



ינואר 2023

שבת	יום שישי	יום חמישי	יום רביעי	יום שלישי	יום שני	יום ראשון
7	6 מוקדמות צעירים חלק א'	5 מוקדמות צעירים חלק א'	4 תחרות מתגייסים 50 מ'	3	2	1
14	13 מוקדמות צעירים חלק ב'	12 מוקדמות צעירים חלק ב'	11	10	9	8
21 ליגה 2 - 50 מ' גיל 12 ועד בוגרים	20 ליגה 2 - 50 מ' גיל 12 ועד בוגרים	19	18	17	16	15
28	27 אליפות ישראל ל- 5 ק"מ וינגייט	26	25	24	23	22
4	3	2	1	31	30	29
הערות					6	5



פברואר 2023

שבת	יום שישי	יום חמישי	יום רביעי	יום שלישי	יום שני	יום ראשון
4 אליפות מאסטרס	3 אליפות מאסטרס	2	1	31	30	29
11	10	9	8	7	6 ט"ו בשבט	5
18 אליפות נתניה	17 אליפות נתניה	16	15	14	13	12
25	24	23	22	21	20	19
4	3	2	1	28	27 אליפות ישראל 5 ק"מ + 1.5 ק"מ לצעירים ועד מאסטרס	26
				הערות	6	5



מרץ 2023

שבת	יום שישי	יום חמישי	יום רביעי	יום שלישי	יום שני	יום ראשון
4	3	2	1	28	27	26
11	10	9	8 חופשת פורים	7 חופשת פורים	6 חופשת פורים	5
18	17	16	15	14	13	12
25 אליפות עמק חפר	24 אליפות עמק חפר	23	22	21	20	19
1	31	30	29	28	27	26
					הערות	2



אפריל 2023

שבת	יום שישי	יום חמישי	יום רביעי	יום שלישי	יום שני	יום ראשון	
1 חופשת פסח	31 חופשת פסח	30 חופשת פסח	29 חופשת פסח	28 חופשת פסח	27	26	
8 חופשת פסח	7 חופשת פסח	6 חופשת פסח	5 חופשת פסח	4 חופשת פסח	3 חופשת פסח ליגה 3 - 50 מ' בוניגייט לגלאי 12 ועד בוגרים	2 חופשת פסח	
15	14	13 חופשת פסח	12 חופשת פסח	11 חופשת פסח	10 חופשת פסח	9 חופשת פסח	
22 גביע האיגוד	21 גביע האיגוד	20 גביע האיגוד	19	18	17	16	
29	28	27 חופשת יום העצמאות	26 חופשת יום העצמאות	25	24	23	
					הערות	1	30



מאי 2023

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי	שבת
30	1	2	3	4	5 גביע האביב גבולות	6 גביע האביב גבולות
7	8	9 חופשת ל"ג בעומר	10 חופשת ל"ג בעומר	11	12	13
14	15	16	17	18	19 יום ירושלים גביע חיפה	20 גביע חיפה
21	22	23	24	25 חופשת חג שבועות	26 חופשת חג שבועות	27 חופשת חג שבועות
28	29	30	31	1	2	3
4	5	הערות				



יוני 2023

שבת	יום שישי	יום חמישי	יום רביעי	יום שלישי	יום שני	יום ראשון
3 ליגה 4 - 50 מטר וינגייט לגלאי 12 עד בוגרים	2 ליגה 4 - 50 מטר וינגייט לגלאי 12 עד בוגרים	1	31	30	29	28
10	9	8	7	6	5	4
17	16	15 טריילז - אליפות ישראל בוגרים	14 טריילז - אליפות ישראל בוגרים	13 טריילז - אליפות ישראל בוגרים	12 טריילז - אליפות ישראל בוגרים	11
24 מוקדמות אליפות צעירים - חלק א'	23 מוקדמות אליפות צעירים - חלק א'	22	21	20	19	18
1	30	29 מוקדמות אליפות צעירים - חלק ב'	28 מוקדמות אליפות צעירים - חלק ב'	27	26	25
הערות					3	2



יוני 2023

שבת	יום שישי	יום חמישי	יום רביעי	יום שלישי	יום שני	יום ראשון
3 ליגה 4 - 50 מטר וינגייט לגלאי 12 עד בוגרים	2 ליגה 4 - 50 מטר וינגייט לגלאי 12 עד בוגרים	1	31	30	29	28
10	9	8	7	6	5	4
17	16	15 טריילז - אליפות ישראל בוגרים	14 טריילז - אליפות ישראל בוגרים	13 טריילז - אליפות ישראל בוגרים	12 טריילז - אליפות ישראל בוגרים	11
24 מוקדמות אליפות צעירים - חלק א'	23 מוקדמות אליפות צעירים - חלק א'	22	21	20	19	18
1	30	29 מוקדמות אליפות צעירים - חלק ב'	28 מוקדמות אליפות צעירים - חלק ב'	27	26	25
הערות					3	2