

P-Pojkarnas träningsstatistik HÖSTEN 2010

Namn	Telefon	Pass	30/8	6/9	13-sep	20-sep	27-sep	04-okt	11-okt	18-okt	25-okt	01-nov	08-nov	15-nov	22-nov	29-nov	06-dec	13-dec	20-dec
Bergstrand, Torbjörn	0220-318 68, 021-322 35	17	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Broliden, Johan	0220-319 38	17	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Forsberg, Thomas		17	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Hansson, Gunnar		17	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Timmonen, Keijo	317 51	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
Runnérus, Ingrid	0220-331 67	16	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	-	X	X
Forsberg-Högfelt, Katarina		15	X	X	X	X	-	X	X	-	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Galic, Johann	0220-363 35	14	X	X	X	-	-	X	X	X	X	X	X	X	X	-	X	X	X
Gunnarsson, Anders		14	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	X	X	-	X	-	X
Hansson, Leon		14	-	X	-	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Lindgren, Otto	0220-362 77	14	X	-	-	X	X	X	X	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X
Thornell, Joakim	0220-331 62	14	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	-	X	-	-
Selarö, Daniel		13	-	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	-	X	-	-
Thunberg, Tommy - VSOK		13	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	-	-	-	-
Trollvad, Håkan	0220-305 36, 021-782 15	12	X	X	X	X	X	X	X	X	-	-	X	-	X	X	-	-	X
Eriksson, Anders	0220-338 14	11	X	X	X	X	X	X	X	X	-	X	X	-	-	-	-	-	X
Gustavsson, Andreas		11	-	-	-	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	X	-	X	-
Lindberg, Magnus Västerås	021-	10	X	X	-	X	X	-	-	X	X	-	-	-	X	X	X	X	-
Nordling, Christer	0220-332 85	9	X	-	X	X	X	X	-	-	-	-	-	-	X	X	X	X	-
Ehn , Daniel	0220-359 38	8	-	X	X	-	X	X	X	-	X	X	X	-	-	-	-	-	-
Shimik, Sara		8	-	X	-	-	X	X	X	X	X	-	-	-	X	-	X	-	-
Johannisson, Hasse	0220-260 80	7	X	X	-	-	-	X	X	X	X	-	X	-	-	-	-	-	-
Wallinder, Tomas		7	-	-	X	-	X	X	-	-	X	X	X	X	-	-	-	-	-
Henning, Robin		6	-	-	-	-	-	X	X	-	X	-	-	X	X	-	X	-	-
Gustavsson, Johan		5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X	X	X	X	-	X	-
Bjurstedt, Stefan	070-345 44 92	4	-	-	-	-	-	-	-	X	X	-	-	X	X	-	-	-	-
Ahikvist, Urban	0220-304 79	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X	-	X	X	-	-	-	-
Eriksson, Johan		3	-	-	-	-	-	-	X	-	-	-	-	X	-	X	-	-	-
Jakobsson, Lars - VSOK		3	-	-	-	-	-	-	X	-	X	X	-	-	-	-	-	-	-
Östergren, Johan	0220-334 29	3	-	-	-	-	X	-	-	X	-	-	-	X	-	-	-	-	-
Degermark, Mats Östersund		2	-	-	-	-	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X	-	-
Gunnarsson, John		2	-	-	-	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X
Hermans, Steve		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X	-	-	X
Utter, Mikael - VSOK		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X	-	X	-	-	-	-
Andersson, Tony Västerås		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X	-	-	-	-	-
Ericsson, Anders, Västerås		1	-	-	-	-	-	-	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Evers, Anna Örebro		1	-	-	-	-	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Jakobsson, Jesper		1	-	-	-	-	-	-	-	-	X	-	-	-	-	-	-	-	-
Larsson, Anette Västerås		1	-	-	-	-	-	-	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Larsson, Henrik		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X	-	-	-	-	-	-	-
Lindgren, Sören Västerås		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X	-	-	-	-	-	-
Palm, Robert VSOK		1	-	-	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Renell, Bo (f d Svensson)		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X	-	-
Skalberg, Hans-Erik VSOK		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X	-	-	-	-	-	-	-
Trollvad, Mikael	0220-312 10	1	-	-	-	-	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Wiklund, Åsa		1	-	-	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Östergren, Clara		1	-	-	-	-	-	-	-	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Ahlstrand, Håkan	0220-351 23	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Berg, Leif		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Bergman, Jan-Olov		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Bergman, Olle EOL		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Billy		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Ekman, Harry	0220-330 38	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Eriksson, 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Granath, Olle	0220-309 78	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Göran Gustafsson		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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Jakobsson, Daniel		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 SO	0220-303 50	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Jonsson, Tomas		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Kangas, Patrik - VSOK		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Karlsson, Rolf	0220-318 48	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Karlsson, Ulf		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Klemola, Asko	0220-335 13	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Kobayashi, Tatsuro	0706-172 674	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, Mats Dalaporten		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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Marcus - Västerås		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Modig, Erik		0	-	-	-														

