

2010

<u>Datum:</u>	<u>Aktivitet:</u>	<u>Plats:</u>	<u>Kommentar/Ansvarig:</u>
Februari			
25	Möte Johan & Janne A	FiH	
27-28	ISM	Stockholm	
Mars			
1	Tränarmöte medel- & långdistans	FiH	
6	Lördagsträning	Skatås	Curre
8	Möte Johan & Janne A	FiH	
12-14	IVM	Doha, QAT	
13	Solvikingarnas 8km	Skatås	
15	Möte Styrgruppen	FiH	
20	Lördagsträning	Skatås	Mats
27	Testspringa terräng-SM banan Borås	NE-platsen 09:00	Resa Bengt, träning David
28	VM-JVM terräng	Bydgoszcz, POL	
30	Kostföreläsning, Lena Brorsson + träning	FiH 19:00	
April			
3	Lördagsträning	Skatås	Kjell
10	Lördagsträning	Skatås	
3-12	Träningsläger	Portugal, Teneriffe m.m.	
14	Terräng-DM	Kungälv	
15	Möte Johan W & Janne A	FiH	
18	Göteborg Cross Country	Göteborg	
21	Möte Johan W & Janne A & Berndt A	FiH 16:00-17:30	
21	Tränarmöte medel- & långdistans	FiH 17:30	
24-25	SM-JSM-USM-VSM terräng	Borås	Tält, fika Bengt, Thomas G, Tommy
Maj			
1	Träning 3x2,5km styrka i vilan	Skatås 10:10	
4	Träning	S-vallen 17:30	Curre
8	Älvängenloppet	Älvängen	
8	Träning 10-12(300+200m) 50m joggvila	Skatås 10:10	
10	Möte Johan W & Janne A	FiH 11:30-13:30	

	Internationellt
	Nationellt
	Lokalt
	Löpprojektet
	Gemensam träning

Att lägga in
Tränarresa

15	Träning 10x3min 75s vila	Skatås 10:10	
16	Lag-SM kval A		
16	Lag-SM kval B		
17	Möte Stygruppen	FiH	
18	Träning	S-vallen 18:00	Janne S & Mats E
22	GöteborgsVarvet	Göteborg	
23	Nordic Challenge 10000m	Kerava, FIN	
25	Råslättsspelen	Jönköping	
29	BMC, Sport City 800,1500,5000,hinder herr	Manchester	
29	Träning 10-8-6-4-2min 2,5-2-1,,5-1min vila	Skatås 10:10	
29-30	SM-JSM-USM stafett	Norrtälje	
Juni			
1	Kvilles vårtävling	Göteborg	
5-6	SAIK-spelen,Folksam Challenge	Göteborg	
5	SM marathon	Stockholm	
5	Europacupen 10000m	Marseille, FRA	
5	Träning 8x1km 1min vila	Skatås 10:10	
7	Workshop Thomas Chamney	FiH 18:30?	
8	FGP Challenge	Eskilstuna	
8	Träning	S-vallen 18:00	Dick & Kjell
12	BMC, Watford 800,1500,5000,hinder	London	
12	Gouden Spike	Leiden, Holland	
12	Träning 2(5-4-3-2min) 90s vila	Skatås 10:10	
19	4x6min 2min joggvila + 5x45-15	Skatås 10:10	
19-20	Lag-EM / First League	Budapest, HUN	
22	Träning	S-vallen 18:00	Christer L & Johan W
26	Träning 2x2km + 4x1km +2x500 90-60-45s vila	Skatås 10:10	
27	3-kungamötet	Kungälv	
30	Papendal Games	Papendal, Holland	
30	Johans avtalsperiod slutar		
Juli			
1	FGP	Sollentuna	
2-4	Världsongdomsspelen	Göteborg	

3	Träning 3(2-2-1varv) hästhage 1min vila	Skatås 10:10	
3-4	Mannheim Junior gala	Mannheim, Tyskland	
6	Träning	S-vallen	Elisabeth Ö & Midde H
10	Strömstadmilen	Strömstad	
10	BMC Solihull 800,1500,5000,hinder herr		
10	Träning 3x2,5km styrka i vilan	Skatås 10:10	
15	FGP	Karlstad	
10-16	SFIF-läger	Karlstad	
17	Träning 10-12(300+200m) 50m joggvila	Skatås 10:10	
20	Träning	S-vallen 18:00	David W & Erik P
20-25	JVM19	Moncton, CAN	
24	Träning 10x3min 75s vila	Skatås 10:10	
24	BMC Belfast 800,1500,3000m	Belfast	
27	ASS-open (DM 15/17/19)	S-vallen	
27-1aug	EM	Barcelona, ESP	
29	Träning	S-vallen 18:00	Thomas J & Andy S
31	Falkenbergs Stadslopp	Falkenberg	
31	Träning 10-8-6-4-2min 2,5-2-1,,5-1min vila	Skatås 10:10	
Augusti			
3	FGP Challenge	Malmö	
6-8	DN-galan	Stockholm	
7	Träning 8x1km 1min vila	Skatås 10:10	
8	Stonehill Games	Lerum	
10	FGP	Göteborg	
13-15	Stora USM15-16	Kil	
13-15	Stora JSM-USM17	Karlstad	
14	Träning 2(5-4-3-2min) 90s vila	Skatås 10:10	
14	BMC Tipton 10000m		
16-19	Workshop för tränarna med Tom Watson		
20-22	Stora SM	Falun	
21	Midnattsloppet	Göteborg	
21	Träning 4x6min 2min vila + 5x45-15s	Skatås 10:10	
27-28	SWE-FIN	Helsingfors, FIN	

27-28	SWE-FIN (17 år)	Leppävaara, FIN	
28-29	Nordiska Juniorkampen (19 år)	Akureyri, ISL	
28	Träning 2x2km + 4x1km +2x500 90-60-45s vila	Skatås 10:10	
28	BMC Cardiff 800,1500,5000,hinder	Cardiff	
September			
1	Lag-SM		
4	Träning 3(2-2-1varv) hästhage 1min vila	Skatås 10:10	
4-5	Nordiska-Baltiska Juniormäster (22 år)	Söderhamn	
10-12	Skol-SM	Västerås	
11	Träning	Skatås 10:10	
11	SM halvmarathon	Stockholm	
18	Träning	Skatås 10:10	
25-26	Lidingöloppet	Stockholm	
Oktober			
9	Göteborg marathon	Göteborg	
16	Sävedalsloppet	Sävedalen	
23	NM-JNM terräng	Trondheim, NOR	
v.43??	Uppföljningsträff för tränare & aktiva	Närmiljö	Föreläsning, träning m.m.
November			
6	Finalloppet	Göteborg	
December			
12	EM-JEM terräng	Albufeira, POR	
31	Sylvesterloppet	Göteborg	