













































## VOs träningsplanering våren 2025

Vecka	Datum	Dag	Träning	Plats	Samlingstid
V. 10	04-mar	Tisdag	 Orienteringsträning - Långsprint	Västervik	18.00
	05-mar	Onsdag	 VO-löpning	Gymnasiets IP	17.45
	06-mar	Torsdag	 Distanslöpning VO	VO	17.30
V. 11	11-mar	Tisdag	 Orienteringsträning - Långsprint	Västervik	18.00
	12-mar	Onsdag	 VO-löpning	Gymnasiets IP	17.45
	13-mar	Torsdag	 Distanslöpning VO	VO	17.45
V. 12	18-mar	Tisdag	 Orienteringsträning - Långsprint	Västervik	18.00
	19-mar	Onsdag	 VO-löpning	Gymnasiets IP	17.45
	20-mar	Torsdag	 Distanslöpning VO	VO	17.45
V. 13	25-mar	Tisdag	 VO-tisdag	VO	17.30
	26-mar	Onsdag	 VO-löpning	Gymnasiets IP	17.45
	27-mar	Torsdag	 Distanslöpning VO	VO	17.45
V. 14	01-apr	Tisdag	 VO-tisdag	VO	17.30
	02-apr	Onsdag	 VO-löpning	Gymnasiets IP	17.45
	03-apr	Torsdag	 Orienteringsträning	Västerviks OK	18.00
V. 15	08-apr	Tisdag	 VO-tisdag	VO	17.30
	09-apr	Onsdag	 VO-löpning	Gymnasiets IP	17.45
	10-apr	Torsdag	 Orienteringsträning	Ankarsrums OK	18.00
V. 16	15-apr	Tisdag	 VO-tisdag	VO	17.30
	16-apr	Onsdag	 VO-löpning	Gymnasiets IP	17.45
	17-apr	Torsdag	 Orienteringsträning	Gamleby OK	18.00
V. 17	22-apr	Tisdag	Påsklov ingen träning		
	23-apr	Onsdag	 VO-löpning	Gymnasiets IP	17.45
	24-apr	Torsdag	 Orienteringsträning	Ankarsrums OK	18.00
V. 18	29-apr	Tisdag	 Ungdomsserien	Gamleby	17.30
	30-apr	Onsdag	 VO-löpning	Gymnasiets IP	17.45
	01-maj	Torsdag	 Tävlings Ätvidaberg/Linköping	Bankekind	18.00
V. 19	06-maj	Tisdag	 VO-tisdag	VO	17.30
	07-maj	Onsdag	 VO-löpning	Gymnasiets IP	17.45
	08-maj	Torsdag	 Ungdomsserien	Ankarsrum	17.30
V. 20	13-maj	Tisdag	 VO-tisdag	VO	17.30
	14-maj	Onsdag	 VO-löpning	Gymnasiets IP	17.45
	15-maj	Torsdag	 Ungdomsserien	Västervik	17.30
V. 21	20-maj	Tisdag	 VO-tisdag	VO	17.30
	21-maj	Onsdag	 Västerviksfemman	Stadsparken	
	22-maj	Torsdag	 Orienteringsträning	Gunnebo OK	18.00
V. 22	27-maj	Tisdag	 VO-tisdag	VO	17.30
	28-maj	Onsdag	 VO-löpning	Gymnasiets IP	17.45
	29-maj	Torsdag	 Orienteringsträning	Västerviks OK	18.00
V. 23	03-jun	Tisdag	 VO-tisdag	VO	17.30
	04-jun	Onsdag	 VO-löpning	Gymnasiets IP	17.45
	05-jun	Torsdag	 Orienteringsträning	Gamleby OK	18.00

-  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.

Se hemisdans "Detta händer i VO" för mer info om respektive aktivitet. Exakt plats, tid & plats för samåkning, utrustning m.m.