel		Andrarums IF
13	Torsdag			
14	Fredag	Hallands 3-dagars, medel, E:1		Falkenberg/Hylte/Trenne/Gläntan,
15	Lördag	Hallands 3-dagars, lång, E:2		Falkenberg/Hylte/Trenne/Gläntan,
16	Söndag	Hallands 3-dagars, lång, E:3 med jaktstart		Falkenberg/Hylte/Trenne/Gläntan,
17	Måndag			
18	Tisdag	Distans-ol		Rasmus, Martin Ankel o Mattias N
19	Onsdag	Morokuliens 2-dagars, medel, E:1		OK Hieme/Åmotfors OK
20	Torsdag	Morokuliens 2-dagars, lång, E:2		OK Hieme/Åmotfors OK
21	Fredag			
22	Lördag	Axa-stafetten, O-Ringen Värmland 2017		Arvika
23	Söndag	O-Ringen Värmland 2017, lång, E:1		Arvika
24	Måndag	O-Ringen Värmland 2017, lång, E:2		Arvika
25	Tisdag			
26	Onsdag	O-Ringen Värmland 2017, lång, E:3		Arvika
27	Torsdag	O-Ringen Värmland 2017, medel, E:4		Arvika
28	Fredag	O-Ringen Värmland 2017, lång, E:5 med jaktstart		Arvika
29	Lördag			
30	Söndag			
31	Måndag			

AUGUSTI		Aktiviteter	Plats	Ansvarig
1	Tisdag	Distans-ol		Rasmun, Martin Ankel o Mattias N
2	Onsdag			
3	Torsdag			
4	Fredag	Ungdomens 10mila		OK Tranan/Ulricehamns OK
5	Lördag	Ultraträffen, medel, dag 1		OK Tranan/Ulricehamns OK
6	Söndag	Ultraträffen, lång, dag 2		OK Tranan/Ulricehamns OK
7	Måndag			
8	Tisdag	OL-träning	Prel. Mollsjön	Pär Johansson o Elvy
9	Onsdag			
10	Torsdag			
11	Fredag	Götalandsmästerskap, sprint	Blekinge	Karlskrona SOK
12	Lördag	Hjo 2-dagars, medel, dag 1		Hjobygdens OK
12	Lördag	Götalandsmästerskap, lång	Blekinge	Karlskrona SOK
13	Söndag	Hjo 2-dagars, lång, dag 2		Hjobygdens OK
13	Söndag	Götalandsmästerskap, stafett	Blekinge	Karlskrona SOK
14	Måndag			
15	Tisdag	OL-träning	Vid sjö ?	Familjen Thunberg
16	Onsdag			
17	Torsdag			
18	Fredag	Göteborg O-meeting, sprint, E:1		Frölunda OL
19	Lördag	Göteborg O-meeting, medel, E:2		Frölunda OL
20	Söndag	Göteborg O-meeting, lång, E:3		Frölunda OL
21	Måndag			
22	Tisdag	OL-träning	Prel. Dammekärr	Elin o Johan Blick
23	Onsdag			
24	Torsdag			
25	Fredag			
26	Lördag	Hestra IF, medel		Hestra IF
27	Söndag	Götaälvdalsträffen, medel		OK Gipen
27	Söndag	RSK-träffen, medel		Rydboholms SK
28	Måndag			
29	Tisdag	KM-medel	Vallarna, Surte	Douglas och Mattias Karlsson
30	Onsdag			
31	Torsdag			

SEPTEMBER		Aktiviteter	Plats	Ansvarig
1	Fredag	DM natt, Halland		OK Nackhe
2	Lördag	DM medel, Göteborg		OK Landehof
3	Söndag	DM stafett, Göteborg, Halland o Västergötland		OK Orinto/OK Råven
4	Måndag			
5	Tisdag	OL-träning	Prel. Dammekärr	Thomas Modig o Martin Hogedal
6	Onsdag			
7	Torsdag			
8	Fredag	DM natt, Bohuslän-Dal		OK Gipen
9	Lördag	DM lång, Göteborg		Kungälv OK/OK Alehof
10	Söndag	Pepparkaksluffen, medel		Kungälv OK
11	Måndag			
12	Tisdag	OL-träning	Prel. Dammekärr	Jack o Britt-Marie Grönroos
13	Onsdag			
14	Torsdag			
15	Fredag	Ungdoms-SM, sprint	Västerbottens län	Umeå OK
16	Lördag	Sävedalens AIK, lång		SAIK
16	Lördag	SM lång, kval	Örebro län	KFUM Örebro OK
16	Lördag	Ungdoms-SM, lång	Västerbottens län	Umeå OK
17	Söndag	Hjortsöndan, lång		OK Skogshjortarna
17	Söndag	SM lång, final	Örebro län	KFUM Örebro OK
17	Söndag	Ungdoms-SM, stafett	Västerbottens län	Umeå OK
18	Måndag			
19	Tisdag	OL-träning	Prel. Dammekärr	Lasse Larsson o Johan Uneman
20	Onsdag			
21	Torsdag			
22	Fredag	SM medel, kval	Örebro län	OK Tisaren
22	Fredag	Veteran-SM, sprint	Östergötlands län	Motala AIF OL/Tjällmo-Godegårds
23	Lördag	Bahco Cup, lång (ungdomstävling)		Lidköpings VSK
23	Lördag	SM medel, final	Örebro län	OK Tisaren
23	Lördag	Veteran-SM, medel	Östergötlands län	Motala AIF OL/Tjällmo-Godegårds
24	Söndag	Bahco Cup, stafett (ungdomstävling)		Lidköpings VSK
24	Söndag	Bredareds medel		Bredareds IF
24	Söndag	SM stafett	Örebro län	OK Tisaren
24	Söndag	Veteran-SM, lång	Östergötlands län	Motala AIF OL/Tjällmo-Godegårds
25	Måndag			
26	Tisdag	OL-träning	Dammekärr	Tränarna
27	Onsdag			

