

Aktivitetsskalender vår/sommar 2024

Mars		April		Maj		Juni	
1	fre	1	14	Five-O #5 Trollhättan, medel	1	ons	Klemmingekampen, medel
2	lör	2	tis	Aerobic kl 18	2	tor	
3	sön	3	ons		3	fre	
4	10	4	tor		4	lör	Tiomila, Nynäshamn
5	tis	5	fre	Grymnatta, Väsby OK	5	sön	Veteranträffen ÖFIF, medel
6	ons	6	lör	Attunda OK, stafett	6	19	
7	tor	7	sön	Attunda OK, medeldistans	7	tis	Klubbträning kl 18
8	fre	8	15		8	ons	
9	lör	9	tis	Årsfest Ulvsta kl 18	9	tor	
10	sön	10	ons	Upptaktsträff Ulvsta kl 18	10	fre	
11	11	11	tor	Årsmöte GOF	11	lör	DOL-kampen #1, medel
12	tis	12	fre	Aerobic kl 18	12	sön	DOL-kampen #2, medel
13	ons	13	lör	Länamedeln	13	20	
14	tor	14	sön	Enenracet, medel	14	tis	Klubbträning kl 18
15	fre	15	16		15	ons	
16	lör	16	tis	Klubbträning kl 18	16	tor	Sandvikens ÖKM Storvik, lång
17	sön	17	ons	Kringelträffen SNO, medel	17	fre	
18	12	18	tor		18	lör	Hammarlaget, medel
19	tis	19	fre	Aerobic kl 18	19	sön	Fäbodloppet #2, lång
20	ons	20	lör	Uppsala möte, medel	20	21	
21	tor	21	sön	Uppsala möte, lång	21	tis	Klubbträning kl 18
22	fre	22	17	Nyköpingsnatten	22	ons	
23	lör	23	tis	Nyköpingsorienteringen, lång	23	tor	
24	sön	24	ons	Måsenstafetten	24	fre	
25	13	25	tor		25	lör	Faxeträffen #1, medel/sprint
26	tis	26	fre		26	sön	Faxeträffen #2, medel
27	ons	27	lör	Leksandstrippeln, sprint/indoor	27	22	
28	tor	28	sön	Five-O #1 IK Gandvik, natt	28	tis	Klubbträning kl 18
29	fre	29	18	Five-O #2 IK Gandvik, sprint	29	ons	DM sprint, Valbo
30	lör	30	tis	Five-O #3 OK Kullingshof, lång	30	tor	
31	sön			Five-O #4 Uddevalla OK, medel	31	fre	

Klubbträning	Tävling	Ungdomstävling/träning	Träningstävling
Möten/Träffar/Event			

Aktivitetskalender sommar/höst 2024

Juli			Augusti			September			Oktober		
1	27	OK Ravinen Trekvällars #1, lång	1	tor		1	sön	Veteran-SM OK Rodhen, lång	1	tis	
2	tis	OK Ravinen Trekvällars #2, medel	2	fre	Ungdomens 10mila, OK Mark	2	36		2	ons	
3	ons	OK Ravinen Trekvällars #3, lång	3	lör	Ungdomens 10mila, OK Mark	3	tis	Klubbträning kl 18	3	tor	
4	tor		4	sön		4	ons		4	fre	
5	fre	Eskilstuna Weekend #1, medel	5	32		5	tor		5	lör	OK Österåker, medeldistans
6	lör	Eskilstuna Weekend #2, lång	6	tis		6	fre		6	sön	
7	sön	Eskilstuna Weekend #3, lång	7	ons		7	lör	Kuxaträffen, förlängd medel	7	41	
8	28		8	tor		8	sön		8	tis	
9	tis	Gotlands 3-dagars E1, medel	9	fre	Norrlandskan sprint, Umeå	9	37		9	ons	
10	ons	Gotlands 3-dagars E2, medel	10	lör	Norrlandskan lång, Umeå	10	tis	Klubbträning kl 18	10	tor	
11	tor	Gotlands 3-dagars E3, lång	11	sön	Norrlandskan medel / stafett	11	ons		11	fre	
12	fre	Hallands 3-dagars E1, medel	12	33		12	tor		12	lör	25manna
13	lör	Hallands 3-dagars E2, lång	13	tis	Klubbträning kl 18	13	fre		13	sön	25mannamedeln
14	sön	Hallands 3-dagars E3, lång	14	ons		14	lör	DM medel, Gävle	14	42	
15	29		15	tor		15	sön	DM stafett, Gävle	15	tis	
16	tis		16	fre		16	38		16	ons	
17	ons		17	lör	Avestapropagandan, lång	17	tis	Klubbträning kl 18	17	tor	
18	tor		18	sön	Kvarnsvedsträffen, nedel	18	ons		18	fre	Lugnetsprinten
19	fre		19	34		19	tor		19	lör	Daladubbeln, stafett
20	lör		20	tis	Klubbträning kl 18	20	fre		20	sön	Daladubbeln, patrull
21	sön	Bagheerastafetten, Oskarshamn	21	ons	Storviksnatta	21	lör	Linnéklassikern, medel	21	43	
22	30	Oringen Oskarshamn Etapp 1	22	tor		22	sön	Linnéklassikern, lång	22	tis	
23	tis	Oringen Oskarshamn Etapp 2	23	fre		23	39		23	ons	
24	ons		24	lör		24	tis		24	tor	
25	tor	Oringen Oskarshamn Etapp 3	25	sön	DM lång, Årsunda	25	ons		25	fre	DM natt, OK Ödmården
26	fre	Oringen Oskarshamn Etapp 4	26	35		26	tor		26	lör	Höstläger
27	lör	Oringen Oskarshamn Etapp 5	27	tis	Klubbträning kl 18	27	fre		27	sön	Höstläger
28	sön		28	ons		28	lör		28	44	Höstläger
29	31	OK Hällens 3-dagars, medel	29	tor		29	sön	Valbos nationella, medel	29	tis	Höstläger
30	tis	OK Hällens 3-dagars, lång	30	fre	Veteran-SM OK Rodhen, sprint	30	40		30	ons	
31	ons	OK Hällens 3-dagars, lång	31	lör	Veteran-SM OK Rodhen, medel				31	tor	

 Klubbträning

 Tävlning

 Ungdomstävling/träning

 Träningstävling

 Möten/Träffar/Event