

VOs träningsplanering Vintersäsongen 2023-2024

| Vecka | Datum | Dag | Träning | Plats | Samling |
|-------|--------|---------|--|----------------------------|-------------|
| V. 44 | 01-nov | Onsdag | Löpning intervaller | VO | 17.30 |
| | 02-nov | Torsdag | Löpning lugn distans 5-15 km med lampa | VO | 17.30 |
| V. 45 | 07-nov | Tisdag | Nattcup 1 | Gamleby | 18.00 |
| | 08-nov | Onsdag | Löpning intervaller | VO | 17.30 |
| | 09-nov | Torsdag | Löpning lugn distans 5-15 km med lampa | VO | 17.30 |
| V. 46 | 14-nov | Tisdag | Nattcup 2 | Gunnebo | 18.00 |
| | 15-nov | Onsdag | Löpning intervaller | VO | 17.30 |
| | 16-nov | Torsdag | Löpning lugn distans 5-15 km med lampa | VO | 17.30 |
| | 18-nov | Lördag | Klubbläger (se separat inbjudan) | Västervik | |
| | 19-nov | Söndag | | | |
| V. 47 | 21-nov | Tisdag | Orienteringsträning | (plats meddelas måndag fm) | 18.00 |
| | 22-nov | Onsdag | Löpning intervaller | VO | 17.30 |
| | 23-nov | Torsdag | Löpning lugn distans 5-15 km med lampa | VO | 17.30 |
| | 26-nov | Söndag | Vintercupen 1 | Gamleby OK | 10.00 |
| | 26-nov | Söndag | Familjegymna med styrketräning | Lidhemsskolan | 16.00-18.00 |
| V. 48 | 28-nov | Tisdag | Nattcup 3 | Ankarsrum | 18.00 |
| | 29-nov | Onsdag | Löpning intervaller | VO | 17.30 |
| | 30-nov | Torsdag | Löpning lugn distans 5-15 km med lampa | VO | 17.30 |
| | 03-dec | Söndag | Tjust Terrängcup 1 | Garpedansberget | 09.40 |
| | 03-dec | Söndag | Familjegymna med styrketräning | Lidhemsskolan | 16.00-18.00 |
| V. 49 | 05-dec | Tisdag | Orienteringsträning | (plats meddelas måndag fm) | 18.00 |
| | 06-dec | Onsdag | Löpning intervaller | VO | 17.45 |
| | 07-dec | Torsdag | Löpning lugn distans 5-15 km med lampa | VO | 17.30 |
| | 10-dec | Söndag | Vintercupen 2 | Västervik | 10.00 |
| | 10-dec | Söndag | Familjegymna med styrketräning | Lidhemsskolan | 16.00-18.00 |
| V. 50 | 12-dec | Tisdag | Nattcup 4 | Västervik | 18.00 |
| | 13-dec | Onsdag | Löpning intervaller | VO | 17.30 |
| | 14-dec | Torsdag | Löpning lugn distans 5-15 km med lampa | VO | 17.30 |
| | 17-dec | Söndag | Tjust Terrängcup 2 | VO | 09.40 |
| | 17-dec | Söndag | Familjegymna med styrketräning | Lidhemsskolan | 16.00-18.00 |
| V. 51 | 19-dec | Tisdag | Orienteringsträning | (plats meddelas måndag fm) | 18.00 |
| | 20-dec | Onsdag | Löpning intervaller | VO | 17.30 |
| | 21-dec | Torsdag | Löpning lugn distans 5-15 km med lampa | VO | 17.30 |
| V. 52 | 31-dec | Lördag | Vintercupen 3 - Nyårslöpet | Ankarsrum | 10.00 |