P-Pojkarnas träningsstatistik HÖSTEN 2010

Paananen, Mikko	0220-313 03	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Pettersson, Claes VSOK		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Pettersson, Juha		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Regborn, Carina	0220-338 42	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Regborn, Martin		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Runnéus, Mikael		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
S..., Bogdan		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Sandberg, Anders	021-133 446	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Smevold, Anders		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Smevold, Sverre		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Stockmayer, Michael		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Svetsnow, Magnus		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Thornell, Magnus	021-187 914	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Thornell, Peter "Bella"	0220-315 31	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Thorsell, Janne	0220-361 62	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Torssander, Erik	0220-358 98	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Trollvad, Henrik	0220-305 62	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Trollvad, Mats	0220-312 10	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Venngren, Conny	0220-312 97	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Zettergren, Mattias		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Zetterkvist, Jonas VSOK		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Öhlén, Ingrid		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Öhlén, Viktor		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Öhling, Tommy Ärla IF		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Antal pers ej tränat	78																	
Antal pers tränat	48																	
Summa perspass	360	18	20	20	20	24	24	24	23	25	23	24	24	24	17	19	15	16
Antal tillfällen	17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Snitt Antal/tillfälle	21,18	18,0	19,0	19,3	19,5	20,4	21,0	21,4	21,6	22,0	22,1	22,3	22,4	22,5	22,1	21,9	21,5	21,2
Summa ackumulerat		18	38	58	78	102	126	150	173	198	221	245	269	293	310	329	344	360
Tot pass/Tot ant pers!	7,50																	
Christers önskemål! Ligger man över detta snitt är det bra!																		
Löpt distans		10	11	10,5	10,5	8	8,5	8,5	8	8,5	8,5	8,4	9	8,5	8	7	8,5	8,5
Löptid		70	70	70	70	80	75	75	75	72	74	71	85	73	74	57	80	75
Total löpsträcka alla pass		10	21	31,5	42	50	58,5	67	75	83,5	92	100,4	109,4	117,9	125,9	132,9	141,4	149,9
Snittlängd/pass		10	10,5	10,5	10,5	10	9,75	9,5714	9,375	9,27778	9,2	9,12727	9,1167	9,06923	8,99286	8,86	8,8375	8,81765
Total löptid alla pass		70	140	210	280	360	435	510	585	657	731	802	887	960	1034	1091	1171	1246
Snittid/pass		67	70	70	70	72	72,5	72,857	73,125	73	73,1	72,9091	73,917	73,8462	73,8571	72,7333	73,188	73,2941

