



Team Hirvi grp.

Surahammars SOK



Information från träning/ träff 1 2016 28 feb
Joakim/Håkan

Tiomila 2016 14 maj i Falun

- 1 lag är anmält, HT kollar om betalning är gjord. Måste vara betalt senast 21 mars, tidigare är bra för att få bättre startnummer.
- Joakim har varit i kontakt med tilltänkta löpare och det ser ut att finnas tillräckligt med intresserade för 1lag dock inte för 2lag. Vår ambition är att vi ska ställa upp med 1 rent SSOK lag, d.v.s. inte försöka få 2 lag och samköra med någon annan förening då vi har löpare till 1 lag med egna löpare.
- Logi:
Inomhus Sporthallen 15 kvm 2000 kr
Husvagn 250 kr, aktuellt för några?
- Total kostnad, löpare står för kostnaderna förutom ev. löpare under 21år enligt SSOK's regler.(F.n endast John Gunnarsson)

Anmälningavgift	4 450 kr
Logi	2 000 kr
Parkering	50 kr
Vindskydd 5x5m	500 kr
Totalt:	7 000 kr

att fördelas på deltagarna då klubben inte står för denna utgift.
- Ledare: Joakim Thornell, Håkan Trollvad samt ev. också Hiromi som bor i Falun.

Jukola 18-19 juni i Lappenranta

- 1 lag är anmält men vi har en ambition att få ihop 2 lag vilket det ser ut att bli. I dagsläget 12 intresserade och 2 ytterligare löpare ska gå att få. Vi anmäler alltså 2 lag vilket måste ske senast 11 maj.
- Det går också rykten om att det blir ett damlag också vilket vore kul!. Givetvis samordning med träningar och resa.
1 herrlag anmält 3 feb (259€) nästa tidsgräns är 11maj (312€)
Jocke har bokat resa för 7 personer (v8) via Lalles. Inget är betalt än. Resa för lag 2 gör vi när vi vet om det blir ett damlag också. Ev. Elisabet Stödeman som håller i damlaget?
Tåg till Sthlm, därefter båt till Helsingfors och därefter buss ca 3 tim till Lappenranta mot Ryssland!
- Kostnad: totalt ca 1500- 1700 kr dvs billigare än i fjol då vi har anmält lag tidigare.
- 2 jämna lag ungefär som 2015.
- Reserver? Intresseanmälan snarast helst till upptakten.
- Ledare Joakim/ Håkan

Träningar

- 28/2, 11/3 Viking Memorial natt Västerås,
23/3, 13/4, 4/5,
1/6 Jukola-test

Träningarna ca 1 tim, svart bana. Träningarna förs in i SSOK's stomprogram.

Träningarna generellt på onsdagar för att inte krocka med klubbens övriga aktiviteter.

Tävlingar

- Vi rekommenderar löparna följer klubbens program, se stomprogram på SSOK hemsida.

Övriga budkavlar:

1 april Svartnatta Katrineholm 2-mannalag

10 april Rånäs,

16 april Stigtomtakavlen.

Individuella tävlingar

25 mars Kjula

9-10 april OK Tor ungdom/Medeldistans

16/4 VSOK

17 april OK Enen

29 april Sala OK, sprint

30 april DOL kampen, medel. Test alla (H21bana)

14-15 maj 10 mila !!!!!!

18-19 juni Jukola !!!!!!

Övrigt

- Deltagarlista upprättas med personnr, mejladress samt närmaste anhörig. (HT)
Vi som är ledare vill gärna ha en komplett lista om något skulle hända under träningar resor eller tävlingar.

Information om träningar och tävlingar

- Se SSOK hemsida generell info om aktivisterna
- Se SSOK FB sida , " "
- Se Team Hirvi FB sida öppen för medlemmar i Team Hirvi här kommer vi att lägga mer detaljerad info om 10-mila och Jukola för att det inte viss info inte ska försvinna i det större flödet av info på SSOK FB där givetvis all info om när och var TH aktivisterna är.

Dagens träning

Vi sprang delar av H60 och H70 banorna från VSM i Ramnäs, en hel del snö i skogen men det var kul. Tyvärr var vi bara ½ lag som var med men det var ganska många som var sjuka eller på Vasaloppet.

Håkan och Joakim 4 mars 2016