

2023

Aktivitetskalender LSOK

januari

januari		Kategori	Beskrivning	Notering	Beskrivning	Notering
v. 1	sön 01					Klubbträning
	mån 02					Träning Ungd.
	tis 03					Junior/Senior
	ons 04					GOF Ungdom
	tor 05					GOF Jun/Sen
	fre 06					Tävl. Ungd.
	lör 07					Tävl. Regional
	sön 08					Tävling Elit
v. 2	mån 09					Ungd. läger
	tis 10	Klubbträning	Härskogen löpträning			Tävl.resa/Läger
	ons 11					Övrigt
	tor 12	Träning Ungd.	Hästhagen Löpning+styrka			
	tor 12	Junior/Senior	OK Landehofs Nattcup			
	fre 13					
	lör 14				SkidO, Sv Cupen, Mora	
	sön 15	Klubbträning	Långpass		SkidO, Sv Cupen, Mora	
v. 3	mån 16					
	tis 17	Klubbträning	Härskogen löpträning			
	ons 18					
	tor 19	Träning Ungd.	Hästhagen Löpning+styrka			
	tor 19	Junior/Senior	GOF Mareld Nattcup			
	fre 20					
	lör 21	Tävl. Regional	IF Rigor Indoor (Kungsbacka)		SkidO, Sv Cupen, Leksand	
	sön 22	Klubbträning	Långpass		SkidO, Sv Cupen, Leksand	
v. 4	mån 23					
	tis 24	Klubbträning	Härskogen löpträning			
	ons 25					
	tor 26	Träning Ungd.	Hästhagen Löpning+styrka			
	tor 26	Junior/Senior	OK Landehofs Nattcup			
	fre 27					
	lör 28					
	lör 28					
	sön 29	Tävl.resa/Läger	Klubbdag med träning o mat i Härskogen	T o T	Årsmöte	
v. 5	mån 30					
	tis 31	Klubbträning	Härskogen löpträning			
februari						
	ons 01					
	tor 02	Träning Ungd.	Hästhagen Löpning+styrka			
	tor 02	Junior/Senior	GOF Mareld Nattcup			
	fre 03					
	lör 04					
	sön 05	Klubbträning	Långpass			
v. 6	mån 06					
	tis 07	Klubbträning	Härskogen löpträning			
	ons 08					
	tor 09	Träning Ungd.	Hästhagen Löpning+styrka			
	tor 09					
	fre 10					
	lör 11					
	sön 12	Klubbträning	Långpass			
v. 7	mån 13					
	tis 14	Klubbträning	Härskogen löpträning			
	ons 15					
	tor 16	Träning Ungd.	Hästhagen Löpning+styrka			
	tor 16					
	fre 17					
	lör 18				SkidO, SM Sprint, Vansbro	
	sön 19	Klubbträning	Långpass		SkidO, SM Lång, Vansbro	
v. 8	mån 20					
	tis 21	Klubbträning	Härskogen löpträning			
	ons 22					
	tor 23	Träning Ungd.	Hästhagen Löpning+styrka			
	tor 23	Junior/Senior	GOF Mareld Nattcup			
	fre 24					
	lör 25				SkidO, Sv Cupen, Umeå	
	sön 26	Klubbträning	Långpass		SkidO, Sv Cupen, Umeå	
v. 9	mån 27					
	tis 28	Klubbträning	Härskogen löpträning			

mars

	Kategori	Beskrivning	Notering	Beskrivning	Notering
ons 01					
tor 02	Träning Ungd.	Hästhagen Löpning+styrka			
tor 02					
fre 03	Tävl. Regional	Sverigepremiären, Kristianstad			
lör 04	Tävl. Regional	Sverigepremiären, Kristianstad			
lör 04					
sön 05	Tävl. Regional	Sverigepremiären, Kristianstad			
sön 05					
v. 10					
mån 06					
tis 07	Klubbrträning	Härskogen löpträning			
ons 08					
tor 09	Träning Ungd.	Hästhagen Löpning+styrka			
09					
fre 10	Tävl. Regional	Hallandspremiären			
lör 11	Tävl. Regional	Hallandspremiären		SkidO, SM, Medel, Luleå	
sön 12	Tävl. Regional	Hallandspremiären		SkidO, SM, Stafett, Luleå	
v. 11					
mån 13					
tis 14	Klubbrträning	Härskogen löpträning			
ons 15					
tor 16	Träning Ungd.	Hästhagen Löpning+styrka			
tor 16	Junior/Senior	GOF Mareld Nattcup - Final			
fre 17	Tävl. Regional	Tolered Natt-sprint			
lör 18	Tävl. Regional	FOL/TAIK Medel			
sön 19	Tävl. Regional	FOL/TAIK Lång			
v. 12					
mån 20					
tis 21	Klubbrträning	Härskogen löpträning			
ons 22					
tor 23	Träning Ungd.	Hästhagen Löpning+styrka			
tor 23	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart			
fre 24	Tävl. Regional	Hjortnatta - Alingsås			
lör 25	Tävl. Regional	Brudarebacken sprintstafett			
sön 26	Tävl. Regional	SAIS-trampen - Stångenäs AIS			
sön 26					
v. 13					
mån 27					
tis 28	Klubbrträning	Härskogen löpträning			
ons 29	GOF Ungdom	GOF-träning 13-16 år	Sävedalen		
tor 30	Träning Ungd.	Teknikträning	Härskogen		
tor 30					
fre 31	Tävl.resa/Läger	Klubbläger		Tibrotrippeln Natt	