28	Torsdag			
29	Fredag			
30	Lördag	Fridaluffen, medel		Vänersborgs SK

OKTOBER		Aktiviteter	Plats	Ansvarig
1	Söndag	Vargsöndan, medel		OK Skogsvargarna
2	Måndag			
3	Tisdag	Kvantumserien E:1	Dammekärr	
4	Onsdag			
5	Torsdag			
6	Fredag			
7	Lördag	25manna	Stockholm	IFK Tumba SOK/Tullinge SK
8	Söndag	25mannakorten, medel	Stockholm	IFK Tumba SOK/Tullinge SK
8	Söndag	KSK-sprinten, E:1 o E:2		Kinnaströms SK
9	Måndag			
10	Tisdag	Kvantumserien E:2	Dammekärr	
11	Onsdag			
12	Torsdag			
13	Fredag			
14	Lördag	Daladubbeln, stafett	Dalarna	Karlsbyhedens IK/Korsnäs IF OK
15	Söndag	Fräknefejden, lång		Ljungskile FK
15	Söndag	Daladubbeln, patrull	Dalarna	Karlsbyhedens IK/Korsnäs IF OK
16	Måndag			
17	Tisdag	Kvantumserien E:3	Dammekärr	
18	Onsdag			
19	Torsdag			
20	Fredag	Axvällanatta		Istrums SK
21	Lördag	IFK Göteborgs Höstbudkavlen		IFK Göteborg
22	Söndag	GMOK Höstmedel		GMOK
23	Måndag			
24	Tisdag	Kvantumserien E:4	Dammekärr	
25	Onsdag			
26	Torsdag			
27	Fredag			
28	Lördag	Smålandskavlen		Eksjö SOK/SOK Aneby
OBS!	OBS!	VINTERTID	"Klockan ställs tillbaka 1 tim natten mellan lördag - s	
29	Söndag	Smålandskavlen		Eksjö SOK/SOK Aneby
30	Måndag			
31	Tisdag	Kvantumserien E:5	Dammekärr	

NOVEMBER		Aktiviteter	Plats	Ansvarig
1	Onsdag			
2	Torsdag			
3	Fredag			
4	Lördag	Uddevallatrofén, patrulltävling		Uddevalla OK
5	Söndag	Sydsvenska 2-milen		Hylte OK
6	Måndag			
7	Tisdag	Kvantumserien E:6, final	Dammekärr	
8	Onsdag			
9	Torsdag			
10	Fredag	O-event, Sprint by Night, dag 1		Borås GIF
11	Lördag	O-event, Downhill Sprint, dag 2		Hestra IF
12	Söndag	O-event, Zoorientering, dag 3		IK Ymer
13	Måndag			
14	Tisdag	KM terränglöpning	Dammekärr	
15	Onsdag			
16	Torsdag			
17	Fredag			
18	Lördag	OK Alehofs Öppna Ultralång KM	Dammekärr	OK Alehof
19	Söndag	Höstrusket, medel		Örkelljunga FK
20	Måndag			
21	Tisdag	Dammekärredunken	Dammekärr	
22	Onsdag			
23	Torsdag			
24	Fredag			
25	Lördag			
26	Söndag			
27	Måndag			
28	Tisdag			
29	Onsdag			
30	Torsdag			

DECEMBER		Aktiviteter	Plats	Ansvarig
1	Fredag			
2	Lördag			
3	Söndag			
4	Måndag			
5	Tisdag			
6	Onsdag			
7	Torsdag			
8	Fredag			
9	Lördag			
10	Söndag			
11	Måndag			
12	Tisdag			
13	Onsdag			
14	Torsdag			
15	Fredag			
16	Lördag			
17	Söndag			
18	Måndag			
19	Tisdag			
20	Onsdag			
21	Torsdag			
22	Fredag			
23	Lördag			
24	Söndag			
25	Måndag			
26	Tisdag			
27	Onsdag			
28	Torsdag			
29	Fredag			
30	Lördag			
31	Söndag			

Kommentarer mm

Klungstart

Individuell start

Kommentarer mm

Masstart
<u>FLYTTAD TILL DEN 22/4</u>
<u>INSTÄLLD</u>
Jaktstart
o söndag"
Ungdomsserien E:1
Ungdomsserien E:2

Kommentarer mm

Endast DH 21, DH16 och DH14 + individuella ÖM

Ungdomsserien E:3

Kommentarer mm

Ungdomsserien E:4

Avslutning, mossfotboll ungdomarna

ilsson

ilsson



Kommentarer mm

Ungdomsserien E:6

Ungdomsserien E:7

Ungdomsserien E:8

KM-lång för juniorer och äldre

OK

OK

OK

