



































VOs träningsplanering 23 aug - 27 okt 2022

Vecka	Datum	Dag	Träning	Plats	Samlingstid
V. 34	23-aug	Tisdag	 VO-tisdag: UPPSTART Ungdomsträning	VO	17.30
	24-aug	Onsdag	 VO-löpning	Gymnasiets IP	17.45
	25-aug	Torsdag	 Tjust Ungdomsserie #4	Ankarsrum	17.30 (stora COOP)
V. 35	30-aug	Tisdag	 Tjust Ungdomsserie #5	Gamleby	17.30 (stora COOP)
	31-aug	Onsdag	 VO-löpning	Gymnasiets IP	17.45
	01-sep	Torsdag	 Orienteringsträning	<i>(plats meddelas måndag fm)</i>	17.50
V. 36	06-sep	Tisdag	 VO-tisdag	VO	17.30
	07-sep	Onsdag	 VO-löpning	Gymnasiets IP	17.45
	08-sep	Torsdag	 Orienteringsträning	<i>(plats meddelas måndag fm)</i>	17.50
V. 37	13-sep	Tisdag	 Tjust Ungdomsserie #6 Tjustmästerskap Dag	Västervik	18.00
	14-sep	Onsdag	 VO-löpning	Gymnasiets IP	17.45
	15-sep	Torsdag	 Orienteringsträning	<i>(plats meddelas måndag fm)</i>	17.50
V. 38	20-sep	Tisdag	 VO-tisdag	VO	17.30
	21-sep	Onsdag	 VO-löpning	Gymnasiets IP	17.45
	22-sep	Torsdag	 Orienteringsträning	<i>(plats meddelas måndag fm)</i>	17.50
V. 39	27-sep	Tisdag	 VO-tisdag	VO	17.30
	28-sep	Onsdag	 VO-löpning	Gymnasiets IP	17.45
	29-sep	Torsdag	 Orienteringsträning	<i>(plats meddelas måndag fm)</i>	17.50
V. 40	04-okt	Tisdag	 VO-tisdag	VO	17.30
	05-okt	Onsdag	 VO-löpning	Gymnasiets IP	17.45
	06-okt	Torsdag	 Orienteringsträning	<i>(plats meddelas måndag fm)</i>	17.50
V. 41	11-okt	Tisdag	 VO-tisdag	VO	17.30
	12-okt	Onsdag	 VO-löpning	Gymnasiets IP	17.45
	13-okt	Torsdag	 Orienteringsträning	<i>(plats meddelas måndag fm)</i>	17.50
V. 42	18-okt	Tisdag	 VO-tisdag	VO	17.30
	19-okt	Onsdag	 VO-löpning	Gymnasiets IP	17.45
	20-okt	Torsdag	 Orienteringsträning	<i>(plats meddelas måndag fm)</i>	17.50
V. 43	25-okt	Tisdag	 VO-tisdag: AVSLUTNING Ungdomsträning	VO	17.30
	26-okt	Onsdag	 VO-löpning	Gymnasiets IP	17.45
	27-okt	Torsdag	 Orienteringsträning	<i>(plats meddelas måndag fm)</i>	17.50

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

Se kalendern på hemisidan för mer info om respektive aktivitet. Exakt plats, tid & plats för samåkning, utrustning m.m.