P-Pojkarnas träningsstatistik HÖSTEN 2009

Namn	Telefon	Pass	17 aug	25 aug	31-aug	07-sep	14-sep	21-sep	28-sep	05-okt	12-okt	19-okt	26-okt	02-nov	09-nov	16-nov	23-nov	30-nov	07-dec	14-dec	21-dec
Timmonen, Keijo	317 51	19	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Johannisson, Hasse	0220-260 80	19	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Lindgren, Otto	0220-362 77	18	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X
Runnérus, Ingrid	0220-331 67	17	X	X	X	-	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Trollvad, Lennart	0220-331 62, 0708-115 4	17	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	-	X	-	X
Galic, Johann	0220-363 35	16	-	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	-	X	-
Gunnarsson, Anders		16	X	X	-	X	X	X	X	X	X	X	-	X	-	X	X	X	X	X	X
Lindberg, Magnus Västerås	021-	16	X	X	X	X	X	X	X	X	X	-	-	X	X	X	X	X	-	X	X
Daniel, Selarö		14	-	X	-	X	-	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	X	X	X	-
Trollvad, Håkan	0220-305 36, 021-782 15	13	X	X	X	X	X	-	X	X	-	X	X	X	X	-	X	-	X	-	-
Thunberg, Tommy - VSOK		12	X	X	-	X	X	X	X	X	X	-	X	-	X	X	X	*	-	-	-
Forsberg, Thomas		11	X	X	-	-	-	X	X	X	-	-	X	-	-	-	X	X	X	X	X
Eriksson, Johan		10	-	-	-	-	-	-	-	-	X	X	X	X	X	X	X	X	-	X	X
Eriksson, Anders	0220-338 14	9	X	X	X	X	-	-	X	X	-	-	-	-	-	-	X	X	-	X	-
Forsberg-Högfelt, Katarina		9	-	X	-	-	-	X	X	X	-	X	X	-	-	-	X	-	X	-	X
Hansson, Gunnar		7	X	X	-	-	-	-	X	-	X	-	-	-	-	-	X	X	-	X	-
Jonsson, Tomas		7	-	X	-	X	-	X	-	X	-	-	-	-	X	X	X	-	-	-	-
Granath, Olle	0220-309 78	6	-	X	-	-	-	-	-	X	-	-	-	X	X	X	-	-	X	-	-
Bjurstedt, Stefan	070-345 44 92	5	-	-	-	X	X	-	-	-	X	X	X	-	-	-	-	-	-	-	-
Henning, Robin		5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X	-	X	-	X	-	X	-	X
Trollvad, Henrik	0220-305 62	5	-	-	X	-	X	-	-	-	X	X	X	-	-	-	-	-	-	-	-
Wallinder, Tomas		5	X	-	-	-	-	-	X	-	X	-	-	-	-	-	-	X	-	X	-
Gunnarsson, John		4	X	-	-	-	-	-	X	-	X	-	X	-	-	-	-	-	-	-	-
Thornell, Magnus	021-187 914	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X	-	-	-	X	-	X	X
Bergstrand, Torbjörn	0220-318 68, 021-322 35	3	X	X	-	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Göran Gustafsson		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X	-	-	-	X	-	X	-
Wiklund, Åsa		3	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X	-	X	-
Ahlkvist, Urban	0220-304 79	2	-	-	-	X	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Jakobsson, Lars - VSOK		2	-	-	-	-	-	-	X	-	-	-	X	-	-	-	-	-	-	-	-
Neuman, Christer		2	-	-	-	-	-	-	-	X	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Trollvad, Mats	0220-312 10	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X	X	-	-	-	-	-	-	-	-
Trollvad, Mikael	0220-312 10	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X	X	-	-	-	-	-	-	-
Billy		1	-	-	-	-	-	-	-	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Jakobsson, Daniel		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X	-	-	-	-	-	-	-
Kobayashi, Tatsuro	0706-172 674	1	-	-	-	-	-	-	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Ahlstrand, Håkan	0220-351 23	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Berg, Leif		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Bergman, Jan-Olov		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Bergman, Olle EOL		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Broliden, Johan	0220-319 38	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Ekman, Harry	0220-330 38	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Ericsson, Anders		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Erikkson, Kent	0220-361 64	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Eriksson, Andreas VSOK		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Fallqvist, Lars	0220-337 73	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Forsberg, Peter	0220-360 76	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Franzén, Jonas		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Gabrielsson, Jonas		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Hasler (Carlsson), Lars-Erik	0220-303 88	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Hedberg, Lars	0220-333 09	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Hellberg, Dolwai	0220-305 36	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Hellberg, Perry	0220-336 14	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Henriksen, Bernt	0220-367 18	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Henriksen, Björn	0220-367 18	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Hiromi "Sukiyaki" Japanska		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Johannesson, Andreas - "VB" - VSOK		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Johansson, Fredrik	0220-363 86, 109 05	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Johansson, Lasse		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Johansson, Leif	0220-363 86, 109 05	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Johansson, Per	0220-371 17	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Johansson, Stefan		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Johansson, Ulf - Timrå SOK	0220-303 50	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Kangas, Patrik - VSOK		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Karlsson, Rolf	0220-318 48	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Karlsson, Ulf		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Klemola, Asko	0220-335 13	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Kraft, Peter		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Kujula, Sakari	0220-314 02	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Laiholampi, Jorma	0220-339 11	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Larsson, Jukka		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Larsson, Peter		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Larsson, Åke - OK Hedstr.	0220-164 02	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Lenasson, Carl-Gustav	070-319 45 30	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Lillberg, Göran	021-530 65	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Lillberg, Håkan	021-530 26	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Lindgren, Niklas	013-122 177	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Lindgren, Stefan	0220-335 40, 303 29	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Ludén, Kjell	021-842 430	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Lundberg, Peter VSOK		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Lundgren, Håkan	0220-317 47	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Lärka, Jenny		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Malmeström, Björn	0737-852 196	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Malmeström, Magnus	0220-335 65	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Malmgren, Roger		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Modig, Erik		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Munktelius, Gunnar	0220-371 17	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Nordin, Roger	0220-369 70	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Nordling, Christer	0220-332 85	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Näslund, Calle	0220-317 79	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Paananen, Mikko	0220-313 03	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Palm, Robert VSOK		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Pettersson, Claes VSOK		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Pettersson, Juha		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Regborn, Carina	0220-338 42	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Regborn, Martin		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Runnérus, Mikael		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
S…, Bogdan		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Sandberg, Anders	021-133 446	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Smevold, Anders		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Smevold, Sverre		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Stockmayer, Michael		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Svetsnow, Magnus		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Thornell, Joakim	0220-331 62	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Thornell, Peter "Bella"	0220-315 31	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Thorsell, Janne	0220-361 62	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Torssander, Erik	0220-358 98	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Utter, Mikael - VSOK		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Venngren, Conny	0220-312 97	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Zettergren, Mattias		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Zetterkvist, Jonas VSOK		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Öhlèn, Ingrid		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Öhlén, Viktor		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Öhling, Tommy Ärla IF		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Östergren, Johan	0220-334 29	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Antal pers ej tränat		73																			
Antal pers tränat		35																			
Summa perspass		286	16	18	10	15	13	13	19	18	16	13	19	16	14	13	17	16	12	16	12
Antal tillfällen		19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Snitt Antal/tillfälle		15,05	16,0	17,0	14,667	14,75	14,4	14,167	14,857	15,25	15,333	15,1	15,4545	15,5	15,3846	15,2143	15,33333	15,375	15,1765	15,222	15,0526

