

P-Pojkarnas träningsstatistik VÅREN 2012																										
Ant	Namn	Telefon	Pass	16/1	23/1	30/1	6/2	13/2	20/2	27/2	5/3	12/3	19/3	26/3	2/4	16/4	23/4	7/5	14/5	21/5	28-maj	04-jun	11-jun	18-jun	25-jun	
1	Bergstrand, Torbjörn	SSOK	0220-318 68, 021-322 35	22	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2	Timmonen, Keijo	Surahammar	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
3	Gunnarsson, Anders	SSOK		21	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
4	Lindgren, Otto	SSOK	0220-362 77	21	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	-	X	X
5	Trollvad, Lennart	SSOK	0220-331 62, 0708-115 4	20	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	-	-	X	X	X	X	X	X
6	Forsberg, Thomas	SSOK		19	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	X	X	-	-	X	X	X	X	X	X	X
7	Galic, Johann	Surahammar	0220-363 35	19	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	-	X	X	-	X	X	X	-	X	X
8	Gustavsson, Andreas	Västerås		19	X	X	X	X	-	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
9	Selarö, Daniel	SSOK		18	X	X	X	X	X	X	X	X	X	-	X	-	X	-	X	X	X	X	-	X	X	X
10	Östergren, Cecilia	SSOK		18	-	X	X	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	-	X	X	X	-	X	X
11	Östergren, Johan	SSOK	0220-334 29	18	-	X	X	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	-	X	X	X	-	X	X
12	Bjurstedt, Stefan	SSOK	070-345 44 92	16	-	X	-	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	-	X	-	X	X	-	X	-	X
13	Forsberg-Högfelt, Katarina	SSOK		15	-	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	X	X	-	-	-	X	X	-	-	-	X
14	Runnéus, Ingrid	SSOK	0220-331 67	14	X	X	X	X	-	X	X	X	-	-	X	-	-	X	-	-	X	X	-	X	X	X
15	Nettelmark, Henrik	Surahammar		13	-	-	-	-	-	-	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X
16	Savander, Tomas	Västerås		13	X	X	-	X	X	-	-	X	X	X	X	-	-	-	X	X	X	X	-	X	X	X
17	Trollvad, Håkan	SSOK	0220-305 36, 021-782 15	13	X	-	-	-	-	X	X	-	-	X	X	X	X	X	X	-	-	X	X	X	X	-
18	Galin, Anders	SSOK		11	-	X	-	X	-	X	X	X	X	X	X	-	-	X	-	-	-	-	-	-	-	X
19	Östergren, Clara	Surahammar		11	-	-	-	-	X	X	X	X	-	-	X	X	X	X	-	X	-	X	-	X	-	-
20	Hansson, Karín	SSOK		10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X	-	X	X	X	X	-	X	-	X	X	X	X
21	Kleiferchner, Kalle	Surahammar		10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X	X	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X
22	Nordling, Christer	SSOK	0220-332 85	10	X	X	X	X	-	X	-	-	-	-	-	-	-	-	X	X	-	X	X	X	X	-
23	Jörgen, Nordbakken	Surahammar		9	-	-	-	-	-	-	X	X	-	X	X	X	-	X	-	-	X	-	X	-	X	X
24	Lindberg, Magnus Västerås	VR	021-	9	-	-	X	X	X	-	-	X	-	X	-	X	X	X	X	-	-	-	-	-	-	-
25	Östergren Höljer, Jenny	Surahammar		9	-	-	-	-	-	-	-	X	-	X	-	X	X	X	X	-	X	-	X	-	X	-
26	Eriksson, Johan	SSOK		8	X	X	X	-	-	X	-	-	X	X	-	-	X	X	-	-	-	-	-	-	-	-
27	Hedberg, Lars	Västerås	0220-333 09	8	-	-	-	-	X	-	X	X	-	-	-	-	-	X	-	-	-	X	X	X	-	-
28	Jakobsson, Lars	VSOK		8	-	-	-	-	-	-	-	X	X	X	-	-	X	X	-	-	X	-	-	X	X	X
29	Ehn , Daniel	SSOK	0220-359 38	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X	X	-	X	-	X	-	X	X	X
30	Jansson, Eivind	Västerås		7	X	-	-	X	-	X	-	X	-	-	-	-	-	-	-	X	X	X	-	-	-	-
31	Petersson, Erik	Västerås		7	-	-	-	X	-	X	-	-	X	X	-	-	-	-	-	X	-	X	-	-	X	-
32	Reuithe, Daniel	Surahammar		7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X	-	-	X	X	-	-	X	-	X	X	X	X
33	Gunnarsson, John	SSOK		6	X	X	X	X	-	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X
34	Hermans, Steve	SSOK		6	X	-	-	-	X	X	-	X	-	-	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
35	Leidenhag, Thomas	Västerås		6	-	-	-	-	-	-	X	-	X	-	X	-	X	X	-	X	-	-	-	-	-	-
36	Utter, Mikael	VSOK		6	-	-	-	-	-	-	-	-	X	X	X	X	X	-	X	-	-	-	-	-	-	-
37	Lundh, Amanda	SSOK		5	-	-	X	X	-	-	-	-	-	X	X	-	-	X	-	-	-	-	-	-	-	-
38	Mårtensson, Mattias	Surahammar		5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X	X	X	X	X	-	-	-	-	-
