

Träningsprogram för VIT-GUL våren 2017

Datum	Tid	Aktivitet	Plats	Övrigt
16 mars	18.00	Träning	Finnsjögården	Säsongsstart, ta med Sport Ident om du har.
19 mars	15.15	Bowling	Åby	
23 mars	18.00	träning	Finnsjögården	
25 mars		Tävling, medel	IF Rigor/IK Uven	
26 mars		Tävling, långdistans	IF Rigor/IK Uven	
30 mars	18.00		Stensjön/Gunnebo	återkommer med mer exakt plats
1 april		Tävling, medel	FK Herkules	
2 april		Västkuststafetten	Bergsjövallen	Endast för de som klarar gul bana.
6 april	18.00	träning	Bertilsson stuga (parkeringen)	
8 april		Tävling, lång	Lerum	
9 april		Tävling, medel	Lerum	Sjövalla egen tävling.
13 april		Skärtorsdag, ingen träning		
17 april		Snötrampen, tävling, lång	Fjärås	
20 april	18.00	Träning	Landehofstugan	
23 april		Tävling, medel	IK Omega	
27 april	18.00	Vitsippsorientering	Råda Säteri/Labbra	Traditionsenlig träning bland vitsipporna.
29 april		10-MILA	Vi har lag i 10-milas ungdomsstafett	Hjälp till som funktionär och kom och upplev 10-mila på plats!
1 maj		Tävling, medel	OK Orinto	

4 maj	18.00	Träningstävling	Finnsjögården	
6 maj		Vårserien #1	OK Alehof	
11maj	18.00	Träning	ÖIS-gården	
13 maj		Vårserien #2	Lerums SOK	
18 maj	18.00	Sprint-träning	Tallgårdens förskola	
25 maj		Vårserien #3	Sjövalla FK	
1 juni	18.00	träning	Wendelsberg	
3 juni		Vårserien #4	GSK/IF Marin Väst	
7 juni		Tävling, DM sprint	Utby IK	
8 juni	18.00	träning	Finnsjögården	
6juni		Vårserien #5	Mölnadal outdoor IF	
13 juni	18.00	Avslutning	Finnsjögården	