

STOMPROGRAM - SURAHAMMARS SOK -2019

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				1				1				1				1			
2				2	Stockholm Indoor Cup			2				2				2				2	USM-läger	VSOK	
3				3	Stockholm Indoor Cup			3				3				3				3	Vörusert	Västerås	
4				4	P-Pojkarna - Ungdomsfokus	18.30	Letro	4	P-Pojkarna	18.30	Letro	4				4	Dalaporten	Avesta		4	VPT 5 - KKOK (Final)		Larre
5				5	Träning - Teori	18.00	Henrik N	5	Träning - Löpning	18.00		5				5	Dalaporten	Avesta	18.30	5	Västerås PowerTrail	Västerås	
6				6				6				6				6				6	ÖsaTräffen		Larre
7	P-Pojkarna	18.30	Letro	7	Tabata	18.30	Larre	7	Tabata	18.30	Larre	7	Uppställsläger 13-20 (VDF)	Kolmården		7	VPT 1 - Arboga OK			7	ÖsaTräffen (Lovdag)		Larre
8	Träning - Löpning	18.00	Henrik H	8	Engelbrektsstafetten	18.00	Sofia H	8	Viking Memorial - Nat	18.00	Letro	8	P-Pojkarna			8	MTBO-Träning	Golfbanan	18.00	8	ÖsaTräffen		Larre
9				9				9	Viking Memorial - Backe/Kontrollplockning	18.00	Uffe	9	Träning - Teknik			9	Träning - Teknik			9	ÖsaTräffen		Larre
10	Tabata	17.30	Larre	10	Engelbrektsloppet/VDF-träning, friidrottshallen	17.30	Larre	10	Viking Memorial - Ultralång	18.00	Gunnar M	10	MTBO-Träning	Golfbanan	18.00	10				10			
11				11	P-Pojkarna	18.30	Letro	11	P-Pojkarna	18.30	Letro	11	Violet Teknik (USM-träning)	Arboga		11	Närkekvartetten #1 / Mälarenergi Stad	Örebro		11	Träning		
12	Hemmaläger	18.00	Henrik N	12	Träning - Spik-Cup	18.00		12	Träning - Löpning	18.00		12				12	Närkekvartetten #2	Örebro		12			
13	Hemmaläger	18.00	Henrik N	13				13				13	Strängnäs/Snidtränge/Gandvik			13	Närkekvartetten #4 / Falun	Örebro/Falun	18.30	13	Slöjan slutar		
14	P-Pojkarna	18.30	Letro	14	Tabata	18.30	Larre	14	Tabata	18.30	Larre	14	OK Enen			14	VPT 2 - VSOK			14	Jukola	Finland	Stefan E
15	Träning - Spik-Cup	18.00	Mankan	15	Läger Gussjöstugan	18.00		15	Familjedag Alternativt sista helgen i mars	18.00	Uffe	15	P-Pojkarna			15				15	Jukola	Finland	Stefan E
16				16	Läger Gussjöstugan	18.00		16	Familjedag Alternativt sista helgen i mars	18.00	Uffe	16	Träning - Teknik			16	Träning - Teknik		18.00	16	Jukola	Finland	Stefan E
17	Tabata	17.30	Larre	17	Årsmöte SSOK	17.30	Larre	17	Årsmöte SSOK	17.30	Larre	17				17				17			
18	Föräldrakväll	18.00	Sofia	18	P-Pojkarna - Ungdomsfokus	18.30	Letro	18	P-Pojkarna - Ungdomsfokus	18.30	Letro	18	Skärtorsdagen - Arla IF Nat			18	Närkekvartetten #3 / Falun	Örebro/Falun		18	Lödköveln		Mankan
19				19	Träning - Teori	18.00	Henrik N	19	Träning - Löpning	18.00		19	Långfredagen - Kjula IF			19	Närkekvartetten #4 / Falun	Örebro/Falun		19			
20				20				20				20	Pöjstugan - L100 J			20	P-Pojkarna			20	Midsommarsloppet	Hägersta	
21	P-Pojkarna - Ungdomsfokus!	18.30	Letro	21	Tabata	18.30	Larre	21	Tabata	18.30	Larre	21	Pöjstugan - OK Läm			21	VPT 3 - Surahammar			21	Midsommarsafton		
22	Träning - Teori	18.00	Henrik N	22				22	Nyköping - Nat	18.30	Letro	22	Annandag påsk - IF Thor / P-Pojkarna			22	MTBO-Träning	Golfbanan	18.00	22			
23				23				23	Nyköping - Medel	18.00		23	Träning - Teknik			23	Träning - Teknik		18.00	23			
24	Tabata	17.30	Larre	24	Mötenstafetten	17.30	Larre	24	Mötenstafetten	17.30	Larre	24	MTBO-Träning	Golfbanan	18.00	24				24	Riksläger - Idre		Peter O
25				25	P-Pojkarna	18.30	Letro	25	P-Pojkarna	18.30	Letro	25	Violet Teknik (USM-träning)	KKOK		25	Sprint-DM	Sala		25	Riksläger - Idre		Peter O
26	Gävle Indoor/Banläggningkurs VDF	18.00		26	Träning	18.00		26	Träning - Löpning	18.00		26				26				26	Riksläger - Idre		Peter O
27				27				27				27	10-mil / OL-rounden	Stefan E/Henrik N/John G		27	P-Pojkarna - Ungdomsfokus		18.30	27	Riksläger - Idre		Peter O
