P-Pojkarnas träningsstatistik VÅREN 2010

Namn	Telefon	Pass	11/1	18/1	25-jan	01-feb	08-feb	15-feb	22-feb	######	######	15-mar	22-mar	29-mar	12-apr	19-apr	26-apr	03-maj	10-maj	17-maj	25-maj	31-maj	07-jun	14-jun	21-jun
Timmonen, Keijo	317 51	22	X	X	X	X	X	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	22	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Gunnarsson, Anders		20	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	-	X	-	X	X	X	X	-	X	X	X	X
Runnérus, Ingrid	0220-331 67	20	-	X	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
Forsberg, Thomas		17	X	X	X	X	X	X	X	-	-	X	X	X	X	-	X	-	X	X	X	-	X	-	X
Forsberg-Högfelt, Katarina		17	X	X	X	X	X	-	X	-	-	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	-	X	-	X
Selarö, Daniel		17	X	X	X	X	-	X	X	-	X	X	X	X	-	-	X	X	X	-	-	X	X	X	X
Hansson, Leon		15	-	-	-	X	X	X	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
Lindberg, Magnus Västerå	021-	11	X	-	-	X	X	X	X	X	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X	-	X	X	X
Hansson, Gunnar		9	-	-	-	X	-	X	X	X	X	X	X	-	-	-	-	-	-	-	X	-	-	-	X
Johannisson, Hasse	0220-260 80	9	X	X	-	X	-	-	-	-	-	-	-	-	X	-	-	X	X	X	-	-	-	X	X
Wallinder, Tomas		9	-	-	-	-	-	X	-	-	-	-	-	-	X	-	X	X	-	X	X	X	-	X	X
Bjurstedt, Stefan	070-345 44 92	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X	-	-	-	X	-	X	X	X	X	X	X
Henning, Robin		8	-	-	X	X	-	X	X	-	X	X	X	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Shimik, Sara		8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X	X	X	X	X	X	X	X
Eriksson, Johan		7	-	X	-	-	-	-	-	-	-	-	X	-	-	-	-	-	X	X	-	-	X	X	X
Galic, Johann	0220-363 35	7	X	X	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X	X	X	X	-
Trollvad, Håkan	0220-305 36, 021-782 15	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X	-	X	X	-	X	X	-	X	-	X
Bergstrand, Torbjörn	0220-318 68, 021-322 35	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X	-	X	X	-	X	X	X
Johansson, Stefan		6	X	X	X	X	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X
Jakobsson, Daniel		5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X	X	X	-	X	X
Trollvad, Mikael	0220-312 10	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X	X	X	-	X	X
Gunnarsson, John		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X	X	X
Hiromi "Sukiyaki" Japanska		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X	-	X	-	-	X
Wiklund, Åsa		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X	-	-	-	X	-
Hasler (Carlsson), Lars-Er	0220-303 88	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X
Lundberg, Mats Dalaporten		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X	-	-	-	-	-
Marcus - Västerås		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X	-
Nordling, Christer	0220-332 85	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X	-	-	-	-
Thomell, Magnus	021-187 914	1	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Trollvad, Henrik	0220-305 62	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X	-	-	-	-	-
Utter, Mikael - VSOK		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X
Öhlén, Viktor		1	-	-	-	-	-	-	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Ahlkvist, Urban	0220-304 79	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Ahlstrand, Håkan	0220-351 23	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Berg, Leif		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Bergman, Jan-Olov		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Bergman, Olle EOL		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Billy		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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Granath, Olle	0220-309 78	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Göran Gustafsson		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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Jakobsson, Lars - VSOK		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, Ulf - Timrå SC	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, 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Neuman, Christer		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Nordin, Roger	0220-369 70	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Näslund, Calle	0220-317 79	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Paananen, Mikko	0220-313 03	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Palm, Robert VSOK		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Pettersson, Claes VSOK		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Pettersson, Juha		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Regbom, Carina	0220-338 42	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Regbom, Martin		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Runnérus, Mikael		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
S..., Bogdan		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Sandberg, Anders	021-133 446	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

