

VOs träningsplanering vintern 2021/22

Vecka	Datum	Dag	Träning	Plats	Tid
V. 44	02-nov	Tisdag	Tjustalliansens Nattcup	Garpedans, Gamleby	18.00 (start 18.15)
	03-nov	Onsdag	VO Löpning	VO	17.30-18.45
	07-nov	Söndag	Terränglöpningscup	Garpedans, Gamleby	9.30 (start 10.00)
V. 45	08-nov	Måndag	Familjegymna	Breviksskolan	18.00-19.00
	09-nov	Tisdag	VO Orientering	VO	17.30-18.45
	10-nov	Onsdag	VO Löpning	VO	17.30-18.45
	14-nov	Söndag	Tjustalliansens Vintercup	Gamleby OK	10.00
V. 46	15-nov	Måndag	Familjegymna	Breviksskolan	18.00-19.00
	16-nov	Tisdag	Tjustalliansens Nattcup	Björksnäs, Ankarsrum	18.00 (start 18.15)
	17-nov	Onsdag	VO Löpning	VO	17.30-18.45
V. 47	22-nov	Måndag	Familjegymna	Breviksskolan	18.00-19.00
	23-nov	Tisdag	VO Orientering	VO	17.30-18.45
	24-nov	Onsdag	VO Löpning	VO	17.30-18.45
	27-28 nov	lör-sön	Ungdomsläger (från vit nivå)	VO	
	28-nov	Söndag	Tjustalliansens Vintercup	Ankarsrums OK	10.00
V. 48	29-nov	Måndag	Familjegymna	Breviksskolan	18.00-19.00
	30-nov	Tisdag	Tjustalliansens Nattcup	Blackstad	18.00 (start 18.15)
	01-dec	Onsdag	VO Löpning	VO	17.30-18.45
	05-dec	Söndag	Terränglöpningscup	VO/Karstorp, Västervik	9.30 (start 10.00)
V. 49	06-dec	Måndag	Familjegymna	Breviksskolan	18.00-19.00
	07-dec	Tisdag	VO Orientering	VO	17.30-18.45
	08-dec	Onsdag	VO Löpning	VO	17.30-18.45
	12-dec	Söndag	Tjustalliansens Vintercup	Västerviks OK	10.00
V. 50	13-dec	Måndag	Familjegymna	Breviksskolan	18.00-19.00
	14-dec	Tisdag	Tjustalliansens Nattcup	S Gränsö, Västervik	18.00 (start 18.15)
	15-dec	Onsdag	VO Löpning	VO	17.30-18.45
V. 51	20-dec	Måndag	Familjegymna	Breviksskolan	18.00-19.00
V. 52	31-dec	Fredag	Tjustalliansens Vintercup	Ankarsrums OK	10.00

Vecka	Datum	Dag	Träning	Plats	Tid
V. 1	06-jan	Torsdag	Träningsdag med teknikfokus	Västerviks Kommun	Heldag
	09-jan	Söndag	Terränglöpningscup	Gunnebo IP	9.30 (start 10.00)
V. 2	11-jan	Tisdag	VO Orientering	VO	17.30-18.45
	12-jan	Onsdag	VO Löpning	VO	17.30-18.45
	16-jan	Söndag	Tjustalliansens Vintercup	Gamleby OK	10.00
V. 3	17-jan	Måndag	Familjegymna	Lidhemsskolan	18.00-19.00
	18-jan	Tisdag	Tjustalliansens Nattcup	VO, Västervik	18.00 (start 18.15)
	19-jan	Onsdag	VO Löpning	VO	17.30-18.45
	23-jan	Söndag	Terränglöpningscup	Ankarsrum IP	9.30 (start 10.00)
V. 4	24-jan	Måndag	Familjegymna	Lidhemsskolan	18.00-19.00
	25-jan	Tisdag	VO Orientering	VO	17.30-18.45
	26-jan	Onsdag	VO Löpning	VO	17.30-18.45
	30-jan	Söndag	Tjustalliansens Vintercup	Västerviks OK	10.00
V. 5	31-jan	Måndag	Familjegymna	Lidhemsskolan	18.00-19.00
	01-feb	Tisdag	Tjustalliansens Nattcup	Gunnebo IP	18.00 (start 18.15)
	02-feb	Onsdag	VO Löpning	VO	17.30-18.45
	06-feb	Söndag	Terränglöpningscup	Torvalla IP, Blackstad	9.30 (start 10.00)
V. 6	07-feb	Måndag	Familjegymna	Lidhemsskolan	18.00-19.00
	08-feb	Tisdag	VO Orientering	VO	17.30-18.45
	09-feb	Onsdag	VO Löpning	VO	17.30-18.45
	13-feb	Söndag	Träningsdag med teknikfokus	Västerviks Kommun	Heldag
V. 7	14-feb	Måndag	Familjegymna	Lidhemsskolan	18.00-19.00
	15-feb	Tisdag	Tjustalliansens Nattcup	Axsjöns N spets, Ankarsrum	18.00 (start 18.15)
	16-feb	Onsdag	VO Löpning	VO	17.30-18.45
V. 8 (Sportlov)					
V. 9	28-feb	Måndag	Familjegymna	Lidhemsskolan	18.00-19.00
	01-mar	Tisdag	Tjustalliansens Nattcup	Heda, Gamleby	18.00 (start 18.15)
	02-mar	Onsdag	VO Löpning	VO	17.30-18.45

Familjegymna öppen för alla med cirkelträning och andra övningar i gymnastiksal.

Tjustalliansens nattcup är öppen för alla med banor från nybörjarnivå-avancerad, 2,5-6 km. Gemensam alt. individuell start och tidtagning.

VO-träning med orientering varannan tisdag och löpning varje onsdag. Nivån på orientering är orange. Onsdagar med löpning för barn från 11 år till vuxna.

Tjustalliansens vintercup med orienteringsträning på utvalda helger är öppen för alla. Banor från nybörjarnivå till avancerad nivå.

Utvalda helger med fokus på teknikträning, målgrupp är äldre ungdomar och juniorer men öppen anmälan för alla.

Terränglöpning på kommunens elljusspår, för ungdomar och vuxna, 2,5 km/5 km med tidtagning.