P-Pojkarnas träningsstatistik HÖSTEN 2009

Summa ackumulerat		16	34	44	59	72	85	104	122	138	151	170	186	200	213	230	246	258	274	286
Tot pass/Tot ant pers!	8,17																			
Christers önskemål! Ligger man över detta snitt är det bra!																				
Löpt distans		9,5	12	9,5	9,5	9,5	9,5	9,1	11	10	10	11	11	10	11	12	11	10	0	0
Löptid		67	80	70	70	70	70	62	75	72	70	86	80	76	75	75	80	72	0	0
Total löpsträcka alla pass		9,5	21,5	31	40,5	50	59,5	68,6	79,6	89,6	99,6	110,6	121,6	131,6	142,6	154,6	165,6	175,6	175,6	175,6
Snittlängd/pass		9,5	10,75	10,333	10,125	10	9,9167	9,8	9,95	9,9556	9,96	10,0545	10,1333	10,1231	10,1857	10,30667	10,35	10,3294	9,7556	9,24211
Total löptid alla pass		67	147	217	287	357	427	489	564	636	706	792	872	948	1023	1098	1178	1250	1250	1250
Snittid/pass		67	73,5	72,333	71,75	71,4	71,167	69,8571	70,5	70,667	70,6	72	72,6667	72,9231	73,0714	73,2	73,625	73,5294	69,444	65,7895