P-Pojkarnas träningsstatistik VÅREN 2010

Smevold, Anders		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Smevold, Sverre		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Stockmayer, Michael		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Svetsnow, Magnus		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Thomell, Joakim	0220-331 62	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Thomell, Peter "Bella"	0220-315 31	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Thorsell, Janne	0220-361 62	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Thunberg, Tommy - VSOK		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Torssander, Erik	0220-358 98	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Trollvad, Mats	0220-312 10	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Venngren, Conny	0220-312 97	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Zettergren, Mattias		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Zetterkvist, Jonas VSOK		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Öhlén, Ingrid		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Öhling, Tommy Ärla IF		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Östergren, Johan	0220-334 29	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Antal pers ej tränat	77																							
Antal pers tränat	35																							
Summa perspass	300	13	13	11	14	10	12	12	7	10	11	12	10	12	0	11	15	13	20	17	14	17	20	26
Antal tillfällen	22	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Snitt Antal/tillfälle	13,64	13,0	13,0	12,3	12,8	12,2	12,2	12,1	11,5	11,3	11,3	11,4	11,3	11,3	10,5	10,5	10,8	10,9	11,4	11,7	11,9	12,1	12,5	13,0
Summa ackumulerat		13	26	37	51	61	73	85	92	102	113	125	135	147	147	158	173	186	206	223	237	254	274	300
Tot pass/Tot ant pers!	8,57																							
Christers önskemål! Ligger man över detta snitt är det bra!																								
Löpt distans		10	11	9,5	10,5	10	10	9,5	10	11	9	0	0	0	0	0	0	0	9,5	0	9	10	10	9,5
Löptid		70	70	70	75	70	70	70	62	72	65	0	0	0	0	0	0	0	68	0	74	70	80	65
Total löpsträcka alla pass		10	21	30,5	41	51	61	70,5	80,5	91,5	100,5	100,5	100,5	100,5	100,5	100,5	100,5	100,5	110	110	119	129	139	148,5
Snittlängd/pass		10	10,5	10,17	10,25	10,2	10,17	10,071	10,063	10,167	10,05	9,13636	8,375	7,7308	7,1786	6,7	6,2813	5,9118	6,1111	5,7895	5,95	6,1429	6,3182	6,4565
Total löptid alla pass		70	140	210	285	355	425	495	557	629	694	694	694	694	694	694	694	694	762	762	836	906	986	1051
Snittid/pass		67	70	70	71,25	71	70,83	70,714	69,625	69,889	69,4	63,0909	57,833333	53,385	49,571	46,2667	43,375	40,824	42,333	40,105	41,8	43,143	44,818	45,696

2010-01-11	Vinter-vår/upptakt 2010 från Ekängsstugan. Trots bistert kallt ca -15 dök 13 löpglada upp - varav 1 tjej.
	Ganska mycket snö i skogen så de blev mest rampade stighar och lite väg.
	Ned efer kanalbanken, tennisbanan, Bruksparken, f d Bruksskolan.
	Vid brandstationen tog 3 en kortare tur och vi andrea fortsatte via skitediket mot Haga.
	Efter skitdiket var det bitvis krypning under nedfällda träd - såg med nästa gång.
	Mot slutet av skitiksstigen vände ett fint skoterspår som ledde oss ill Haga.
	Vid Snickar backen delade vi oss igen - några raka vägen till Ekängsstugan o vi andra löpte genom Stavtorpsskogen
	och mot vidare Starbäcksskolan på fint tram,pade stigar.
	Via Midgårdsparken o genom centrum mot Ekängsstugan.
	"Långa gänget sprang 10 km på ca 70 minuter.
	Inga lampor slocknade ine ens Keijos som tändes vid Skitdiket…
	Tyvärr hade vattnet/avloppet frusit i Ekängssugan så sedvanliga dusch o bastu funkade inte så bra.
2010-01-18	
2010-01-25	
2010-02-01	Ekängsstugan 14 man varav 2 tjejer. Ca -2 och mycket snö…. 4 dm?
	För mycket snö för att bara pulsa i skogen.
	Ingrid hitade på en runda via kanalbanken-Lisjöbanan - Elingbo (utan Glåpen Runt)mot Västsura-Kyrkan-Kanalbanken (Bruksparken/Badhuset)
	Lite tung snöpulsning efter Lisjöbanan förbi Kolarbanan. Efter korsandet av väg 252 var det plogad väg 100 m sedan mer pulsning efer Lisjöbanan mot Elingbo.
2010-02-08	
2010-02-15	
2010-02-22	
2010-03-01	Ekängsstugan 7 man. Sportlov.
	Mycket snö. Mest samhällsnära stigar och mindre vägar.
2010-03-08	Ekängsstugan
	Glåpen tur och retur
	Lisjöbanan bjöd på snöpulsning i skoterspår som inte bar.
2010-03-15	Ekängsstugan
	Diverse stigar, Bruksleden som var lite trampad.
	Mycket snö som var tungsprungen utanför stigama..
2010-05-31	Start från Motorbanan Elingbo. 14 man varav 3 tjejer.
	9 km ca 74 min. Blandat stigar, skog, väg. En del blöta stigar och kärr passerades!
	I stort sett en helt ny rutt!
2010-06-21	Avslutningsrunda från Glåpen. 26 man varav 4 tjejer! Rekord med 5 personer!