



# P-Pojkarnas träningsstatistik VÅREN 2009

<b>2009-01-12</b>	<p>Uppstart för vintern/våren 2009 från Ekängen. 12 pers av 2 tjejer + en löpstart hund.. PPOJkv00</p> <p>Inga nykomlingar vågade sid ned men Anders G som är mest ny kom med.</p> <p>Alla undrade var Keijo var - kvar i Åre och kör skoter eller?</p> <p>Keijo har inte missat ett pass på flera år .... Har tappat räkningen nu!</p> <p>Saknades även Johann som delade höstesegern med Keijo.</p> <p>Kan det vara så att "extrapremien" för höstesegern hade en viss inverkan?</p> <p>"Extrapremien" var ju att få ståda hela omklädningsavdelninge!</p> <p>Letro som var förkyld fick överlämna "plågandet" till lillebror Håtro som galant hittade glöggkontrollen.</p> <p>För säkerhets skull var en sur brasa tänd - det luktade rök och den syntes lång väg.</p> <p>Först kom hunden sedan Håtro - de turades väl om att dra fram de övriga?</p> <p>Efter litre glögg och pepparkakor bar det iväg hemåt eller?</p> <p>Ryktet säger att gänget kom lite vilse runt Hundklubben...iaf tog det runt 77 min mot utlovade 57.</p> <p>Kanske var det hunden som drog mot hundklubben eller körde Håtro utan kompasskontroll?</p> <p>Har hört att några skall tjuvträna innan de dyker upp och andra har köpt pannlampsutrustning och skall komma senare.....</p> <p>Nästa vecka kommer Letro &amp; Ingrid och säkert några fler - vi siktar väl på 16-17 pers eller fler!</p>
<b>2009-01-19</b>	<p>Ekängsstugan 11 pers varav 2 tjejer.</p> <p>Hasse gör comeback med att löpa hela rundan som blev den längsta i P-Pojkarnas historia.</p> <p>Ca 12,7 km och ca 102 minuter blev det till slut.</p> <p>Mycket bra gjort av alla dessa "gamla gubbar" och även några yngre (mest tjejer)!</p> <p>Vi passade på att löpa i mossar som nu var frusna och lättlöpta till skillnad mot deras vanligaste blöta och tungsprungna tillstånd.</p> <p>När vi ändå var på hugget tog vi oss förbi Rövallskojan efter Bruksleden. Nu hade vi sprungit ca 6 km dvs ca halva ruten.</p> <p>Nu skulle vi västerut för ca 2 km löpning på Stingsmossen. Till slut lyckades t o m Letro hitta den stora mossen med karta o kompass.</p> <p>Efter ca 1 km på den fina Stingsmossen med 5 cm snö kom vi till ett hörn i mossen - enligt kartan skulle den fortsätta 1 km ytterligare!</p> <p>Vi bestämde oss för att köra västerut och sikta på Bruksleden från Stingsberget. Efter några 100 m kommer ytterligare en stor mosse....</p> <p>Kursändring mot SV och efter ett bra tag kom mossens slut och sedan äntligen Bruksleden som vi tog söderut mot Lindmursspåren.</p> <p>Letro som hade GPS-loggning lade in Mats Troengs nya QuickRoute-program och läste in kartan + GPS-filen för att se kvällens rutt.</p> <p>Nu såg man tydligt vad som hänt - mossen hade ett stort vitt parti som i verkligheten innehöll höjder och blockterräng!</p> <p>Hittade en gammal SSOK-karta från 80-talet - där man tydligt såg hur det skulle se ut. Där fanns även ett grömområde där mossen slutade.</p> <p>På nya kartan var grönområdet mosse hela vägen!!!</p> <p>Det blev iaf en fin tur och lång men tempot var låg så alla hängde med bra.</p>
