

VOs träningsplanering 14 aug - 24 okt 2024

Vecka	Datum	Dag	Träning	Plats	Samlingstid
V. 33	14-aug	Onsdag	VO-löpning intervaller	Gymnasiets IP	17.45
	15-aug	Torsdag	Motionsorientering, Ankarsum Anmälan till Anders Svensson 070-2702446	Rallarvägens slut (Se AOKs hemsida)	17.30-18.30
V. 34	20-aug	Tisdag	VO-tisdag	VO	17.30
	21-aug	Onsdag	VO-löpning intervaller	Gymnasiets IP	17.45
	22-aug	Torsdag	Motionsorientering, Ankarsum Anmälan till Anders Svensson 070-2702446	Rävlücken (Se AOKs hemsida)	17.30-18.30
V. 35	27-aug	Tisdag	VO-tisdag	Västervik, VO	17.30
	28-aug	Onsdag	VO-löpning intervaller	Gymnasiets IP	17.45
	29-aug	Torsdag	Motionsorientering, Ankarsum Anmälan till Anders Svensson 070-2702446	Längs Svarteströmsvägen (Se AOKs hemsida)	17.30-18.30
V. 36	03-sep	Tisdag	Tjust Ungdomsserie #4	Västervik, VO	17.30
	04-sep	Onsdag	VO-löpning intervaller	Gymnasiets IP	19.00
	05-sep	Torsdag	Orienteringsträning	(plats meddelas måndag fm)	17.50
V. 37	10-sep	Tisdag	VO-tisdag	Västervik, VO	17.30
	11-sep	Onsdag	VO-löpning intervaller	Gymnasiets IP	19.00
	12-sep	Torsdag	Tjust Ungdomsserie #5/Tjustmästerskap dag	Gamleby OK	17.15 (Samåkning COOP)
V. 38	17-sep	Tisdag	VO-tisdag	VO	17.30
	18-sep	Onsdag	VO-löpning intervaller	Gymnasiets IP	19.00
	19-sep	Torsdag	Tjust Ungdomsserie #6	Ankarsrums OK	17.15 (Samåkning COOP)
V. 39	24-sep	Tisdag	VO-tisdag	VO	17.30
	25-sep	Onsdag	VO-löpning intervaller	Gymnasiets IP	19.00
	26-sep	Torsdag	Orienteringsträning	(plats meddelas måndag fm)	17.50
V. 40	01-okt	Tisdag	VO-tisdag	VO	17.30
	02-okt	Onsdag	VO-löpning intervaller	Gymnasiets IP	17.45
	03-okt	Torsdag	VO-löpning distans 5-15 km	VO, på motionsspår, stig och grusväg.	17.45
V. 41	08-okt	Tisdag	VO-tisdag	VO	17.30
	09-okt	Onsdag	VO-löpning intervaller	Gymnasiets IP	17.45
	10-okt	Torsdag	Orienteringsträning	(plats meddelas måndag fm)	17.50
V. 42	15-okt	Tisdag	VO-tisdag	VO	17.30
	16-okt	Onsdag	VO-löpning intervaller	Gymnasiets IP	17.45
	17-okt	Torsdag	VO-löpning distans 5-15 km	VO, på motionsspår, stig och grusväg.	17.45
V. 43	22-okt	Tisdag	VO-tisdag	VO	17.30
	23-okt	Onsdag	VO-löpning intervaller	Gymnasiets IP	17.45
	24-okt	Torsdag	Orienteringsträning	(plats meddelas måndag fm)	17.50

- VO-träning med orientering för alla, nybörjare, barn, ungdomar, vuxna.
- Löpträning med VO. Onsdagar, intervallträning se separat program för detaljinfo om varje pass. Torsdagar distanssträning 5-15 km från VO
- Orienteringsträning för nivåerna orange, blå, svart, på olika platser i kommunen. 17.30 vid samåkning från Västervik.
- Lokal tävlingsserie eller liknande.

Se veckans nyhet på hemsidan för mer info om respektive aktivitet. Exakt, tid & plats för samåkning, utrustning m.m.

GEMENSAMA STAFETTRESOR HÖSTEN 2024

DM, stafett Ekenässjön 25-aug Intresseanmälan 18 augusti till kansli@vasterviksok.se

För vem: Stafetten då alla medlemmar kan hänga med på en rolig helg och representera VO på Smålands DM.

Resa: Vi åker från Västervik söndag morgon och hemma igen söndag efter lunch.

25manna Stockholm 12-13 okt Intresseanmälan 31 augusti till kansli@vasterviksok.se

För vem: Helgen på hösten då alla medlemmar kan hänga med på en rolig helg, gammal som ung, nybörjare som rutinerad. Vi åker stor buss och bor på hotell (Scandic).

Resa: Avresa Västervik fredag kväll, hemma igen söndag eftermiddag.

OBS! Deltagande i stafetter är subventionerat av Västerviks OK men en liten kostnad kan förekomma vid några av resorna. Vid laguttagning följer vi VOs riktlinjer vid stafettuttagning.

VOs EGNA ARRANGEMANG HÖSTEN 2024

Tävlingar i klubbens regi där vi gärna ser att medlemmar är med och engagera sig och gör en insats för klubben. Meddela respektive tävlingsledare om ditt deltagande, finns uppgifter för alla.

VO-Joggen VO 4-11-18-25 september Tävlingsledare: Tomas Öberg
Skoltävling i löpning för alla barn i hela kommunen 6-12 år.

Baltic Junior Cup Gränsö/Karstorp 26-27 oktober Projektledare: Jakob Lööf, Tävlingsledare: Johan Stark
Interaktionell orienteringstävling med 250 deltagare från Baltikum, Polen, Finland och södra Sverige.

Gränsö Trailrun Gränsö Slott 16 november Tävlingsledare: Jakob Lööf
Traillopp med distanserna 8 och 15 km. Start och mål vid Gränsö Slott