

Klubbhelg i Västervik 5-8 januari 2023



Vintersäsongens andra elitsamling går av stapeln 5-8 januari 2023, i Västervik. I samband med detta erbjuds ett gäng träningar, utöver den sedvanliga träningen på Trettondagen! Se nedanstående program för träningsmöjligheterna. Anmälan via Eventor (se länk längre ned), förutom för terrängcupen som har separat anmälan.



TORSDAG 5 JANUARI

FÖRMIDDAG

OL-teknik skog

Samling 11:00 vid VO/Karstorp (5-10 min bilfärd).

En svart bana på ca 4-5 km finns att tillgå.

KVÄLL

Stigdistans med pannlampa

Samling 17:30 vid VO.

FREDAG 6 JANUARI

FÖRMIDDAG

Spetsträning: medeldistans

Ankarsrum. Startlista, presenteras dagen innan. Första start ca 9:30.

Två banor finns att tillgå: en svart (ca 4,2 km) och en orange (ca 3,0 km).

Parkering: [Google-länk](#).

LÖRDAG 7 JANUARI

FÖRMIDDAG

Spetsträning: stafetträning

Plats meddelas senare. Gemensam start 9:00.

En bana finns att tillgå: svart (ca 6-8 km).

Parkering: meddelas senare.

EFTERMIDDAG

Sprint i Västervik

Samling 14:30 vid VO.

SÖNDAG 8 JANUARI

FÖRMIDDAG

Tjstalliansens terrängcup (5 km) – Gunnebo

Start 10:15.

ÖVRIG INFORMATION

ANMÄLAN

Till respektive aktivitet via Eventor: [Anmälan](#). Separat anmälan till terrängcupen.

SPORTIDENT

Används inte.

OMKLÄDNAD/DUSCH

VOs omklädningsrum/hemma.