

Surahammars SOK Stomprogram 2017

Januari	Februari	Mars	April	Maj	Juni	Juli	Augusti	September	Oktober	November	December
1 t	1 o	1 o	1 l	1 m Silverjakten	1 t Träning Snickarbacken 18:00	1 l	1 t	1 f	1 s	1 o	1 f
2 m	2 t VOF (kurs) i samlaggning Träning Ekångstugan 18:00 (Tempo/intervall/styrka)	2 t Träning Ekångstugan 18:00 (Tempo/intervall/styrka)	2 s	2 t VPT-1 (VSOK)	2 f SM-Sprint (Örebro)	2 s	2 o	2 l	2 m	2 t	2 l
3 t	3 f	3 f	3 m	3 o Arbetsdag Bruksleden 18:00-20:00	3 l	3 m	3 t	3 s	3 t	3 f	3 s Julserien (AOK)
4 o	4 l	4 l	4 t Träning Ekångstugan 18:00 (Tempo/intervall/styrka)	4 f VOF (USM träning) Träning Ramnäs 18:00	4 s	4 t	4 o	4 m	4 o	4 l	4 m
5 t	5 s VOF (kurs) i samlaggning Plats: Surahammar	5 s	5 o	5 f	5 m	5 o	5 l	5 t	5 t	5 s	5 t
6 f	6 m	6 m	6 t Träning Lindmuren 18:00	6 s SM-Ultra (Örebro)	6 t	6 f	6 s	6 o	6 f	6 m	6 o
7 l	7 t Träning Ekångstugan 18:00 (Distans)	7 t Träning Ekångstugan 18:00 (Distans)	7 f	7 s OK TOR (Ungdomstävling)	7 o	7 f	7 m	7 t	7 t	7 f	7 t
8 s	8 o	8 o	8 t OK TOR	8 m	8 f Våravslutning Ekängen 18:00	8 l	8 t	8 s	8 s	8 o	8 f
9 m	9 t VOF (kurs) i samlaggning Träning Ekångstugan 18:00 (Tempo/intervall)	9 t	9 f	9 o VPT-2 (OKH)	9 t Utvärdering/Planering 18:00-??	9 s	9 o	9 m	9 t	9 t	9 l
10 t	10 f	10 f Viking Memorial	10 m	10 t Arbetsdag Bruksleden 18:00-20:00	10 f	10 s	10 t	10 s	10 t	10 f	10 s Julserien (AOK)
11 o	11 l	11 t Viking Memorial	11 t Träning Ekångstugan 18:00 (Tempo/intervall/styrka)	11 f Träning Letrosport 18:00	11 s	11 l	11 t	11 m	11 o	11 l	11 m
12 t	12 s	12 t Viking Memorial Årsmöte 18:00	12 o	12 t	12 m	12 o	12 t	12 f	12 t	12 s	12 t
13 f	13 m	13 t VOF (Årsmöte) Plats: Surahammar	13 t	13 f	13 o	13 s	13 t	13 o	13 t	13 m	13 o
14 l	14 t Spik-cup3	14 f	14 s	14 t DM-Ultra (NOK)	14 o	14 m	14 t	14 f	14 l	14 t	14 f
15 s	15 o	15 o	15 t	15 f	15 s	15 t	15 f	15 t	15 s	15 o	15 f
16 m	16 t Träning Ekångstugan 18:00 (Tempo/intervall/styrka)	16 t Träning Ekångstugan 18:00 (Tempo/intervall/styrka)	16 f	16 o Bruksdubbeln Arrangör: SSOX/HOK	16 t VPT-3 (KKOK)	16 f	16 o	16 s	16 t	16 t	16 l
17 t	17 f	17 f	17 m	17 t Arbetsdag Bruksleden 18:00-20:00	17 f	17 s	17 t	17 m	17 t	17 f	17 s Julserien (AOK)
18 o	18 l	18 l	18 t	18 f Träning Hundklubben 18:00	18 s	18 t	18 f	18 m	18 o	18 l	18 m
19 t	19 s	19 s	19 o	19 t	19 s	19 m	19 o	19 t	19 t	19 s	19 t
20 f	20 m	20 m	20 t VOF (USM träning) Träning Ekångstugan 18:00	20 f	20 o Sommarmedel (VSOK)	20 t	20 f	20 o	20 t	20 m	20 o
21 s	21 t Föreningsdag!	21 t Träning Ekångstugan 18:00 (Distans)	21 f	21 o SM-Natt (Örebro)	21 t	21 f	21 s	21 t	21 f	21 t	21 f
22 l	22 o	22 o	22 t	22 f	22 o	22 t	22 f	22 o	22 t	22 s	22 f
23 m	23 t Träning Ekångstugan 18:00 (Tempo/intervall/styrka)	23 t Träning Ekångstugan 18:00 (Tempo/intervall/styrka)	23 f	23 o VPT-4 (FOK/NOK)	23 t	23 f	23 s	23 t	23 o	23 t	23 l
24 t	24 f Läger (Ludvika)	24 f	24 m	24 t	24 o	24 l	24 t	24 f	24 s	24 t	24 s
25 o	25 l Läger (Ludvika)	25 l	25 t	25 f	25 s	25 t	25 f	25 o	25 t	25 m	25 m
26 t	26 s Läger (Ludvika)	26 s	26 o	26 t	26 f	26 m	26 o	26 t	26 f	26 s	26 t
27 f	27 m	27 m	27 t Träning Björnstugan 18:00	27 f	27 s	27 t	27 f	27 o	27 t	27 m	27 o
28 l	28 t	28 t	28 f	28 o	28 t	28 o	28 f	28 m	28 t	28 t	28 t
29 s	29 m	29 o	29 t	29 f	29 s	29 t	29 f	29 o	29 t	29 o	29 f
30 m	30 t	30 t Träning Ekångstugan 18:00	30 f	30 o 10-Mila (Göteborg)	30 t	30 f	30 o	30 m	30 t	30 l	30 l
31 s	31 t	31 t	31 f	31 o 10-Mila (Göteborg)	31 t	31 m	31 f	31 o	31 t	31 m	31 s

Teckenförklaring

OL-Teknik	Arrangemang/Arbetsdag	VOF (Västmanlands Orienterings Förbund)
Skogskul	Planering/Möte	VPT (Västmanland Park Tour)
Vandringpris	Tävlning	Läger

Information
 Aktuell info finns på
www.surahammars.sok
 eller facebookgruppen.
 Vill man ha veckoinfo via mail
 kontakter man
lars-erik.hasler@reluga.se

Kontakt uppgifter

Styrelse	Ordf.	Magnus Thornell	076-800 77 70
Ungdomstränningar	Samordnare	Lars-Erik Hasler	073-518 09 51

Regler för vandringpris

- Seger i E-klass ger 102P
- Seger i A-klass ger 100P
- Seger i U-klass ger 98P
- Seger i M-klass ger 95P
- Varje minut efter starttid ger (1P)avdrag
- Högst 3 tävlingar i U/M klass får räknas
- Högst sammanlagt poäng efter (5) tävlingar får en inteckning i vandringpris

2016 års vinnare
Lars-Erik Hasler