28	P-Pojkarna	18.30	Letro	28	Tabata	18.30	Larre	28	Tabata	18.30	Larre	28	10-mil / OL-rounden	Stefan E/Henrik N/John G		28	VPT 4 - Norberg OK			28	Riksläger - Idre		Peter O
29	Träning - Spik-Cup	18.00		29				29	Danish Spring	18.30	Letro	29	P-Pojkarna			29				29			
30				30				30	Danish Spring	18.00		30	Träning - Teknik			30			18.00	30			
31	Tabata	17.30	Larre	31	Danish Spring	17.30	Larre	31	Danish Spring	17.30	Larre	31				31	USM-läger	VSOK		31			
JULI				AUGUSTI				SEPTEMBER				OKTOBER				NOVEMBER				DECEMBER			
1				1				1				1				1				1			
2	Träning - Löpning	18.00		2	U-tiamila			2	P-Pojkarna	18.30	Letro	2				2				2	Julserie - Arboga		
3				3	U-tiamila			3	Träning - Teknik			3				3	Höstlunken - Långpatrull	Stockholm		3	P-Pojkarna	18.30	Letro
4				4				4	Violet Teknik	18.00	Larre	4				4	P-Pojkarna		18.30	4	Träning - Tabata		18.00
5	E-tuna Weekend			5	Distriktsmatch			5	Violet Teknik	18.00	Larre	5	Skärmjakt	Vansbro		5	Träning			5	Träning - Tabata		18.00
6	E-tuna Weekend			6	Distriktsmatch			6				6	Skärmjakt	Vansbro		6				6			
7				7	Distriktsmatch			7	DM Medel, Arboga			7	P-Pojkarna		18.30	7	Träning - Tabata	Nytorpskolan	18.00	7			
8				8	Violet Teknik	18.00	Larre	8	DM Stafett, Arboga			8	Träning		18.00	8	O-Event	Borås		8	Julserie - Arboga		
9	Träning - Löpning	18.00		9				9	P-Pojkarna	18.30	Letro	9				9	O-Event	Borås		9	P-Pojkarna	18.30	Letro
10				10	Stora Tuna/Åskersund			10	Träning - Teknik	18.00		10	Träning - Guldlöpet	Stugan	18.00	10	O-Event	Borås		10	Träning		18.00
11				11	Stora Tuna/Lindebygd			11				11				11	P-Pojkarna		18.30	11			
12				12	VM Orientering (Publikävling)			12	Träning - Teknik	18.00		12	25-manna	Västerhaninge		12	Träning			12	Träning - Tabata		18.00
13				13	Träning - Teknik / VM Orientering (Publikävling)	18.00		13	USM, Oskarshamn			13	25-manna-medeln	Västerhaninge		13				13			
14				14	VM Orientering (Publikävling)			14	USM, Oskarshamn / Fagersta			14	P-Pojkarna		18.30	14	Träning - Tabata	Nytorpskolan	18.00	14			
15				15	Träning - Teknik / VM Orientering (Publikävling)	18.00		15	USM, Oskarshamn / Norberg			15	Träning		18.00	15				15	Julserie - Arboga		
16	Träning - Löpning	18.00		16	VM Orientering (Publikävling)			16	P-Pojkarna	18.30	Letro	16				16				16	P-Pojkarna	18.30	Letro
17				17	Golden Weekend Köping/VM Orientering (Publikävling)			17	Träning - Teknik	18.00		17	Träning - Guldlöpet	Stugan	18.00	17				17	Träning - Julavslutning		18.00
18				18	Golden Weekend Köping/VM Orientering (Publikävling)			18				18				18				18			
19				19				19	Träning - Teknik	18.00		19	Dala-dubbeln	Falun		19	Träning		18.30	19	Träning - Tabata		18.00
20				20	Träning - Teknik	18.00		20				20	Dala-dubbeln	Falun		20				20			
21				21				21	Dubbeln (Garphyttan)			21	P-Pojkarna		18.30	21	Träning - Tabata	Nytorpskolan	18.00	21			
22	O-ringen			22	Violet Teknik	18.00	Larre	22				22	Träning		18.30	22				22	Julserie - Arboga		
23	O-ringen			23				23	P-Pojkarna	18.30	Letro	23				23	Fokiren	Köping		23	P-Pojkarna	18.30	Letro
24	O-ringen			24	Avesta OK - Lång			24	Träning - Teknik	18.00		24	Träning - Guldlöpet	Stugan	18.00	24				24	Julstifton		
25	O-ringen			25	Avesta OK - Medel			25				25				25	P-Pojkarna		18.30	25	Juldagen		
26	O-ringen			26				26	Mälarenergi Night Run			26				26	Träning			26	Annandag jul		
27	O-ringen			27	Träning - Teknik	18.00		27				27	Oktoberacet	Enköping		27				27			
28				28				28	Årstävlingen - Höstläger	18.00		28	P-Pojkarna		18.30	28	Träning - Tabata	Nytorpskolan	18.00	28			
29				29				29	Årstävlingen - Höstläger	18.00		29	Träning			29				29			
30	Träning - Löpning	18.00		30	DM Nat, SSOK			30	P-Pojkarna	18.30	Larre	30				30				30			
31				31				31				31	Träning			31				31	Nyårsafton		