<b>2009-03-23</b>	<p>Ekängsstugan 12 man inkl tjejer! Ca 10 km och 80 min</p> <p>Våren försvann och vintern kom tillbaks denna måndag. Snöstorm och en minusgrad men det stoppade inte P-Pojkarna!</p> <p>Tomas som inte missat ett pass sedan tidigt i höstas ligger nu ensam i topp med hustrun Katarina på delad 2:a plats!</p> <p>Bra kämpat - de pendlar från Västerås varje måndag för att på ett rejält löppass.</p> <p>Delad 2:a även Tobbe och Otto. Otto "skänkte" bort ledningen genom att åka skidor en måndag!</p> <p>Vi tog oss genom Dalskogen och genom tunneln vid skjutbanevägen mot Bruksleden och stigar mot Åberget och vidare mot Långsjövägen vid Sångarbo.</p> <p>Då vi kom ut på vägen visade det sig att Gunnar H:s lampa slocknat för länge sedan. Han fick ligga i bakom Letro för att kunna se något alls!</p> <p>Om man inte kan springa ifrån unge och löpstarke Gunnar ser man till att låna ut en oladdad lampa! :-)</p> <p>Efter väglöpning 1 km vänd vi in på gamla 6:an och sedan Bruksleden.</p> <p>På Bruksleden testade vi en nyröjd stig med vit märkning på träden - Tage Erickssons stig?</p> <p>Den var inte så upptrampad så lite jobbigt var det iaf..... Snödjup i skogen 2-3 dm med tung packad snö.</p> <p>Till slut kom vi fram vid Sagavägens tunnel och blandade då återfärden med små skogspartier och smågator mm.</p> <p>Vid badhuset kände Gunnar igen sig och stödluset från Letro behövdes inte så Gunnar stack med god fart mot Ekängsstugan....</p> <p>Nu väntar vi alla på våren och barmark så vi får löpa i skogsterräng igen vilket vi inte gjort sedan början av januari.</p> <p>Nästa måndag är det iaf sommartid igen men med tanke på passens längd behövs förmodligen pannlampa på slutet av passet!</p> <p>Väntar gör vi även på Keijo som fortfarande har problem med nyckelbenet som gick av vid en skoterkrasch.....</p> <p>för på nytt gå upp vid "testkörning" av skoter.....</p>
<b>2009-03-30</b>	<p>Ekängsstugan 12 man inkl tjejer. Ca 8,3 km på ca 65 min...</p> <p>Vinterns sista pass med pannlampa. Ikväll första passet med sommartid.</p> <p>De flesta hade pannlampa men några "chansade" utan.</p> <p>I tätare skog var det lite mörkt redan efter start men i öppnare terräng med snö gick det bra.</p> <p>Det blev ett av de kortaste passen denna vinter - ca 8,3 km på ca 65 minuter.</p> <p>Ganska mycket skog blev för att testa hur mycket som smält undan.</p> <p>Vi startade genom kohagen där det fans en del bara fläckar - härligt att barmarken är på väg fram!</p> <p>Vi körde sedan vidare mot Lindmuren där vi "knallade" runt (fanns iofs funderingar på vad "knalla var").</p> <p>Bitvis var det skapligt och på andra mycket mer snö än vi(jag) hade trott dvs det var bitvis ganska tunglöpt och iblands blött.</p> <p>Blir det plusgrader en vecka eller så har nog det mesta försvunnit iaf i öppen terräng?</p> <p>Ingrid var mycket pigg och övertog spårandet mot slutet och drog hårt i "långa backen".....</p> <p>Från golfparkering blev det "riktiga grabbar" som drog på....</p> <p>Ny test av vad unge Gunnar skulle palla....</p> <p>Det visade sig att Gunnar pallade ganska bra och avslutade med en tuff spurt som vanligt...</p>
	<p>Vinterns rundor har snittat på drygt 10 km och ca 80 minuter. Som längst 102 minuter och 13 km.</p> <p>Kortaste pass på drygt 8 km på 65 minuter.</p> <p>I snitt har vi varit 10,1 pers/pass och som mest har vi varit 13 man. 18 olika personer har kört minst ett pass i vinter.</p> <p>Efter de hittills 12 passen toppar Tomas F med deltagande i samtliga. Frun Katarina F delar andraplatsen med Otto L och Tobbe B på 11 pass.</p> <p>Blir tufft de 11 återstående passen.</p> <p>Klart är iaf att Keijo som inte missat ett pass på flera år inte kommer att ha en chans - fortfarande inte ett paas i år pga nyckelbensskadan....</p>