april

	Kategori	Beskrivning	Notering	Beskrivning	Notering
lör 01	Tävl.resa/Läger	Klubbläger			
lör 01	Tävl.resa/Läger	Klubbläger		Tibrotrippeln	
sön 02	Tävl.resa/Läger	Klubbläger		Tibrotrippeln	
sön 02				Rigorträffen	
v. 14					
mån 03					
tis 04	Klubbrträning	Härskogen löpträning			
ons 05					
tor 06					
06	Tävl. Regional	Häxjakten Five-O#1			
fre 07	Tävl. Regional	Kortfredan Five-O#2			
lör 08	Tävl. Regional	Öjetrampen Five-O#3			
lör 08					
sön 09	Tävl. Regional	Bohuslunken-O#4			
sön 09					
v. 15					
mån 10	Tävl. Regional	Vikingaträffen-O#5		Snötrampen Fjärås	
tis 11	Klubbrträning	Härskogen löpträning			
ons 12					
tor 13	Träning Ungd.	Teknikträning	Uddared		
13	Träning Ungd.	Skogsäventyret	Härskogen		
fre 14					
lör 15	Tävl. Regional	Göteborgsdubbeln (Lerum)	Fokus-tävling Ungdom		
lör 15	Tävling Elit	SweLeague#1 - Valdemarsvik			
sön 16	Tävling Elit	SweLeague#2 - Valdemarsvik			
sön 16	Tävl. Regional	Göteborgsdubbeln (Lerum)			
v. 16					
mån 17					
tis 18	Klubbrträning	Härskogen löpträning			
ons 19	GOF Ungdom	GOF-träning 13-16 år	Alehof		
tor 20	Träning Ungd.	Teknikträning	Välsjön		
	Träning Ungd.	Skogsäventyret			
20	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart			
fre 21					
lör 22					
lör 22	Tävl. Regional	Herkules Skogsdåd			
sön 23					
v. 17					
mån 24					
tis 25	Klubbrträning	Härskogen löpträning			
tis 25	Tävl. Ungd.	Vårserien E1 (Mölnåls Outdoor)	Fokus-tävling Ungdom		
ons 26					
tor 27	Träning Ungd.	Teknikträning	Olstorp		
tor 27	Träning Ungd.	Skogsäventyret	Härskogen		
tor 27	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart			
fre 28				World-cup med publiktävlingar, Östfold	
lör 29				World-cup med publiktävlingar, Östfold	
lör 29				World-cup med publiktävlingar, Östfold	
sön 30	Tävl. Regional	Orintos vårtävling		World-cup med publiktävlingar, Östfold	
v. 18					
mån 01					

