

STOMPROGRAM - SURAHAMMARS SOK

JANUARI				FEBRUARI				MARS				APRIL				MAJ				JUNI					
Aktivitet	Plats (samling)	Tid	Övrigt	Aktivitet	Plats (samling)	Tid	Övrigt	Aktivitet	Plats (samling)	Tid	Övrigt	Aktivitet	Plats (samling)	Tid	Övrigt	Aktivitet	Plats (samling)	Tid	Övrigt	Aktivitet	Plats (samling)	Tid	Övrigt		
1				1	Styrka inomhus + löpning	Nytorpskolan	18:30/19:15	1	Natt-vasan/Stafett-vasan			1	Kolmårdsköveln, Stafett			1	Silverjakten, Sala OK			1	ÖSA-träffen				
2				2				2				2				2	DM ultralång Arboga OK			2	ÖSA-träffen			Husvagnshelg	
3				3	Stockholm indoor cup			3				3				3	Teknikträning/Violett teknik (VOF)			3	ÖSA-träffen				
4				4	Stockholm indoor cup (VOF-aktivitet)			4	Vasslöppet			4				4				4					
5				5	P-Pojkarna ungdomsgrupp			5	P-Pojkarna ungdomsgrupp	Stugan	18:30	5				5	DOL-kampen, Avesta			5					
6				6	Teori - Växla teknik och Fart (För G/O + R/S)	Stugan	18:00	6	Teori - Enklare vägval	Stugan	18:00	6	Svartnatta, Kartrineholm			6	DOL-kampen, Avesta			6	Lådskovel (Fagersta)				
7				7				7				7				7				7	Bruksleden/Stugan - Arbetskväll	Stugan	18:00		
8				8	Styrka inomhus + löpning	Nytorpskolan	18:30/19:15	8				8	Rånässtrafetten, Stafett (Öppen klass/ kavle)			8	VPT 1 - Hallstahammars OK			8					
9				9	Engelbrektsstafetten - Skidor			9	Viking Memorial - Natt			9				9				9					
10				10	Engelbrektsstafetten /Vinteraktivitet VOF upp till 16 år			10	Viking Memorial - Backe + Rogaining (Upptaktsläger)		Stefan	10	Nyborjarkurs + konditionsträning		18:00	10	Närkekartetten dag 1, lång			10					
11				11	Engelbrektsloppet			11	Viking Memorial - Ultralång			11				11	Närkekartetten dag 2, medel			11					
12				12				12	P-Pojkarna ungdomsgrupp	Stugan	18:30	12	Teknikträning (Ramnäs, skolan)	Ramnäs, Skolan	18:00	12	Närkekartetten dag 3, lång			12	Skolan slutar				
13				13	Spik-Cup, Dingtuna			13	Teori - Kontrolltagning, att förenkla	Stugan	18:00	13				13	Närkekartetten dag 4, medel			13					
14				14				14				14	Stigtamtakaveln, Stafett			14			14						
15				15	Styrka inomhus + löpning	Nytorpskolan	18:30/19:15	15	Intervaller	Stugan	18:00	15	Stigtamtakaveln, Stafett/OK ENEN			15	VPT 2 - VSOK			15					
16				16	Spik-Cup - Vedbo, Västerås			16				16				16			16						
17				17	Skid-läger - Gussjöstugan	Gussjöstugan, Ludvika		17	Vinteraktivitet VOF			17	Nyborjarkurs + konditionsträning		18:00	17	Arbetsdag Bruksleden/ Teknikträning/Violett teknik (VOF)			17					
18				18	Styrka inomhus + löpning	Nytorpskolan	18:30/19:15	18	Vinteraktivitet VOF			18				18			18						
19				19	Hemma-läger	Stugan	17:00	19	P-Pojkarna ungdomsgrupp	Stugan	18:30	19	Teknikträning/Violett teknik (VOF)			19			19						
20				20	Hemma-läger	Stugan		20	Teori - Använda nya ledstänger (För G/O + R/S)	Stugan	18:00	20				20			20						
21				21	Hemma-läger (Vinteraktivitet VOF 13-) Teori - Kompassen (För G/O + R/S)	Stugan		21				21	OK TOR ungdom/Upptaktsläger VOF/ Intensivkurs för vuxna			21			21						
22				22	P-Pojkarna Ungdomsgrupp	Stugan	18:30	22	Styrka inomhus + löpning	Nytorpskolan	18:30/19:15	22	Intervaller - Stugan	Stugan	18:00	22	World Orienteering Day?			22					
23				23	Teori - Mer om höjdkurvor (För G/O + R/S)	Stugan	18:00	23	Nyköpings OK, Natt/Danish Spring			23	Torfejden, OK Tor /Upptaktsläger VOF/ Intensivkurs för vuxna			23	VPT 3 - KKOK			23					
24				24				24	Nyköpings OK, Medel/Danish Spring			24	Nyborjarkurs + Teknikträning, Letrobacken		18:00	24	Teknikträning, Letro-tunneln			24					
25				25	Styrka inomhus + löpning	Nytorpskolan	18:30/19:15	25	Måsenstafetten/Danish Spring			25				25			25						
26				26	Öppet spår - Mora			26	P-Pojkarna ungdomsgrupp	Stugan	18:30	26	Teknikträning (kontrollplock, Letrobacken)			26	DM Sprint + Sprintsstafett, OKH - VPT 4			26					
27				27				27				27				27			27						
28				28				28				28	Tia-Mila (Ungdom)			28			28						
29				29				29	Intervaller - Stugan	Stugan	18:00	29	Tia-Mila			29	VPT 4 - Final SSKOK			29					
30				30	Spik-Cup			30	Påskorienteringen, Kjula IF			30				30			30						
31				31				31	Kolmårdsdubbeln, Medel			31				31	Teknikträning/Violett teknik (VOF)			31					

SPORTLOV

SPORTLOV