

IFK Göteborg – Säsongsplan 2012

Röd ruta = Prioriterad aktivitet inför 10-mila, Jukola och SM-stafett

HERRAR

november	december	januari	februari	mars	april	maj	juni	Juli	augusti	september	oktober
1 T 44	1 T	1 S	1 O	1 T	1 S	1 T Samling GBG	1 F	1 S	1 O	1 L NORT Oslo	1 M
2 O	2 F	2 M	2 T	2 F	2 M	2 O 18	2 L X-trail	2 M	2 T	2 S Dm-lång	2 T
3 T	3 L	3 T 1	3 F	3 L	3 T	3 T	3 S	3 T	3 F	3 M	3 O 40
4 F	4 S	4 O	4 L	4 S	4 O 14	4 F Silva League	4 M	4 O 27	4 L	4 T NORT GBG	4 T
5 L	5 M	5 T	5 S	5 M	5 T 7-manna	5 L 10-Mila	5 T	5 T	5 S	5 O 36	5 F
6 S	6 T 49	6 F 1001-natt	6 M TE Murcia	6 T	6 F 7-manna	6 S 10-Mila	6 O Jukolatest GBG	6 F	6 M	6 T	6 L 25-manna
7 M	7 O	7 L Borensberg	7 T TE Murcia 6	7 O 10	7 L	7 M	7 T	7 L Tjoget stafett	7 T	7 F NORT Finland	7 S 10-milaläger
8 T 45	8 T	8 S om snöfritt	8 O TE Murcia	8 T	8 S	8 T	8 F	8 S	8 O 32	8 L DM-medel	8 M
9 O	9 F	9 M	9 T TE Murcia	9 F 10-milaläger	9 M	9 O	9 L Samling GBG	9 M JWOC	9 T	9 S DM-stafett	9 T
10 T	10 L	10 T 2	10 F Alicante	10 L BWN 7	10 T	10 T	10 S DM-sprint	10 T Slovakien	10 F	10 M	10 O 41
11 F	11 S	11 O	11 L Alicante	11 S Kvarn	11 O 15	11 F	11 M	11 O 7-14/7	11 L	11 T	11 T
12 L	12 M	12 T	12 S Alicante BWN 5	12 M	12 T	12 L Upptart mot	12 T 24	12 T	12 S	12 O 37	12 F
13 S	13 T	13 F	13 M Alicante	13 T	13 F	13 S Jukola, GBG	13 O Jukolaläger	13 F	13 M	13 T	13 L Blodslitet
14 M	14 O	14 L	14 T Alicante 7	14 O	14 L Silva League	14 M	14 T Jukolaläger	14 L WOC	14 T	14 F	14 S
15 T 46	15 T	15 S	15 O Alicante	15 T	15 S Göteborg	15 T	15 F Jukolaläger	15 S Schweiz	15 O	15 L SM lång	15 M
16 O	16 F 10-mila läger	16 M 3	16 T Alicante	16 F	16 M 16	16 O 20	16 L Jukola	16 M 14-21/7	16 T	16 S Gästrikland	16 T
17 T	17 L Kvarn, BWN 3	17 T	17 F Alicante	17 L	17 T	17 T	17 S Jukola	17 T	17 F	17 M	17 O 42
18 F	18 S	18 O	18 L	18 S	18 O	18 F + EOC Tour	18 M	18 O 29	18 L	18 T	18 T
19 L	19 M	19 T	19 S	19 M	19 T	19 L EOC	19 T	19 T	19 S	19 O 38	19 F
20 S	20 T 51	20 F skidläger	20 M	20 T Test Grus 8:an	20 F	20 S EOC	20 O	20 F	20 M	20 T	20 L
21 M	21 O	21 L Sjusjön	21 T 8	21 O 12	21 L Stigtomtakavle/	21 M	21 T	21 L	21 T	21 F SM medel	21 S
22 T 47	22 T	22 S	22 O	22 T	22 S Nor. Spring för	22 T	22 L WC Schweiz	22 S O-ringen	22 O	22 L Gästrikland	22 M
23 O	23 F	23 M	23 T	23 F	23 M Daglöpare 17	23 O 21	23 L WC Schweiz	23 M O-ringen 30	23 T	23 S SM stafett	23 T
24 T	24 L	24 T 4	24 F	24 L Danish Spring	24 T	24 T	24 L WC Schweiz	24 T O-ringen	24 F	24 M SM-natt Bollnä	24 O 43
25 F Natt-träning	25 S	25 O	25 L BWN långanatt	25 S Danish Spring	25 O	25 F	25 M	25 L O-ringen	25 L	25 T SM-Sprint Gäv	25 T
26 L Kick-off + BWN	26 M	26 T	26 S	26 M	26 T	26 L Silva L- Final	26 T	26 T O-ringen	26 S	26 O SM-Sprint Gäv	26 F
27 S Distans skog	27 T 52	27 F BWN 4	27 M	27 T	27 F	27 S Alfa Hälsingl.	27 O 26	27 L O-ringen	27 M	27 T	27 L smålandskavle
28 M	28 O	28 L + Årsfest	28 T 9	28 O 13	28 L Silva L. Sthlm	28 M	28 T	28 L	28 T	28 F	28 S Växsjö
29 T 48	29 T	29 S	29 O	29 T	29 S Tävlning Kvarn	29 T	29 F	29 S	29 O 35	29 L SM ultra	28 M
30 O	30 F	30 M	30 T	30 F Natt Alingsås	30 M för daglöpare	30 O 22	30 L	30 M	30 T	30 S	30 T
	31 L	31 T 5		31 L BWN 8 Kabelv.				31 T	31 F Dm-natt		31 O 44