- VO-träning med orientering för alla, nybörjare, barn, ungdomar, vuxna.
- Löpsträning med VO, se separat program för detaljinfo om varje pass.
- Orienteringsträning för nivåerna orange, blå, svart, på olika platser i kommunen. 17.30 vid samäkning från Västervik.
- Lokal tävlingsserie eller liknande.
- Familjegymna där vi inleder med styrke- och spänsträning 16.00-16.45 och lekfulla inneaktiviteter 16.45-17.30

| Vecka | Datum | Dag | Träning | Plats | Samling |
|--------|---------|---------|--|----------------------------|----------------------------|
| V. 1 | 5-7 jan | Fre-sön | Klubbhelg (se separat inbjudan) | Västervik | |
| | 07-jan | Söndag | Tjust Terrängcup 3 | Gunnebo IP | 09.40 |
| | 07-jan | Söndag | Familjegymna med styrketräning | Lidhemsskolan | 16.00-18.00 |
| V. 2 | 09-jan | Tisdag | Orienteringsträning | (plats meddelas måndag fm) | 18.00 |
| | 10-jan | Onsdag | Löpning intervaller | VO | 17.30 |
| | 11-jan | Torsdag | Löpning lugn distans 5-15 km med lampa | VO | 17.30 |
| | 14-jan | Söndag | Vintercupen 4 | Gamleby | 09.40 |
| | 14-jan | Söndag | Familjegymna med styrketräning | Lidhemsskolan | 16.00-18.00 |
| V. 3 | 16-jan | Tisdag | Nattcup 5 | Västervik | 18.00 |
| | 17-jan | Onsdag | Löpning intervaller | VO | 17.30 |
| | 18-jan | Torsdag | Löpning lugn distans 5-15 km med lampa | VO | 17.30 |
| | 21-jan | Söndag | Tjust Terrängcup 4 | Ankarsrum | 09.40 |
| | 21-jan | Söndag | Familjegymna med styrketräning | Lidhemsskolan | 16.00-18.00 |
| V. 4 | 23-jan | Tisdag | Orienteringsträning | (plats meddelas måndag fm) | 18.00 |
| | 24-jan | Onsdag | Löpning intervaller | VO | 17.30 |
| | 25-jan | Torsdag | Löpning lugn distans 5-15 km med lampa | VO | 17.30 |
| | 28-jan | Söndag | Vintercupen 5 | Västervik | |
| | 28-jan | Söndag | Familjegymna med styrketräning | Lidhemsskolan | 16.00-18.00 |
| V. 5 | 30-jan | Tisdag | Nattcup 6 | Ankarsrum | 18.00 |
| | 31-jan | Onsdag | Löpning intervaller | VO | 17.30 |
| | 01-feb | Torsdag | Löpning lugn distans 5-15 km med lampa | VO | 17.30 |
| | 04-feb | Söndag | Tjust Terrängcup 5 | Blackstad | 09.40 |
| | 04-feb | Söndag | Familjegymna med styrketräning | Lidhemsskolan | 16.00-18.00 |
| V. 6 | 06-feb | Tisdag | Orienteringsträning | (plats meddelas måndag fm) | 18.00 |
| | 07-feb | Onsdag | Löpning intervaller | VO | 17.30 |
| | 08-feb | Torsdag | Löpning lugn distans 5-15 km med lampa | VO | 17.30 |
| | 11-feb | Söndag | Familjegymna med styrketräning | Lidhemsskolan | 16.00-18.00 |
| | V. 7 | 13-feb | Tisdag | Nattcup 7 | Gunnebo |
| 14-feb | | Onsdag | Löpning intervaller | VO | 17.30 |
| 15-feb | | Torsdag | Löpning lugn distans 5-15 km med lampa | VO | 17.30 |
| 18-feb | | Söndag | Familjegymna med styrketräning | Lidhemsskolan | 16.00-18.00 |
| V. 8 | | 20-feb | Tisdag | Orienteringsträning | (plats meddelas måndag fm) |
| | 21-feb | Onsdag | Löpning intervaller | VO | 17.30 |
| | 22-feb | Torsdag | Löpning lugn distans 5-15 km med lampa | VO | 17.30 |
| | 25-feb | Söndag | Familjegymna med styrketräning | Lidhemsskolan | 16.00-18.00 |
| | V. 9 | 27-feb | Tisdag | Nattcup 8 | Gamleby |
| 28-feb | | Onsdag | Löpning intervaller | VO | 17.30 |
| 29-feb | | Torsdag | Löpning lugn distans 5-15 km med lampa | VO | 17.30 |

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