		maj		Kategori	Beskrivning	Notering	Beskrivning	Notering
v. 18	mån	01	Tävl. Regional	Rydboholms SK				
	tis	02	Klubbr träning	Härskogen löpträning				
	ons	03						
	tor	04	Träning Ungd.	Teknikträning	N.Hallsås			
		04	Träning Ungd.	Skogsäventyret	Härskogen			
	fre	05						
	lör	06	Tävling Elit	SweLeague#3 - Eskilstuna				
	sön	07	Tävling Elit	SweLeague#4 - Eskilstuna				
	sön	07	Tävl. Ungd.	Vårserien E2 (GMOK)	Fokus-tävling Ungdom			
v. 19	mån	08						
	tis	09	Klubbr träning	Härskogen löpträning				
	ons	10						
	tor	11	Träning Ungd.	Teknikträning	Härskogen			
	tor	11	Träning Ungd.	Skogsäventyret	Härskogen			
	tor	11	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart	Härskogen			
	fre	12						
	lör	13						
	sön	14						
v. 20	mån	15						
	tis	16	Klubbr träning	Härskogen löpträning				
	ons	17						
	tor	18	Tävling Elit	SweLeague#5 - Skelefteå				
	tor	18	Tävl. Ungd.	Vårserien E3 (IK Uven)	Fokus-tävling Ungdom			
	fre	19						
	lör	20	Tävling Elit	10-mila i Skelefteå				
	sön	21	Tävling Elit	10-mila i Skelefteå				
v. 21	mån	22						
	tis	23	Klubbr träning	Härskogen löpträning				
	ons	24						
	tor	25	Träning Ungd.	Teknikträning, Sprint				
		25	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart				
	fre	26						
	lör	27	Tävling Elit	SM Sprint SweLeague#6 - Lund				
	lör	27	Tävl. Ungd.	Vårserien E4 (OK Landehof)	Fokus-tävling Ungdom			
	sön	28	Tävling Elit	SM Sprint SweLeague#6 - Lund				
v. 22	mån	29						
	tis	30	Klubbr träning	Härskogen löpträning				
	ons	31						
		juni		Kategori	Beskrivning	Notering	Beskrivning	Notering
	tor	01	Träning Ungd.	Teknikträning	Riddarsten			
		01	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart				
	fre	02						
	lör	03	Tävl.resa/Läger	Kinneksesprinten				
	sön	04	Tävl.resa/Läger	Sommarlandssprinten				
	sön	04						
v. 23	mån	05						
	tis	06	Klubbr träning	Härskogen löpträning				
	tis	06	Tävl. Ungd.	Vårserien E5 Sprint (SAIK)	Fokus-tävling Ungdom			
	ons	07						
	tor	08	Träning Ungd.	Avslutning	Drängsered			
	tor	08	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart				
	fre	09						
	lör	10	Tävl. Ungd.	Vårserien E6				
	lör	10	Tävl. Regional	Partille Breddbudkavle (SAIK) + DM Sprintstafett				
	sön	11	Tävl. Regional	DM Sprint (GMOK)				
v. 24	mån	12						
	tis	13	Klubbr träning	Härskogen löpträning				
	ons	14						
	tor	15						
	tor	15	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart				
	tor	15	GOF Ungdom	11-12 årsläger Läger 1	Hestra-stugan			
	fre	16	GOF Ungdom	11-12 årsläger Läger 1	Hestra-stugan			
	lör	17	GOF Ungdom	11-12 årsläger Läger 1	Hestra-stugan			
	lör	17	Tävling Elit	Venela/Jukola				
	sön	18	Tävling Elit	Venela/Jukola				
	sön	18	GOF Ungdom	11-12 års läger Läger 2	Hestra-stugan			
v. 25	mån	19	GOF Ungdom	11-12 års läger Läger 2	Hestra-stugan			
	tis	20	GOF Ungdom	11-12 års läger Läger 2	Hestra-stugan			
	tis	20	Klubbr träning	Härskogen löpträning				
	ons	21						
	tor	22	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart				
	fre	23						
	lör	24						
	sön	25	Tävling Elit	SM Ultralång SweLeague#7 - Idre + veteran-SM Ultra			Idrefjällveckan #1	
v. 26	mån	26					Idrefjällveckan #2	
	tis	27	Klubbr träning	Härskogen löpträning			Idrefjällveckan #3	
	ons	28	Tävl. Regional	Skene SOIS sommar-OL			Idrefjällveckan #4	
	tor	29	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart				
	fre	30						

