

P-Pojkarnas träningsstatistik VÅREN 2011

Öhling, Tommy Årta IF	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Östergren, Clara	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Östergren, Johan	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Antal pers ej tränat	89																								
Antal pers tränat	40																								
Summa perspass	360	17	17	17	15	15	9	6	12	13	14	13	12	12	14	20	15	18	17	20	12	15	20	15	22
Antal tillfällen	23	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Snitt Antal/tillfälle	15,65	17,0	17,0	17,0	16,5	16,2	15,0	13,7	13,5	13,4	13,5	13,5	13,3	13,2	13,3	13,7	13,8	14,1	14,2	14,5	14,4	14,4	14,7	14,7	15,0
Summa ackumulerat		17	34	51	66	81	90	96	108	121	135	148	160	172	186	206	221	239	256	276	288	303	323	338	360
Tot pass/Tot ant pers!	9,00																								
Christers önskemål! Ligger man över detta snitt är det bra!																									
Löpt distans		12	10	10	11	9	0	11	11	0	0	0	10,5	0	0	0	0	9,5	11	11	11	11	11	10	9
Löptid		80	80	70	90	60	67	70	67	67	67	67	72	72	72	72	72	85	81	80	80	80	80	64	80
Total löpsträcka alla pass		12	22	32	43	52	52	63	74	74	74	74	84,5	84,5	84,5	84,5	94	105	116	127	138	149	159	168	
Snittlängd/pass		12	11	10,7	11	10,4	8,667	9	9,25	8,22222	7,4	6,72727	7,0417	6,5	6,03571	5,63333	5,2813	5,52941	5,83333	6,10526	6,35	6,5714	6,77273	6,91304	7
Total löptid alla pass		80	160	230	320	380	447	517	584	651	718	785	857	929	1001	1073	1145	1230	1311	1391	1471	1551	1631	1695	1775
Snittid/pass		80	80	76,7	80	76	74,5	73,9	73	72,3333	71,8	71,3636	71,417	71,4615	71,5	71,5333	71,563	72,3529	72,8333	73,2105	73,55	73,857	74,1364	73,6957	73,96

