

### STOMPROGRAM 2016 - Surahammars SOK

Januari	Februari	Mars	April	Maj	Juni	Juli	Augusti	September	Oktober	November	December
F 1	M 1	T 1	F 1	S 1	O 1	F 1	M 1	T 1	L 1	T 1	T 1
	Träning - Konditionsträning för alla (Ansv. Anna L)	Träning - Konditionsträning för alla (Ansv. Anna L)			Team Hirvi Jukoltest	MMM-2016		Träning - Teknik	Älgdrevet - Ulriksberg	Träning - Kondition	Träning - Distans, passardesom orkar springa
L 2	T 2	O 2	L 2	M 2	T 2	L 2	T 2	F 2	S 2	O 2	F 2
	Träning - Konditionsträning för alla (Ansv. Larre)				Träning för alla	Suradagarna			Älgdrevet - Ulriksberg		
S 3	O 3	T 3	S 3	T 3	F 3	S 3	O 3	L 3	M 3	T 3	L 3
	Träning - Distans, passardesom orkar springa längre	Träning - Distans, passardesom orkar springa längre			Träning Alla Kondition/Nybörjarkurs	Suradagarna - Parkering		DM Medel - Köping		Träning - Distans, passardesom orkar springa längre	
M 4	T 4	F 4	M 4	O 4	L 4	M 4	T 4	F 4	T 4	F 4	S 4
	Träning - Distans, passardesom orkar springa längre				Team Hirvi Träning		Uppstart höstträning	DM Lång - Köping	Träning - Kondition		
T 5	F 5	L 5	T 5	T 5	S 5	T 5	F 5	M 5	O 5	L 5	M 5
			Träning Alla Kondition/Nybörjarkurs	Tävling - Gästrikland	PRE-O Surahammar		Ungdomens 10-mila				
O 6	L 6	S 6	O 6	F 6	M 6	O 6	L 6	T 6	T 6	S 6	T 6
		Vasaloppet		Tävling - Gästrikland	PRE-O Västerås		Ungdomens 10-mila	Träning - Kondition	Guldlöpet		Träning - Kondition
T 7	S 7	M 7	T 7	L 7	T 7	T 7	O 7	F 7	M 7	O 7	
			Träning Alla - Teknik	Tävling - Gästrikland	VPT Final - Arboga	Sommarträning					
F 8	M 8	T 8	F 8	S 8	O 8	F 8	M 8	T 8	L 8	T 8	T 8
	Träning - Konditionsträning för alla (Ansv. Henrik H)			Tävling - Gästrikland				USM-träning - Sala	25-manna	Träning - Kondition	Träning - Distans, passardesom orkar springa
L 9	T 9	O 9	L 9	M 9	T 9	L 9	T 9	F 9	S 9	O 9	F 9
	Träning - Konditionsträning för alla (Ansv. Anna L)		OK TOR- Ungdomstävling Torfejden - Medel / Team Hirvi ? -Rånäsfafetten		Träning för alla		Distriktsmatchen - Arboga OK	DM Natt - Hallstahammar	25-manna-korten		
S 10	O 10	T 10	S 10	T 10	F 10	S 10	O 10	L 10	M 10	T 10	L 10
	Träning - Distans, passardesom orkar springa längre			VPT-1 - Fagersta Norberg			Distriktsmatchen - Arboga OK			Träning - Distans, passardesom orkar springa längre	
M 11	T 11	F 11	M 11	O 11	L 11	M 11	T 11	F 11	T 11	F 11	S 11
	Träning - Distans, passardesom orkar springa längre	Team Hirvi Natsträn. Västerås		World Orientering Day			Träning - Teknik	DM Stafett - Norberg	Träning - Kondition		
T 12	F 12	L 12	T 12	M 12	T 12	F 12	M 12	O 12	L 12	M 12	
	Träning - Konditionsträning för alla (Ansv. Larre)	Föräldrakväll i Stugan		Träning Alla Kondition/Nybörjarkurs	Träning för alla - Teknik /USM träning						
O 13	L 13	S 13	O 13	F 13	M 13	O 13	L 13	T 13	T 13	S 13	T 13
	Träning - Distans, passardesom orkar springa längre		Team Hirvi Träning					Träning - Kondition	Guldlöpet	Fakiren - Köping	Lucia - Träning - Kondition
T 14	S 14	M 14	T 14	L 14	T 14	T 14	O 14	F 14	M 14	O 14	
			Träning Alla - Teknik	Tio-mila - Dalarna	Våravslutning	Sommarträning					
F 15	M 15	T 15	F 15	S 15	O 15	F 15	M 15	T 15	L 15	T 15	T 15
	Träning - Konditionsträning för alla (Ansv. Larre)			Tio-mila - Dalarna				Träning - Teknik	Dala-Dubbeln	Träning - Kondition	Träning - Distans, passardesom orkar springa
L 16	T 16	O 16	L 16	M 16	T 16	L 16	T 16	F 16	S 16	O 16	F 16