39	Nordlander, Tobias	Surahammar		5	X	-	X	X	-	-	X	-	-	-	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
40	Andersson, Tom	Surahammar		4	-	-	-	-	-	-	-	X	X	-	-	-	X	-	-	X	-	-	-	-	-	-
41	Eriksson, Stefan	OK Hällén - Hallstahammar		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X	-	-	-	X	X	-	X	-	-
42	Neamn, Robel	Surahammar		4	-	-	-	-	-	X	-	X	X	-	-	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
43	Skalberg, Hans-Erik	VSOK		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X	-	-	X	X	-	-	X	-	-	-	-	-
44	Engström Andersson, Annik	Surahammar		3	-	-	-	-	-	-	-	X	-	-	-	-	X	-	-	X	-	-	-	-	-	-
45	Eriksson, Anders	SSOK	0220-338 14	3	-	X	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-
46	Hallén, Tobias	Surahammar		3	-	-	-	-	-	-	X	-	-	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X	-	-
47	Hansson, Leon	SSOK		3	-	-	X	X	-	-	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
48	Hassan, Ismail	Surahammar		3	-	-	-	-	-	X	-	X	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
49	Henning, Robin	RCK		3	X	-	X	-	-	-	-	-	-	-	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
50	Johannisson, Hasse	Surahammar	0220-260 80	3	X	X	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
51	Thornell, Joakim	SSOK	0220-331 62	3	-	-	-	-	-	-	X	X	-	-	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
52	Bearingmark, Fredrik	Västerås		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X	-	-	-	X	-	-	-	-	-
53	Degermark, Mats	Västerås		2	-	-	-	-	-	X	-	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
54	Ekman, Josefin	Surahammar		2	-	-	-	-	-	-	X	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
55	Savander Peterson, Sofia	Västerås		2	-	X	-	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
56	Wallinder, Tomas	SSOK		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X	X	X
57	Dahlstedt, Petter	Surahammar		1	-	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
58	Evers, Anna	Västerås		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X
59	Göran Gustafsson	Surahammar		1	-	-	-	-	-	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
60	Johansson, Ulf	Timrå SOK	0220-303 50	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X	-	-	-	-
61	Lampinen, Göran E-Tuna	Eskilstuna		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X
62	Larsson, Jimmy			1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X	-	-	-	-	-	-	-	-
63	Lundh, Anna	SSOK		1	-	-	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
64	Renell, Bo (f d Svensson)	SSOK		1	-	-	-	-	-	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
65	Sakaríe	Surahammar		1	-	-	-	-	-	-	-	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
66	Ahlkvist, Urban	SSOK	0220-304 79	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
67	Ahlstrand, Håkan	Ramnäs	0220-351 23	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
68	Andersson, Tony	Citywolfs		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
69	Backlund, Emil	DOL		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
70	Berg, Leif	Surahammar		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
71	Bergman, Jan-Olov	VSOK		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
72	Bergman, Olle EOL	Eskilstuna		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
73	Billy	Surahammar		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
74	Broliden, Johan	Surahammar	0220-319 38	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
75	Ekman, Harry	SSOK	0220-330 38	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
76	Ericsson, Anders	Västerås		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
77	Eriksson, Kent	Surahammar	0220-361 64	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
78	Eriksson, Andreas	VSOK		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
79	Erneby, Robin	SSOK		0	-	-	-	-	-																	



