

VO-träningar i Västervik 18-20 november 2022



I samband med att både elitlöparna och ungdomarna i VO har samling i Västervik finns det möjlighet för alla VO-medlemmar att delta vid ett antal träningar den 18-20 november. Träningarna är skräddarsydda för sina respektive målgrupper, men alla är såklart välkomna att delta!

I nedanstående program inkluderas även Älghornet, för helhetens skull.



Välkomna!

FREDAG 18 NOVEMBER

FÖRMIDDAG

Gränsö – Distans stiglöpning

Vi springer lugn distans på Gränsö Trail-banorna (8 eller 15 km).

Samling 8:30 vid Gränsö slott, Bondbacken.

KVÄLL

Kilmare Ö – medeldistans

Två olika banor finns att tillgå: ca 6 eller 8 km.

Samling 17:00, start 17:15. Exakt plats meddelas senare.

LÖRDAG 19 NOVEMBER

VO ARRANGERAR

Gränsö Trail Run

Vi hjälps åt att arrangera premiärloppet av Gränsö Trail Run! Om du ännu inte har fått en uppgift hör av dig till Simon eller Jakob, det finns uppgifter även dagarna innan loppet.

Samling 08:30 vid Gränsö slott.

PASS 2 - EFTERMIDDAG

Västervik Gymnasium – Sprint

Vi inleder inomhus med lekfulla sprintövningar tillsammans med VO:s ungdomar. Därefter natt-sprint.

Samling 16:00 vid Gymnasiets idrottshall, med pannlampa och kläder för både inomhus & utomhusträning.

SÖNDAG 20 NOVEMBER

FÖRMIDDAG

VO/Karstorp – Älghornet

VO:s traditionella klubbävling "Älghornet". Mer information kommer. Anmälan via Eventor.

Start från 10:00.

PASS 2 - EFTERMIDDAG

Ytterhult – långdistans

Fin orientering från Ytterhult, söder om Västervik. Banor med långdistanskaraktär (6 – 12 km).

Samling 14:30 (plats meddelas senare), med pannlampa.

ÖVRIG INFORMATION

ANMÄLAN

- Anmälan i Eventor senast 16 november:
<https://eventor.orientering.se/Activities/Show/16692>
Ange vilket/vilka träningspass du vill springa samt vilken bana (om alternativ finns, se ovan).
 - Separat anmälan till Älghornet här:
<https://eventor.orientering.se/Events/Show/42944>
-

SPORTIDENT

Används på en del pass, ha er pinne med.

OMKLÄDNAD/DUSCH

VOs omklädningsrum eller hemma.

FRÅGOR?

Hör av dig till Simon på simon@vasterviksok.se eller 0709491111.