	Träning - Konditionsträning för alla (Ansv. Henrik H)		Uppptaktsläger 13-16/Arosträffen Team Hirvi Stigtomtaktivitet		Sommarträning		Träning - Kondition		Dala-Dubbeln		
S 17	O 17	T 17	S 17	T 17	F 17	S 17	O 17	L 17	M 17	T 17	L 17
	Träning - Distans, passardesom orkar springa längre	Träning - Alla	Uppptaktsläger 13-16/Enenracet Team Hirvi Stigtomtaktivitet	VPT-2 - Surahammar				Arosträffen - Västerås		Träning - Distans, passardesom orkar springa längre	
M 18	T 18	F 18	M 18	O 18	L 18	M 18	T 18	F 18	T 18	F 18	S 18
	Träning - Konditionsträning för alla (Ansv. Anna L)	Läger Ludvika (LEH)		Jukola/Venla			Träning - Teknik	Arosträffen - Västerås	Träning - Kondition		
T 19	F 19	L 19	T 19	T 19	S 19	T 19	F 19	M 19	O 19	L 19	M 19
	Träning - Konditionsträning för alla (Ansv. Anna L)	Läger Ludvika (LEH)	Inomhus-OL med Sura, VOF	Träning Kondition/Nybörjarkurs	Träning för alla	Jukola/Venla					
O 20	L 20	S 20	O 20	F 20	M 20	O 20	L 20	T 20	T 20	S 20	T 20
	Träning - Distans, passardesom orkar springa längre	Läger Ludvika (LEH)	Måsenstafetten				Golden Weekend - Arboga	Träning - Kondition	Guldlöpet		
T 21	S 21	M 21	T 21	L 21	T 21	T 21	O 21	F 21	M 21	O 21	
	Träning - Distans, passardesom orkar springa längre	Läger Ludvika (LEH)		Tävlingsläger - Örebro		Sommarträning	Golden Weekend - Arboga				
F 22	M 22	T 22	F 22	O 22	F 22	M 22	T 22	L 22	T 22	T 22	T 22
	Träning - Konditionsträning för alla (Ansv. Larre)	Träning - Alla		Tävlingsläger - Örebro				Träning - Teknik		Träning - Kondition	
L 23	T 23	O 23	L 23	M 23	T 23	L 23	T 23	F 23	S 23	O 23	F 23
	Träningsdag - Alla	Team Hirvi Träning	Uppsala möte - Medel		Midsommarloppet Hägersta		Träning - Kondition		Oktoberacet - Enköping		
S 24	O 24	T 24	S 24	T 24	F 24	S 24	O 24	L 24	M 24	T 24	L 24
	Träning - Distans, passardesom orkar springa längre	Träning - Alla	Uppsala möte - Lång	VPT-3 - Vandraringen	Midsommarafton	O-Ringen		Veteran-SM, SM Lång - Blekinge		Träning - Distans, passardesom orkar springa längre	Julafton - Egen träning
M 25	T 25	F 25	M 25	O 25	L 25	M 25	T 25	S 25	T 25	F 25	S 25
	Träning - Distans, passardesom orkar springa längre	Kjula IF				O-Ringen	USM-träning Surahammar	Veteran-SM, SM- Kavle - Blekinge	Träning - Kondition		
T 26	F 26	L 26	T 26	T 26	S 26	T 26	F 26	M 26	O 26	L 26	M 26
	Träning - Konditionsträning för alla (Ansv. Henrik H)	Kringelträffen - Södertälje	Träning Alla Kondition/Nybörjarkurs	Träning för alla - Teknik /USM träning		O-Ringen	Tävlingsläger i samband med VM- Bohuslän				
O 27	L 27	S 27	O 27	F 27	M 27	O 27	L 27	T 27	T 27	S 27	T 27
	Träning - Distans, passardesom orkar springa längre	(Sommartid börjar)				O-Ringen	Tävlingsläger i samband med VM- Bohuslän	Träning - Kondition	Guldlöpet		
T 28	S 28	M 28	T 28	L 28	T 28	T 28	O 28	F 28	M 28	O 28	O 28
	Uppptakt Team Hirvi, tr. Ramnäs	(Påsklov)	Träning Alla - Teknik	DM-sprintstafett Norberg		O-Ringen	Tävlingsläger i samband med VM- Bohuslän				
F 29	M 29	T 29	F 29	S 29	O 29	F 29	M 29	T 29	L 29	T 29	T 29
	Utbildningsdag för VOF - Surahammar	(Sportlov)	Träning - Alla	Silversprinten - Sala OK		O-Ringen		Träning - Kondition	Smålandskaveln		
L 30	O 30	T 30	L 30	M 30	T 30	L 30	T 30	F 30	S 30	O 30	F 30
			DOL kampen, Test team Hirvi		Sommarträning				Smålandskaveln		
S 31		T 31		T 31		O 31			M 31		L 31
		Träning - Alla		VPT-4 - Hedströmmen							Nyårsafton - Egen träning