# P-Pojkarnas träningsstatistik VÅREN 2012

<b>2012-02-27</b>	<p>7:e rundan med start från Paradiset Glåpen. Trots sportlov och förkylningar kom hela 24 personer varav 4 tjejer. Mats Degermark gör comeback och hade med sig 2 löpstarka debutanter Ismail och Robel. Turen gick i nästan snöfria marker med bitvis var det isigt och halt. Stigen NO upp till vägslutet och stigen norrut sedan en del skog och över Glåpenvägen och vidare norrut. En tur runt berget i NO och sedan västerut mot Suras längsta backe (?). Sedan blev det snällare mot Nybygget och ned till Glåpenbadet CP7 innan det blev "spurtfight" sista km. Alla kämpade mycket bra trots en del jobbiga backar - tuffa killar &amp; tjejer,</p>
<b>2012-03-05</b>	<p>8:e rundan. Start Paradiset Glåpen. Tur att det finns gott om parkeringar nu! Ännu en runda med 25 personer varav 5 tjejer! Cecila hade storrävat och hade "lurat" med 4 debutanter! Bra jobbat! :-) Rutten gick norrut efter stigen förbi Glåpenbadet och via Vretaberg-Nybygget över Lisjövägen och upp i ett riktigt fint skogsparti. Söderut förbi älgornet och våra 2 sedvanliga berg, Mötet och badet där kvällens sista checkpoint fanns. Via vasskanten där det bitvis var mycket halt mot stigen/vägslutet och en fin motluta sista spurtbiten! Vassast var Daniel och Andreas med Johan Ö och debutanten och hockeyspelaren Tobias steg efter! Några av debutanterna hade vanliga slåta dobskor i kombination med pannlampor som inte ens lyste ned till marken! Trots olämplig utrustning hönge de med ganska bra även på det halkiga slutet. Kvällens debutanter: Tobias "Hockeyspelaren" Hallén, Josifin Ekman, Henrik "DM-mästaren" Nettelmark och Jörgen Nordbakken. Comeback av Jocke "Älgen" T. 6 man har deltagit i samtliga 8 rundor. 46 personer har löpt minst 1 runda i vår. 22,5 personer i snitt!</p>
<b>2012-03-12</b>	<p>9:e rundan och ett otroligt deltagarrekorde med 32 st. Gamla rekordet på 26 alltså slaget med 6 personer! 5 tjejer. 15 årsjubileum i år så vi utgick från Letro Sport där allt startade 13/1 1997. Då med 8 deltagare och 60 minuter mot planerade 30 min! Kvällens runda blev ca 10,3 km och tog ca 92 minuter - tar tid att räkna gänget vid 5 checkpoints! Snöfritt men lite is i myrarna som var ganska snälla. Genom viltstaketet och upp mot Åberget, genom torvmossen norrut mot Täktenberget och den långa backen. Ned norrut och sedan södrut via Hundklubben mot tunneln - Letro Sport. De 4 debutanterna klarade sig mycket bra. Mats D kom ännu en gång nu med 3 löpstarka Somaliska grabbar - Sakarie, Ismail och Robel. Ciss Ö är ny storrävarare och deras "team" var denna gång på 7 st! Ibland var skogen full av folk - speciellt då det navigerades fel i täten och andra utan karta sprang åt fel håll! Alla kom tillbaks helskinnande på kvällens "myslöpning".</p>
<b>2012-03-19</b>	<p>10:e rundan från Glåpenbadets parkering. Någon plusgrad, snöfritt men myrarna ganska frusna. Kur många skulle komma efter förra veckans otroliga deltagarrekorde? 22 st kom till start några åkte till Paradiset "som vanligt" men han i tid iaf! Rundan hade 5 checkpoints och nytt för kvällen var att varje deltagare hede en egen stiftklämma runt handleden. Stiftklämman hade samma nr som i listan där man skrev in sig. Fungerade skapligt förutom att stämpelkortet hade för få rutor - fixas till nästa runda. På sista CP stämplades det både snabbt och korrekt. Vi löpte not NV via Mötet och sedvanliga berg/stigar fram till älgornet CP2 vid Lisjö-Djupebovägen. Vid CP2 plockad Daniel fram en stora påse bullar som gick åt i ett huj! Tack för bra påhitt Daniel! :-) Vidare 1 km i fin terräng före att vända mot SV vid norra kartkanten. Tillbaks till älgornet och CP4 sedan SO via Nybygget mot Glåpenbadet. Inga debutanter men legendariska Micke Utter gör comeback på lätta ben som vanligt! Comeback även för Karin H! Ingen försvann och ingen lampa slocknade. Tack Daniel för dina 2 bullkontroller! :-)</p>
<b>2012-03-26</b>	<p>11:e rundan från Glåpenbadet igen. Sommartid och ljus vid starten men blir säkert mörkt under rundan? 27 personer dör upp för en tuff löptur på norra delen av Glåpenskogen. Skadade Tobbe B kom på MTB och följde upp på några ställen efter rundan. En Debutant Daniel R som klarade provet galant! :-) Vi startade österut söder om Glåpenvägen och korsade den borta i öster där stigen går norrut. Stigen för enkel så vi tog genom skogen norrut mot den "lilla" kullen och sedan västerut mot den "fruktade" långa backen! De flesta flåsade bra uppe på toppen men "Spiken" tog en extra backrunda - starkt! Vidare västerut mot den mer lättlöpta skogen/stigarna vid det berömda älgornet. Stigar mot SV och finberget före Mötet och den tjurruksliknande stigen mot badet. "Spiken" saknade den sedvanliga stora höjden och tog en extra sväng upp på toppen men var snart ikapp igen! 9,6 km på ca 90 min. Från dagsljus, skymning till riktigt mörker. Blir nog lampa en måndag ytterligare!</p>
