

# Surahammars SOK Stomprogram 2015

Januari	Februari	Mars	April	Maj	Juni	Juli	Augusti	September	Oktober	November	December
1 t	1 s	1 s	1 o	VandringsPris Silverjakten (M)	P-pojkarna 1 w 18:30	1 o	1 l	1 t Träning 18:00	1 t Träning 18:00	1 s	1 t
2 f	2 m	6 P-pojkarna 2 w 18:30	2 t	2 l	VPT final Nybörjarkurs	2 t	2 s	2 o	2 f	2 w 18:30	2 o Träning 18:00
3 l	3 t Träning 18:00	3 t Träning 18:00	3 f	3 s	3 o	3 f	3 m	32	3 t Träning 18:00	3 l	3 t
4 s	4 o	4 o	4 l	VandringsPris Ärlträffen (M)	P-pojkarna 4 w 18:30	4 t Träning 18:00	4 l	4 t Träning 18:00	4 f	4 o	4 f Träning 18:00
5 m	2	5 t Träning 18:00	5 s	VPT 1 Nybörjarkurs	5 f	5 s	5 o	DM-Sprint (Sala OK)	P-pojkarna 5 w 18:30	5 t Träning 18:00	5 l
6 t	6 Skidläger	6 f	6 m	15	6 o	6 l	6 t	DM-Budk. (Sala OK)	6 t Träning 18:00	O-Event Night Sprint	6 s
7 o	7 Skidläger	7 l Träning 10:00	7 t Träning 18:00	7 t Träning 18:00	7 s	7 f	7 t	U-10Mila IF Hagen Skövde	P-pojkarna 7 w 18:30	O-Event Downhill Sprint	P-pojkarna 7 w 18:30
8 t Träning 18:00	8 Skidläger	8 s	8 o	8 f	P-pojkarna 8 w 18:30	8 o	8 l	Golden-Weekend Golden-Weekend	8 t Träning 18:00	O-Event ZOO Sprint	8 t Träning 18:00
9 f	9 m	7 P-pojkarna 9 w 18:30	9 t Träning 18:00	9 l	9 t Träning 18:00	9 f	9 s	9 o	9 f	P-pojkarna 9 w 18:30	9 o
10 l Träning 10:00	10 t Träning 18:00	10 t Träning 18:00	10 f	MILA SKOPPELÅS P-pojkarna 10 w 18:30	10 o	10 f	10 m	33	10 t Träning 18:00	10 t Träning 18:00	10 t Träning 18:00
11 s	11 o	11 o	11 o	OK-TOR (ungd)	11 t	11 l	11 t	11 t Träning 18:00	11 l	25manna, (M)	11 o
12 m	3	12 t Träning 18:00	12 t Träning 18:00	VandringsPris OK TOR (L)	VPT 2 Nybörjarkurs	12 t	12 s	VandringsPris NOK's (M)	P-pojkarna 12 w 18:30	12 t Träning 18:00	12 l
13 t Träning 18:00	13 f	13 f	13 w	P-pojkarna 13 w 18:30	13 o	13 m	29	13 t	13 s	13 s	13 s
14 o	Barnens Vasalopp 10:00-13:00	14 l Träning 10:00	14 l	14 t Träning 18:00	14 o	14 t	14 f	Ol-Ronden DM-Natt	P-pojkarna 14 w 18:30	14 l	P-pojkarna 14 w 18:30
15 t	15 s	15 s	15 o	15 f	15 l	15 o	15 l	VandringsPris OL-Ronden	15 t Träning 18:00	15 t Träning 18:00	15 t Träning 18:00
16 f	16 w 18:30	8	16 w 18:30	16 t Träning 18:00	16 l	16 t	16 s	OL-Ronden	16 o	16 f	16 o
17 l Träning 10:00	17 t Träning 18:00	17 t Träning 18:00	17 t	17 s	17 o	17 f	17 m	34	17 l	Dala-dubbeln	17 t Träning 18:00
18 s	18 o	18 o	18 o	VandringsPris Arosträffen (M)	P-pojkarna 18 w 18:30	18 t	18 l	18 t Träning 18:00	18 f	VETERAN-SM	18 s
19 m	4	19 t Träning 18:00	19 t Träning 18:00	19 o	VPT 3 Nybörjarkurs	19 f	19 s	O-Ringen "Borås"	19 o	VETERAN-SM	19 w 18:30
20 t Träning 18:00	20 f	20 f	20 o	20 w	P-pojkarna 20 w 18:30	20 l	20 m	O-Ringen 30	20 t Träning 18:00	20 s	20 s
21 o	21 l Träning 10:00	21 l	21 o	21 t	21 t Träning 18:00	21 s	21 t	O-Ringen	21 f	21 w 18:30	21 l
22 t	22 s	22 s	22 o	22 t	22 t Träning 18:00	22 l	22 t	22 t Träning 18:00	22 o	22 t Träning 18:00	22 t
23 f	P-pojkarna 23 w 18:30	9	23 w 18:30	23 t Träning 18:00	23 l	23 t	23 t	O-Ringen	23 s	VandringsPris VR-Mötet (M)	23 o
24 l Träning 10:00	24 t Träning 18:00	24 t Träning 18:00	24 f	24 s	P-pojkarna 24 w 18:30	24 o	24 f	O-Ringen	24 w	35	24 l
25 s	25 o	25 o	25 l	25 w	VPT 4 Nybörjarkurs	25 t	25 l	25 t Träning 18:00	25 f	25 s	25 f
26 m	5	26 t Träning 18:00	26 t Träning 18:00	26 s	DM-Ultra KKOK P-pojkarna 26 w 18:30	26 o	26 t	26 l	26 t Träning 18:00	26 w 18:30	26 l
27 t Träning 18:00	27 f	27 f	27 o	27 t	27 t Träning 18:00	27 l	27 m	31	27 t Träning 18:00	27 s	27 l
28 o	28 t Träning 10:00	28 l	28 o	28 t	28 t Träning 18:00	28 s	28 t	28 f	28 w	P-pojkarna 28 w 18:30	28 o
29 f	29 o	29 o	29 o	29 f	29 f	29 w	29 o	27	29 t	29 s	29 t
30 f	P-pojkarna 30 w 18:30	30 t	30 t	30 l	30 t	30 f	30 t	30 f	30 o	29	30 o
31 l	31 t Träning 18:00	31 t Träning 18:00	31 s	31 s	31 s	31 f	31 m	36	31 l	31 t	31 t



Hemsida  
www.surahammarsok.se  
Facebook  
Surahammars SOK  
Mail  
info@surahammarsok.se  
Kontakt  
-Ungdomsverksamhet  
Magnus Thornell 076-800 77 70  
Lars-Erik Hasler 073-518 09 51  
-P-pojkarna  
Lennart Trollvad 070-811 54 80

2014 hade vi eget lag på  
-Jukola  
-25-manna  
2015 har vi väl eget lag på  
-Jukola kanske 2lag  
-Venla nu är det dax  
-25-manna  
-10-mila



Rekord är till för att slås =)		Nya chanser kommer under 2015...	
Hurtigrutten ca:800meter (regjäla stigningar)	Guldloppet 2,3km (1varv)	4,6km (2varv)	6,9km (3varv)
Dam/Tjej Wilma Thornell (2014)	5:25	11:16	24:05
Herr/Pojk John Gunnarsson (2014)	3:49	11:02	20:00
	Wilma Thornell	Amanda Lund	Anna Lundh
	Linus Halin	John Gunnarsson	John Gunnarsson
			(2012) 32:43
			(2013) 27:39