juli		Kategori	Beskrivning	Notering	Beskrivning	Notering
	lör 01	Tävling Elit	SM Knockout-Sprint- Umeå			
	sön 02					
v. 27	mån 03					
	tis 04	Klubbr träning	Härskogen löpträning			
	ons 05					
	tor 06	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart			
	fre 07					
	lör 08					
	sön 09					
v. 28	mån 10					
	tis 11	Klubbr träning	Härskogen löpträning			
	ons 12					
	tor 13	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart			
	fre 14	Tävl. Regional	Hallands 3-dagars			
	lör 15	Tävl. Regional	Hallands 3-dagars			
	sön 16	Tävl. Regional	Hallands 3-dagars			
v. 29	mån 17				Österlens 3-kvällars	
	tis 18	Klubbr träning	Härskogen löpträning		Österlens 3-kvällars	
	ons 19				Österlens 3-kvällars	
	tor 20	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart			
	fre 21					
	lör 22					
	sön 23	Tävl.resa/Läger	O-ringen, Uppsala			
v. 30	mån 24	Tävl.resa/Läger	O-ringen, Uppsala			
	tis 25	Tävl.resa/Läger	O-ringen, Uppsala			
	ons 26	Tävl.resa/Läger	O-ringen, Uppsala			
	tor 27	Tävl.resa/Läger	O-ringen, Uppsala			
	fre 28	Tävl.resa/Läger	O-ringen, Uppsala			
	lör 29	Tävl.resa/Läger	O-ringen, Uppsala			
	sön 30					
v. 31	mån 31					
augusti		Kategori	Beskrivning	Notering	Beskrivning	Notering
	tis 01	Klubbr träning	Härskogen löpträning			
	ons 02					
	tor 03	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart			
	fre 04	Tävl. Ungd.	U-tiomila			
	lör 05	Tävl. Ungd.	U-tiomila		OK Klyftamo	
	sön 06	Tävl. Ungd.	OK Klyftamo		OK Klyftamo	
v. 32	mån 07					
	tis 08	Klubbr träning	Härskogen löpträning			
	ons 09					
	tor 10	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart			
	fre 11	Tävl.resa/Läger	GM Sprint, Eds SK			
	lör 12	Tävl.resa/Läger	GM Lång, Eds SK			
	sön 13	Tävl.resa/Läger	GM Stafett, Eds SK			
v. 33	mån 14					
	tis 15	Klubbr träning	Härskogen löpträning			
	ons 16					
	tor 17	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart			
	fre 18					
	lör 19	Tävling Elit	SM Lång Kval - SL#8 - Sundsvall/Timrå			
	sön 20	Tävling Elit	SM Lång Final - SL#8 - Sundsvall/Timrå			
v. 34	mån 21					
	tis 22	Klubbr träning	Härskogen löpträning			
	tis 22	GOF Ungdom	GOF-träning 13-16 år		Möndal Outdoor	
	ons 23	Tävl. Regional	?? KM ??			
	tor 24	Träning Ungd.				
	tor 24	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart			
	fre 25	Tävling Elit	SM Medel Kval - SL#9 - Sundsvall/Timrå			
	lör 26	Tävling Elit	SM Medel Kval - SL#9 - Sundsvall/Timrå			
	sön 27	Tävl. Regional	Vänersborgsmedeln			
	sön 27	Tävling Elit	SM Stafett - Sundsvall/Timrå			
v. 35	mån 28					
	tis 29	Klubbr träning	Härskogen löpträning			
	ons 30					
	tor 31	Träning Ungd.				
	tor 31	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart			