<b>2009-04-06</b>	<p>Ekängsstugan</p>
<b>2009-04-13</b>	<p>Annandag påsk. "Frivillig" träning utan poänberäkning.</p> <p>Ganska många kom iaf!</p>
<b>2009-04-20</b>	<p>Ekängsstugan sol och klart väder. 11 man.</p> <p>Olle gör comeback efter att ha varit skadad hela vintern/våren.</p> <p>Tomas fortfarande ensam i topp med 14 pass av 14 möjliga.</p> <p>Tobbe, Otto och Katarina skuggar med 13 pass.</p> <p>Letro förkyld så Stefan skötte kartan med backup från Tobbe.</p>
<b>2009-04-27</b>	<p>Ekängsstugan. Bil till starten för Terrängbanan 10 km.</p> <p>Vi tog HELA terrängbanan som nästan var färdigsnittsblad.</p> <p>En riktigt tuff men fin runda med mycket småkupering, mycket mosse och lite stig.</p> <p>Ca 90 minuter men "bara" 10 km.</p> <p>Alla återvändande sedan till Ekängen förutom Lennart &amp; Ingrid som hade träningscamp och husvagnen där....</p>
<b>2009-05-04</b>	<p>Ekängsstugan. Bil till upplagsplats strax före Bruksleden efter mastvägen Lindmuren.</p> <p>10 man.</p> <p>Vi körde Bruksleden norrut över Stingsberget och sedan vidare mot Rövallskojan.</p> <p>Norr om Stingsberget fick Tobbe dessvärre en muskelbristning och tvingades vända.</p> <p>Han tog sig själv tillbaks till bilarna.</p> <p>Vi övriga fortsatte Bruksleden mot gamla vägslutet och följde sedan snitseln efter Terrängbanan.</p> <p>Vid terrängbanans slut fortsatte vi en stig mot SV mot Lindmursspåren via nästa vägslut.</p>
<b>2009-05-11</b>	<p>Ekängsstugan. 3 bilar till Bårhuset. Rundan fick korrigeras p g a spärsökning vid Hundklubben.</p> <p>14 man - det bästa i vår!</p> <p>Stig norrut mot Bruksleden från Bårhuset. Bruksleden söderut mot Toftsjön och runt på östra sidan.</p> <p>Torvmossestigen till Långsjövägen 100 m mot norr och in Bruksleden igen mot Toftsjön.</p> <p>Vid sjön runt NV sidan och sedan efter bäcken samma Bruksled som vi tog ned.</p> <p>Vid spången 500 m N Toftsjön vänster mot Bårhuset.</p> <p>Skön annorlunda runda i bra väder.</p> <p>Tomas imponerar fortfarande och toppar träningsligan med 17 pass av 17 möjliga.</p> <p>Hustrun Katarina ligger delad två med Otto som alltid varit flitig deltagare!</p> <p>Nu snittar vi på 10,3 man/pass.</p>
<b>2009-05-11</b>	<p>Ekängsstugan.9 man. Direkt från stugan.</p> <p>Tomas dök upp trots att han löpt Göteborgsvarvets halvmara i helgen.</p> <p>Tack vare detta behåller Tomas sin ledning med 1passtillgodo på Otto. 18 pass av 18 möjliga har Tomas nu.</p> <p>Katarina som också löpt Göteborgsvarvet tog en vilodag och tappade den delade 2:a platsen till en 3:e.</p> <p>Tomas verkade ha pigga ben trots/tack vare Göteborgsvarvet....</p>
<b>2009-05-26</b>	<p>Ekängsstugan sedan 3 bilar till ett vägslut norr Hundklubben. 14 man</p> <p>Där körde vi upp mot terrängbanan som vi sprang bakvägen (delar av).</p> <p>Ltre svårare att följa snöitslingen åt fel håll!</p> <p>Micke U och Peter L från VSOK var "gästlöpare". Micke hade som vanligt pigga ben...</p> <p>Nu återstår bara 3 rundor av vårens omgång.</p> <p>Återstår att se om Keijo dyker upp och fåre någon notering alls denna omgång?</p>