<b>2012-04-02</b>	<p>12:e rundan kördes från en ny plats - Elingbo lagård. 24 st hittade hit. Rundan startade i stråland solsken som bändade oss något på väg västerut över ängen! Rundan gick norrut blandat skog/stig och sedan södrut mot Lisjöbanan som korsades för att ta en del av "Route 50" nyröjd stig i september. En sväng ned mot Lisjövägen och runt Västusra på skapliga stigar och några sugande backar innan det bra iväg norrut igen mot Elingboängarna. 4 CP:s denna runda. På väg mot CP4 behövdes lite pannlampsstöd i skogen! Kalle Kleinfirchner var debutant denna kväll och klarade detta galant - har sprungit någon mara tidigare!</p>
<b>2012-04-16</b>	<p>13:e rundan från parkeringen vid Glåpenbadet. 23 löpsugna utan pannlampa dök upp. Inga nya denna gång. 5 tjejer. Vi löpte norrut via Nybygget och Målarbacken. Vidare norrut över Lisjövägen och vände på skogsvägen på kartans norra del. Söderut igen över Lisjövägen mot älgornet och CP3. Via fina stigar och nedför söderut och mot de fina men jobbiga backarna. Sista CP4 nedanför berget och som vanligtvidare österut på berghällarna för att avsluta via stigarna söderom Mötet. Delar av sista km påminde ibland lite om "Tjurruset"! Passade därför bra att blaska av fötter/skor vid Glåpenbadet innan vi kom till bilarna. Årets första runda utan pannlampa!</p>
<b>2012-04-23</b>	<p>14:e rundan från startplats 1 Västsura-Jobsboområdet söder om Västsura. Ännu ett otroligt deltagarrekorde med 35 st och tjejrekord dessutom med hela 8 st! 3 st löpstark debutanter dök upp på den ovanliga platsen! :-) Mattias Mårtensson med neongul tröja visade verkligen att f d innebandyspelare kan springa fort! Stefan Eriksson från OK Hällen men gympalärare i Hallstahammar debuterade också och drog ibland fint med bra kurshållning. Stefan fick "sladd" i ett parti, forcerade ett stort grönområde och landade på ett vägslut! Vi skyller på den klena kartan! :-) Fredrik Baringsson var "ditlurad" av Thomas Leidenhag och även han löpte lätt utan problem i skogen! Nu känns det som att jag måste öka träningen lite till för att inte halka alltför långt efter de unga fartfantomerna! :-) Rundan gick via Rönningsstorp - Brinken på en del fina stigar men även en hel del nya skogsområden - tyvärr okarterade och därför detaljfattiga. Nu måste stämpelkortet utökas från 37 rutor till 50 så vi får marginal till ännu fler löpintresserade! :-) 75 minuter på ca 9,5 km blev kvällens facit! 4 st checkpoint!</p>
<b>2012-05-07</b>	<p>Från Paradiset Glåpen. En tur på Västsuras skogens stigar samt lite terräng.</p>
<b>2012-05-14</b>	<p>Från "Stenkrossen" vid Långsjön.</p>
<b>2012-05-21</b>	<p>Från Glåpenbadets parkering</p>
<b>2012-05-28</b>	<p>Från vändplan ca 2km norr hundklubben. 28 st varav 5 tjejer kämpade på drygt 8 km av terrängbanans 10 km. En tung och jobbig slinga med en del blöta myrar men skönt löparväder!</p>
<b>2012-06-04</b>	<p>21 st kom till Paradsiet Glåpen för att ta en tur ut till Djupmossens naturreservat! Det blev en riktig äventyrsrunda med forcering av 3 stora bäckar via stockar och bäverbon. Riktig gammal stor skog i reservatet.</p>

## P-Pojkarnas träningsstatistik VÅREN 2012

Innan vi kom ut på den fina stigen i östra kanten av Gläpmissen blev den en rejäl pulsning i lite blötmyr!  
En riktig lång tur blev det ca 12 km på 115 minuter. Ca 1400 kkal!

2012-06-11

23 st deltog då vi gemensamt sprang en OL-bana med start efter Djupebovägen.  
För några av oss var det finslipningen inför Jukolakavlen.

2012-06-18

Från Paradiset och ännu en runda med 23 deltagare vilket är bra då "klanen" Östergren var på semester!  
En kombinerad runda med linje-OL samt 7 kontroller mitt på rundan.  
Detta var även "kickoff" inför Jukolakavlen 2013. 3 st från årets lag var med. Vi kom hem bara ca 6 timmar tidigare!

2012-06-25

Avslutningsrunda från Ekängsstugan.  
25 st deltog på rundan som hade start och mål vid golfbanans parkering.  
Några sprang HELA vägen från Ekängsstugan och tillbaks som extra träning!