september		Kategori	Beskrivning	Notering	Beskrivning	Notering
	fre 01					
	lör 02	Tävl. Regional	DM Medel (LSOK)			
	sön 03	Tävl. Regional	DM Stafett (Kungälv)			
v. 36	mån 04					
	tis 05	Klubbr träning	Härskogen löpträning			
	ons 06					
	tor 07	Träning Ungd.				
	tor 07	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart			
	fre 08	Tävling Elit	USM Sprint / Vet-SM Tiveden			
	lör 09	Tävling Elit	USM Lång / Vet-SM Tiveden		Bredared	
	sön 10	Tävling Elit	USM Stafett / Vet-SM Tiveden			
v. 37	mån 11					
	tis 12	Klubbr träning	Härskogen löpträning			
	ons 13					
	tor 14	Träning Ungd.				
	tor 14	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart			
	fre 15	Tävling Elit	SM Natt - SL#10 - Sundsvall/Timrå			
	lör 16	Tävl. Regional	Mölnadal Outdoor Medel			
	sön 17	Tävl. Regional	Hjortsöndan Medel			
	sön 17	Tävling Elit	SwedishLeague Final - Sundsvall/Timrå			
v. 38	mån 18					
	tis 19	Klubbr träning	Härskogen löpträning			
	ons 20	GOF Ungdom	GOF-träning 13-16 år	Landehof		
	tor 21	Träning Ungd.				
	tor 21	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart			
	fre 22					
	lör 23	Tävl. Regional	DM Lång (IK Uven)			
	sön 24					
v. 39	mån 25					
	tis 26	Klubbr träning	Härskogen löpträning			
	ons 27					
	tor 28	Träning Ungd.				
	tor 28	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart			
	fre 29					
	lör 30	Tävl. Regional	SAIKs hösttävling Medel			
	lör 30	Ungd. läger	Bacho Cup			
oktober		Kategori	Beskrivning	Notering	Beskrivning	Notering
	sön 01	Tävl. Regional	OK Landehof Långdistans			
	sön 01	Ungd. läger	Bacho Cup			
v. 40	mån 02					
	tis 03	Klubbr träning	Härskogen löpträning			
	ons 04					
	tor 05	Träning Ungd.				
	tor 05	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart			
	fre 06	Tävl.resa/Läger	25-manna			
	lör 07	Tävl.resa/Läger	25-manna			
	sön 08	Tävl.resa/Läger	25-mannamedel			
v. 41	mån 09					
	tis 10	Klubbr träning	Härskogen löpträning			
	ons 11					
	tor 12					
	tor 12					
	fre 13	Tävl. Regional	DM Natt (OK Alehof)			
	fre 13	GOF Ungdom	Daladubbeln			
	lör 14	GOF Ungdom	Daladubbeln			
	sön 15	GOF Ungdom	Daladubbeln			
v. 42	mån 16					
	tis 17	Klubbr träning	Härskogen löpträning			
	ons 18					
	tor 19	Träning Ungd.				
	tor 19	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart			
	fre 20					
	lör 21	Tävl. Regional	GMOK:s Höstmedel			
	sön 22	Tävl. Regional	Delsjölängen (IFK Gbg)			
v. 43	mån 23					
	tis 24	Klubbr träning	Härskogen löpträning			
	ons 25					
	tor 26	Träning Ungd.	Hästhagen Löpning+styrka			
	tor 26	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart			
	fre 27					
	lör 28					
	sön 29					
v. 44	mån 30					
	tis 31	Klubbr träning	Härskogen löpträning			

november

	Kategori	Beskrivning	Notering	Beskrivning	Notering
	ons 01				
	tor 02	Klubbräning	Hästhagen Löpning+styrka		
		Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart		
	fre 03				
	lör 04	Tävl. Regional	Uddevallatrofén		
	sön 05				
v. 45	mån 06				
	tis 07	Klubbräning	Härskogen löpträning		
	ons 08				
	tor 09	Klubbräning	Hästhagen Löpning+styrka		
	tor 09	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart		
	fre 10	Ungd. Läger	O-event i Borås		
	lör 11	Ungd. Läger	O-event i Borås		
	sön 12	Ungd. Läger	O-event i Borås		
v. 46	mån 13				
	tis 14	Klubbräning	Härskogen löpträning		
	ons 15				
	tor 16	Klubbräning	Hästhagen Löpning+styrka		
	tor 16	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart		
	fre 17				
	lör 18				
	sön 19				
v. 47	mån 20				
	tis 21	Klubbräning	Härskogen löpträning		
	ons 22				
	tor 23	Klubbräning	Hästhagen Löpning+styrka		
	tor 23	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart		
	fre 24				
	lör 25	Tävl. Regional	Skinkan		
	sön 26				
v. 48	mån 27				
	tis 28	Klubbräning	Härskogen löpträning		
	ons 29				
	tor 30	Klubbräning	Hästhagen Löpning+styrka		
	tor 30	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart		

december

	Kategori	Beskrivning	Notering	Beskrivning	Notering
	fre 01				
	lör 02				
	sön 03	Klubbräning	Långdistans	Stefan OJ	
v. 49	mån 04				
	tis 05	Klubbräning	Härskogen löpträning		
	ons 06				
	tor 07	Klubbräning	Hästhagen Löpning+styrka		
	tor 07	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart		
	fre 08				
	lör 09				
	sön 10	Klubbräning	Långdistans	Stefan OJ	
v. 50	mån 11				
	tis 12	Klubbräning	Härskogen löpträning		
	ons 13				
	tor 14	Klubbräning	Hästhagen Löpning+styrka		
	tor 14	Junior/Senior	Teknikträning Violet-Svart		
	fre 15				
	lör 16				
	sön 17	Klubbräning	Långdistans	Erik S	
v. 51	mån 18				
	tis 19	Klubbräning	Härskogen löpträning		
	ons 20				
	tor 21				
	fre 22				
	lör 23				
	sön 24				
v. 52	mån 25				
	tis 26				
	ons 27				
	tor 28				
	fre 29				
	lör 30				
	sön 31				