2009-08-17	Höstupptakt 2009 från Lennarts & Ingrids sommarstuga vid Glåpen. 16 löpglada dök upp - barav 2 tjejer.
	Kvällen bjöd på både nykomlingar och en del comebacks - härligt!
	Anders G tog med sig sina "supportrar" Gunnar (var med i våras) och "lille" John endast 11 år,
	John visade redan förra måndagen att han var både löpstark och uthållig!
	Efterlängtad comeback gjorde Keijo som efter flera år utan misade pass missade samtliga vårens pass pga ntckelbensskada.
	Keijo har siiktet intsällt på ännu en stolryggsäck - dvs deltaga i flest pass.
	Tommy T gjorde även han en övertygande comeback - dock en bit kvar till formen som fanns vid det berömda "Toftsjörycket" häromåret!
	Rundan:
	Lite grusväg (Lisjöbanan) till Baståsen sedan Letros nyröjda lättlöpta "mosstig" i Glåpenmossen (här finns/fanns fina hjortron) till NV delen Glåpen.
	När vi passerat hjortonmossen kom vi in i vanlig skog och i vanliga skogar finns svamp (=kantareller) så även i denna skog!
	Vilket gäng….
	Man röjer och snitslar fina stigar och då börjar de flesta kröka rygg och plocka av de gula kantarellerna som växte efter stigen….
	"Våra" fina kantareller finns inte längre kvar. Det kommer att bli tomt i matlådan närmaste veckan.
	Fiskelyckan har varit kass så det enda som hamnat i matlådan tidigare var just svamp!
	Trots oröjd stig med långt gräs hittade "gänget" svamparna under gräset!
	Förstår nu varför en del hade glasögonen på - inte var det för kartläsning iaf!
	Tätgruppen var ute ca 67 min på 9,5 km och de sista "svampplockarna" var väl ute kanske 80 minuter!
	P-Pojkarna kommer att byta namn till "Svamplockarna" iaf under bär- o svampsåsongben.
	Ingen sprang vilse dvs ingen skallgång.
	Bröderna Gunnar & John visade att de skött sommarträningen bra. Gunnar först tillbaks och lillebror John var bara steget efter.
	John sågs plocka blåbär under rundan för att vara laddad inför ev "skallgång" som förra måndagen.
	Efter löp - svamp
2009-08-25	Ekängsstugan 18 man!
	Nu verkar det som rekordet på 21 man kan vara möjligt att slå?
2009-08-31	Ekängsstugan 10 man.
2009-09-07	Ekängsstugan 15 "riktiga"män, inga hundar och inga tjejer på denna tuffa runda!
	Ca 9,5 km på runt 70 minuter.
	Comeback denna kväll av Ubbe A som varit frånvarande länge.
	Ubbe såg vältränad ut men har varit i bättre form några gånger.
	Stefan B också comeback men efer betydligt kortare uppehåll.
	Tommy BB såg stark ut i sina nya lätta X-Talon - något tunga uppför kommenterade Tommy…
	Håtro kom utrustad med en blå plastkasse istället för kartfodral.
	Efter halva rundan var den fylld till hälften med gula fina kantareller.
	Vissa tar till vilka knep som helst för att få vila lite….
	Tomas & Katarina har nu missat 2 viktiga pass bara för att få knalla upp för ett litet berg i Afrika.
	Vad är väl Kilimanjaro när vi har våra fina berg Stingsberget och Hundberget på så nära håll :-)
	Det blev lite skumt på slutet - risk för att pannlampan kan behövas på slutet av nästa runda?
2009-09-14	Ekängsstugan 13 man.
2009-09-21	Ekängsstugan
2009-09-28	Glåpen Runt från Lennarts & Ingrids stuga. Ca 9,2 km ca 60 min.
	Hela 19 man (inkl tjejer kom) rekordet 21 är nu nära!
	Mest stig + lite väg.
2009-10-05	Ekängsstugan 18 man. Ca 11 km på ca 75 min
	Ny för kvällen var Billy som lurats med av Christer Neuman som gjorde comeback.
	Turen gick förbi golfbanan och sedan Bruksleden upp till Stingsberget.
	Från Stingsberget norr 200 m och sedan åter på Christer Nordlings stig..
	Totalt har 28 man delatgit på minst ett pass och snittet nu på 15,25.
	5 man har 8 pass av 8, Hasse, Magnus L, Keijo, Otto och Letro.
2009-10-12	
2009-10-19	
2009-10-26	Ekängsstugan 19 man Ca 11 km på 86 min.
	Många "ungtuppar" denna kväll…. Dvs hårt då det drog ihop sig till spurt.
	Debutant var Robin Henning från Ramnäs - cyklist i Ramnäs CK.
	Micke T gjorde comeback och slog den "gamla" fadern i spurten… Hmmm
2009-11-02	Ekängssugan 16 man
	Ca 11 km 80 min.
	Magnus Thornell comeback och tar med kompisen Göran som är ganska nybliven löpare.
	Trorts att Görans lampa slockande efter drygt halva rundan klarade han sig mycket bra - kul!
	Letros laddning med kebab var inte optimal…. Bättre att "offra" 79 spänn på rikig mat!
2009-11-09	Ekängssrugan 14 man och som "vanligt" anslöt Olle på skogen….
	"Nybörjarna" Tomas J och Robin skulle introduceras i mosslöpning - gick utan problem.
	Problem fick däremot Letro som snubblade och föll på magen i blötkärret.
	Martin & Viktor kan behövas nu!
	Golfspelande skoteråkare, crossåkare, multisportare och cyklister rycker i spurten och kommer först tillbaks till Ekängsstugan.
	Det måste tränas mer och rätt, ätas bta och stretchas och sovas mer…… ;-)
2009-11-16	Ekängsstugan 13 man ca 6 plus och dis/duggren. Snöfritt
	Ca 10 km på 75 min.
	Keijo kom glad i hågen med sin nya värstingpannlampa byggd i köket!
	Fortsättningsvis kommer P-rundarna att kortas till ca 30 minuter annars räcker inte Keijos batteri!
	Keijo fick svart NO om Hundberget efter ca 30 min löpning.
	Vi fick då leta upp närmaste stig/väg och ta oss mot Lindmursspåren.
	Iaf så lyste det mycket bra då det lyste.
	Letro plockade upp ett reservbatteri ur stora selen men det passade inte.
	Jag får väl trycka ned en komplett liten pannlampa till näsa gång…
	Ganska snart trissades farten upp och "långspurten" startade långt bort på Lindmursspåren.
	Ännu en gång golfare, multisporare och crossåker in först…
	Viktor: Kom o hjälp till lite här….
2009-11-23	Ekängsstugan 17 man. Många plusgrader, blött i skogen och på stigar.
	Nu är det bara 3 man kvar med 17 pass av 17.
	Hasse svampplockaren, Keijo (såklar) och Letro. Otto som sällan missar ett pass dök aldrig upp….
	Tidernas längsta spurt blev det. Från Lindmursspåren vid Hundklubben.
	Längsta vägen runt och tillbaks. Ca 4 km långspurt!
	Gunnar H, Johan golfaren, Tomas J (cross) , Daniel (multisport) samt Ingrid ökade farten betydligt.
	Robin H (cykel) försökte men fick ge sig.
2009-11-30	Ekängsstugan 16 man - varav 2 flickor. Ca 80 min och runt 11 km blev det.
	Plus 5, spöregn och redan rejält blött i skogen…