2010-08-30	På höstens startrunda kom 18 man varav 2 tjejer.																	
	Ca 10 km och 70 minuter.																	
	Comeback av Jocke "Älgen" Thornell och Johan Broliden - kul!																	
	Vi tog bilarna till stenkrossen vid Långsjön.																	
	Bruksleden norrut efter västra sidan sedan söderut på den östra.																	
	Några av oss förlängde genom en extra tur på Kummelberget.																	
	Där stötte vi på ett gäng som haft rejvparty fredag-måndag!																	
	Jättehögtalare mm i skogon och allt drevs med ett dieselverk!																	
2010-09-06	På andra rundan blev vi 20 man varav en ny kille - Daniel Ehn som sprang bra!																	
	Vi åkte till Gläpenbadets parkering för att få närma till terrängen.																	
	En tur norr om Gläpen mot Djupebo och upp på stora berget där. Åter ned mot mötet via fel bergsparti!																	
	Letro slarvade med kompassen så vi hittade ett nytt fint berg!																	
	Där "försvann" 4 man som trodde det var en slinga på gång!																	
	De klarade sig bra och var först tillbaks till parkeringen! :-)																	
	Lite skumt/mörkt blev det på slutet - pannlapa på nästa runda!																	
2010-09-13	Återigen 20 man.																	
	Vi åkte till korsningen mastvägen/Bruksleden för att köra Stingsberget + Stingsmossen runt!																	
	Ca 9 km skulle det bli men det blev ca 10,5 km på 70 min.																	
	En bit efter Rövallskojan var det dags att sätta på pannlamporna för oss som garderat sig!																	
	Robert Palm VSOK gjorde ett "gästlöp". F d SSK-löpare som fortfarande springer mycket lätt!																	
	En underbart härlig tur är detta och många vill göra om den. Det skall vi göra.																	
2010-09-20	20 personer vberkar nu vara ett stabilt deltagarantal! Bra väder med uppehåll!																	
	Drygt 8 km och ca 74 min för de som körde extra rundan.																	
	Vi startade från Gläpenvägens (vägen mot badet) början.																	
	Norrut till ett fint berg och sedan västerut ibland någon sväng i den kuperade delen ned mot Högbybäcken.																	
	Växelvis fin gammal skog och nya hyggen. Med lite flyt hyttar man de rätta stråken och drivningsvägarna.																	
	Vi råkade komma ifrån varann då halva gänget tog en extra sväng i en fin backe!																	
	Efter 5 min var alla utom Tommy med igen, Tommy tog en "genväg"... :-)																	
	Vid Nybygget tog halav gänget vägen/stigar "hem" mot parkeringaen.																	
	Vi övriga förlängde med en fin sväng upp på några berg vi löpt på tidigare.																	
	Nu är det riktigt bra med pannlampan!																	
	Ingrid drar hårt ned mot Gläpenbadet och stannar för att hålla upp taggråden åt alla i vårt gängt.																	
	Nu passar killarna på att öka farten och dra på med en riktig långspurt!																	
	Var de rädda att en tjej kanske skulle "vinna" spurten?																	
	Alla kom tillbaks och det var väl bara en pannlampa som inte klarade hela sträckan.																	
	Hårt om ryggsäcken då 13 man ligger med samtliga pass efter 4 rundor men det är hela häosten kvar.																	
	Nu snittar vi på 19,5 personer vilket förmodligen är rekord!																	
2010-09-27	Hela 24 personer dök upp. Några vid Ekängsstugan och andra vid starten.																	
	Vi utgick från berget mellan Hundklubben och skjutbanan.																	
	Nya Mats Degermark från Östersund																	
	Nya även Anna Evers från Örebro.																	
2010-10-04	Ännu en runda med 24 pers (3 tjejer)																	
	Denna runda utgick från Snickarbacken och 10-Milaskogen 2002.																	
	Robin Henning comeback.																	
2010-10-11	Otroligt men 24 personer (4 tjejer) på ännu en runda!																	
	Start från Gläpenbadet och rundan gick i skogarna N och NÖ Gläpen.																	
	Ibland var det lite svårt att hålla ihop hela gänget.																	
	Ett pannlampshaveri.																	
	Comeback för Johan E samt Lasse J VSOK.																	
	Tobbe B hade "lurat" med 2 arbetskamrater som kom tillbaks helskinnade efter en liten fellöpfung då de tog sig tillbaks på egen hand!																	
	Alla övriga kom också tillbaks i bra skicka t o m Daniel S som sprang i princip hela rundan med havererat pannlyse (kontakt).																	
	Mörkt nästan från start.																	
2010-10-18	"Bara" 23 personer (3 tjejer) dök upp mitt i skogen några km norr om Hundklubben denna mörka kväll med lätt duggregn.																	
	Vi skulle köra terrängbanans östra del. Den går i tuff vildmark med mycket tung myrmark																	
	Stefan B gör comeback för hösten - första pannlampsrundan och lampan slocknade tidigt.																	
	Starkt att löpa runt i mörkret!																	
	Clara Östergren var med för första gången - bra att börja med en tuff runda så blir det lättare senare!																	
	Frågan är om lördagens "Tjurrus" var jobbigare?																	
	Inget gnäll från någon iaf. De flesta tycket det var en bra runda trots allt! :-)																	