																									ok	OK	
2011-01-10	På Vinterns/Vårens startunda kom 17 man varav 3 tjejer. Ca 12 km och ca 80 minuter blev det. Det var mycket snö så skogslöpning var inte att tänka på. Ca 10 minusgrader. Vi startade från Ekängsstugan och sprang sedan via fotbollsplanerna ned efter kanalbanken. Sedan upp mot kyrkan/Hovgården mot Elingbo och Fiskartorpsvägen. Här finns en trampad stig mot Västsura och en skogsväg (plogad nu). Från Glåpen Ljåsjöbanan förbi Elingbo-Kolarbanan (bitvis pulsning). Sedan Kanlabanken upp mot Ekängen.... Det blev en ganska lång runda eftersom det var svårt att korta av mitt på. Alla kämpade på jättebra på årets första runda.																										
2011-01-17	Årets 2:a runda samlade också 17 personer varav 3 tjejer. Ca 10 km på 80 min från Ekängsstugan. Ett rejält töväder resulterade i tunglöpta stigar/tuff snöpulsning där det förekom. Bitvis var det isigt och halt så dubbade skor var bra att ha. 2 km kortare än runda 1 men blötsnön som inte bar gjorde att det tog lika lång tid. Alla kom helskinnade tillbaks och denna gång fanns möjlighet att gena då rundan gick i skogspartier i Surahammars ytterområden. Bruksleden öster v 66 var helt ok.																										
2011-01-24	3:e rundan samlade 17 även denna gång. 3 tjejer. Ca 10 km på ca 74 minuter. Från Letro Sport genom Källbergsskogen-Stavtorpsskogen-motorbanan. Sedan tippvägen mot stigen förbi Harkärret. Tippvägen plogad och stigen var en perfekt skoterkörd hård stig nu! Grusvägen upp mot Haga och in före gårdet och upp på Snickarbacken och ned igen och vidare genom Stavtorpsskogen och Källbergsskogen - Letro.																										
2011-01-31	Årets 4:e samlade 15 pers (2 tjejer). Från Stavtorpets tennisplan. Ca 11 km på 90 min. Långsjövägen (skoterspår) lite snöpuls upp mot stenkrossen. Trampad Bruksled till vindskyddet sedan lite jobbigare ut till Långsjövägen (norra) förbi sjön och ned på nya skogsvägen. Nya skogsvägen hade ett hårt o fint skoterspår. En liten "turne" efter fel stig ut mot sjön och så pulsning tillbaks mot nya vägen. Tåten med "Fia" och Leon utan karta drog hårt men men snett! :-) Vägen mot sitt slut sedan ett skoterspår ned mot sjön som var ganska fin att springa på. Sjölöpning till badplasten sedan rätt stig + väg över väg 66 och bort mot Kummelberget. Halva gänget tog Långsjövägen "hem" och resten vägen förbi Kummelberget (tillkörd och fin) sedan lite tung stig ut mot kraftledningen som hade ett hårt och fint skoterspår. En ganska tuff men fin runda....																										
2011-02-07	15 pers på rundan som startade vid Snickarbacken. Ca 9 km på 60 min. Långsjövägen till Bruksleden sedan ett uppkört spår i mossen efter kraftledningen västerut. I kraftledningen söderut fanns skoterspår och 4-hjulingspår som var fint att löpa i. Drygt 1 km söderut gick spåret ut på tippvägen. Skoterspår sedan förbi Harkärret och nästa väg norrut och över Snickarbacken.																										
2011-02-14	Ca 20 minus men 8 man dök upp vid Letro Sport. Ca 10,5 km på ca 70 min Rundan gick via cykelvägar och tippvägen som var plogad. Igensnöat skoterspår via Harkärret till nästa plogade väg förbi Snickarbacken och upp genom Stavtorpsskogen.																										
2011-02-21	Ca 10 minus på rundan från Glåpen (Letros) Plogade skogsvägar Glåpen/Västsura.																										
2011-02-28	Ekängsstugan utgångspunkt. 12 pers på rundan efter bl a skitdiken-Snickarbacken.																										
2011-03-07																											
2011-03-14																											
2011-03-21	Annorlunda runda från Glåpen. Åtta över sjön inkl sväng på väg förbi Mötet med snöpulsning. Plogad väg sedan till Gläpmsstorp. Nytt varv runt nästa halva av sjön. Kompassgång 1,2 km mot stora stenen i vattnet. På kvällen blev det blötsnö med lite vatten under på isen, dvs ganska kallt utan vätsockor!																										
2011-03-28	12 man från Ekängsstuga De flesta körde utan lampa. Via kanalbanken, över kanalen och norrut över åkrar med snö och hyfsad skare. Vid Magforsvägen tog vi västerut mot åsen/grusgropen. På åsen mot v var det snöfritt. Lite väg sedan och in mot Elingbo. Efter motorbanan en stig mot söder sedan åter österut mot Kolarbanan. Några testade den snöfri backen norrut på åsen. Ingrid märkte inte att alla vände så hon fortsatte ett bra tag på den snöfria åsen! Sedan söderut upp på en topp norr om vägkorset v 252. Ned och ut mot Ljåsjöbanan och kanalbanken till Kohagen - Ekängen. Lite skumt bara sista 5 minuterna.																										
2011-04-04																											
2011-04-11																											
2011-04-18																											
2011-05-02																											
2011-05-09	Glåpenbadet 18 personer. Ca 9,5 km 85 min. Delvis ny rutt.																										
2011-05-16	17 pers från Långsjöns norra ände - Tofstöbäcken. Långsjön - Harsjön samt runt Toftsjön ca 11 km 81 min.																										
2011-05-23	20 personer dök upp vid Lennarts & Ingrid's stuga vid Glåpen. Lite nyröjda stigar testades och några fina berg lika så. Ca 11 km (80 min) blev rundan, lite beroende på hur många slingor man var med på! Göran Lampinen från Eslilstuna dök upp för att testa P-Pojkarnas löpning! Kul!																										
2011-06-23																											
2011-06-20	15 personer var med på rundan från Lennarts & Ingrid's stuga vid Glåpen. Det blev den gamla "Glåpen Runt" ca 10 km och ca 64 min. Den här måndagen före brukar det vara avslutningsrunda men i år blir det måndagen efter midsommart!																										

P-Pojkarnas träningsstatistik VÅREN 2011

P-Pojkarnas träningsstatistik VÅREN 2011															
2011-06-27	22 personer varav 3 tjejer kom på avslutningsrundan från Thomas stuga vid Långsjön.	PPOJKV00													
	Det blev en mycket fin sommarkväll med klart väder, sol och värme.														
	Rundan gick söderut efter Långssjöns östra sida. Vid badet testades några backar upp o ned innan vi tog gränsen norrut.														
	Därefter mot öster och Harsjön. Vid checkpoint 2 fick vi vänta/leta en stund.														
	Lite lurigt i den skogen utan kompass!														
	Harsjöns omgivning gör sig mycket bra i fin kvällssol!														
	Som vanligt passerar vi spången mitt på sjön för att sedan löpa norrut och runda sjön och ut mot vägslutet.														
	Vid vägslutet hade vi sista checkpointen nr 3 varefter det blev "fri fart" mot det hägrande målet - Thomas stuga och bad.														
	Där Toftsjöbäcken korsar vägen "hittades" en back med kall öl som smakade gott i värmen.														
	Trångt blev det på den fina bryggan då alla skulle i, några simmade lång, långt ut och de flesta badade länge.														
	Anders G tyckte bäst om att sitta på bryggan och njuta i solen men även han kom i till slut! :-)														
	Tinne gjorde debut och kämpade runt bra trosta att Steve glömt kompassen och förlängde rundan en del! :-)														
	Mats & Emil från Dalaporten gästlöpte precis som Lasse från VSOK.														
	Kul med lite gäster från andra klubbar också.														
	Efter badet grillades varefter det blev prisutdelning för hösten 2010 och våren 2011.														
	Ingrid och Otto delade på vårens 1:a plats med 23 pass av 24 möjliga - bra jobbat.														
	Keijo som varit i Thailand fick ihop 22 pass!														
	Toatlt har 40 olika personer löpt minst 1 pass i vår. Snitt på 15,0.														