P-Pojkarnas träningsstatistik HÖSTEN 2009

PPOJkv00

	Letro sjuk så Magnus T fick hoppa in som stand-in vilket gick bra!
	Några i kön saknade förstås Letros inläsningsstopp vilket brukar ge extra andhämtning….
	Inga nya men Walle & Åsa kom på besök återhämtade efter VM i Multisport som gick i Portugal.
	Åsas & Walles lag hade tävlingstid ca 126 timmar dvs dryga 5 dygn tävling på 6 dygn?
	126 timmar fördelat på ett år ger ca 2,5 tim/vecka vilket kanske är normaltid för träning för de som kör ca 3 ggr/vecka.
	Walle var så pigg att han orkade slå till i spurten - dvs inga golfare först…. ;-)
	Keijos lampa slocknade återigen intill golfbanan som tur var.
	Hasse & Keijo nu ensamma i topp med 16 pass av 16. Kommer någon att vika sig för ett julbord eller liknande?
	Nu snittar vi på 15,4 man och rekord hösten 19 man (21 är tidernas rekord)
	Snittpasset ligger nu på ca 10,4 km och ca 74 minuter.
	Nu väntar vi på John G:s comeback då SSOK:s måndagsbad är slut….
2009-12-14	Glöggstopp vid Sångarbo. Tack för hjälpen Christer.
	Kallt var det och det hade precis börjat snöa.
	På tisdagen var de ca 15 cm snö…