



Aktivitetskalender för Hemlingby LK 2024-25.

Egna arrangemang samt några externa tävlingar av intresse

www.hemlingbylk.se, [Hemlingby Löparklubb](#) | [Facebook](#)

Namn	Vad?	När?	Var?
Bore Cup 1	Första deltävlingen i 2025 års Bore Cup, 5/10 km	7/12	Västerås
Luciajogg	Marschallöpning med start i Hemlingby spårcentral. Glögg och pepparkakor utlovas	10/12 18.00	Hemlingby spårcentral
Juljogg	Tomtejogg genom Gävle i lugnt tempo. Klädsel: tomteluva, gärna hemlingbyjacka. Glögg och pepparkakor utlovas.	Julafton 10.00	Hemlingby spårcentral
Bore Cup 2	Deltävling 2 i 2025 års Cup, 7,5 km	18/1	Uppsala
Pommacgaloppen	10 km löpning för att hylla klubbens bildande 1982. Start med handikappsystäm baserat på ålder och kön. Pommac efter målgång.	25/1 12.00	Hemlingby spårcentral
IDM	Inomhus DM i friidrott	8-9/2	Gävle
IVNM	Nordiska veteranmästerskapen i friidrott inomhus	14-16/2	Hvam, Norge
Bore Cup 3	Deltävling 3 i 2025 års Cup, 5/10 km	15/2	Björklinge
Bore Cup 4	Deltävling 4 i 2025 års Cup, 7,5/15 km	1/3	Hemlingby
Årsmöte	Klubbens årsmöte med fika	5/3 18.00	Billeruds besökcenter
IVSM	Inomhus-SM i friidrott	7-9/3	Västerås
SM halvmarathon	SM och veteran-SM i halvmarathon	10/5	Stockholm
DM/VDM	DM-helg friidrott	7-8/6	Ej beslutat
Tävling	Hemlingby Topplopp, Backetävling. Flera sträckor för vuxna och barn	Ej beslutat	Hemlingby spårcentral
Grillning	Grillning och samkväm	Ej beslutat	Hos Nilseng/Skäringar
Mörtebojoggen	10 km i blandad terräng. HLK är medarrangör.	Ej beslutat	Mörtebo (utanför Ockelbo)
VSM	Ute veteran-SM i friidrott	29-31/8	Hässleholm
VSM marathon	Veteran-SM i marathon	6/9	Helsingborg
Vildmarksmilen	Gång/Lilla/10/15 km i tuff terräng HLK arrangerar, funktionärer behövs.	Ej beslutat	Hemlingby



KM, höstmöte och kamratmiddag	Klubbmästerskap 5/10 km samt höstmöte och kamratmiddag	Ej beslutat	GOK-stugan
Lidingöloppet	Det klassiska loppet 10, 15 och 30 km.	27/9	Lidingö
SM-helg terräng	SM, ungdoms-SM och veteran-SM terräng	18-19/10	Lidingö

Träningar:

Tisdagar: 18.00 Hemlingby Spårcentral, backe eller intervallpass.

Torsdagar vinter: Gavlehov, omegahallen 18.30-20.00, Gävle OK och HLK arrar.

Fredagar (vår/sommar/höst): 17.00 Boloungern - Krusenstjernas allé. Intervaller.

Söndagar: 10.00 Hemlingby spårcentral, distans/långpass.