

TRÄNINGSPLANERING VO - VÅREN 2026

| Vecka | Datum | Dag | Träning | Plats | Samlingstid |
|-------|--------|---------|----------------------------------|---------------|------------------------------|
| V. 10 | 03-mar | Tisdag | Nattcup | Ankarsrum | 18.00 |
| | 04-mar | Onsdag | VO-löpning | Gymnasiets IP | 17.45 |
| | 07-mar | Lördag | Långpass | VO | 09.00 |
| V. 11 | 10-mar | Tisdag | Orienteringsträning - Långsprint | Västervik | 18.00 |
| | 11-mar | Onsdag | VO-löpning | Gymnasiets IP | 17.45 |
| | 14-mar | Lördag | Långpass | VO | 09.00 |
| V. 12 | 17-mar | Tisdag | Orienteringsträning - Långsprint | Västervik | 18.00 |
| | 18-mar | Onsdag | VO-löpning | Gymnasiets IP | 17.45 |
| V. 13 | 24-mar | Tisdag | Orienteringsträning - Långsprint | Västervik | 18.00 |
| | 25-mar | Onsdag | VO-löpning | Gymnasiets IP | 17.45 |
| V. 14 | 31-mar | Tisdag | VO-tisdag | VO | 17.30 |
| | 01-apr | Onsdag | VO-löpning | Gymnasiets IP | 17.45 |
| | 02-apr | Torsdag | Orienteringsträning | Västerviks OK | 18.00 |
| V. 15 | 07-apr | Tisdag | Påsklov ingen träning | | |
| | 08-apr | Onsdag | VO-löpning | Gymnasiets IP | 17.45 |
| | 09-apr | Torsdag | Orienteringsträning | Ankarsrums OK | 18.00 |
| V. 16 | 14-apr | Tisdag | VO-tisdag | VO | 17.45 |
| | 15-apr | Onsdag | VO-löpning / Friidrottskolan | Gymnasiets IP | 17.45 (Intervallstart 18.00) |
| | 16-apr | Torsdag | Orienteringsträning | Gunnebo OK | 18.00 |
| V. 17 | 21-apr | Tisdag | VO-tisdag | VO | 17.45 |
| | 22-apr | Onsdag | VO-löpning / Friidrottskolan | Gymnasiets IP | 17.45 (Intervallstart 18.00) |
| | 23-apr | Torsdag | Orienteringsträning | Ankarsrums OK | 18.00 |
| V. 18 | 28-apr | Tisdag | Ungdomsserien 1 | Västervik | 17.45 |
| | 29-apr | Onsdag | VO-löpning / Friidrottskolan | Gymnasiets IP | 17.45 (Intervallstart 18.00) |
| | 29-apr | Onsdag | Orienteringsträning | Gamleby OK | 18.00 |
| V. 19 | 05-maj | Tisdag | VO-tisdag | VO | 17.45 |
| | 06-maj | Onsdag | VO-löpning / Friidrottskolan | Gymnasiets IP | 17.45 (Intervallstart 18.00) |
| | 07-maj | Torsdag | Ungdomsserien 2 | Gamleby | 17.30 |
| V. 20 | 12-maj | Tisdag | Ungdomsserien 3 | Ankarsrums OK | 17.45 |
| | 13-maj | Onsdag | VO-löpning / Friidrottskolan | Gymnasiets IP | 17.45 (Intervallstart 18.00) |
| V. 21 | 19-maj | Tisdag | VO-tisdag | VO | 17.45 |
| | 20-maj | Onsdag | Västerviksfemman | Stadsparken | |
| | 21-maj | Torsdag | Orienteringsträning | Gunnebo OK | 18.00 |
| V. 22 | 26-maj | Tisdag | VO-tisdag | VO | 17.45 |
| | 27-maj | Onsdag | VO-löpning | Gymnasiets IP | 17.45 (Intervallstart 18.00) |
| | 28-maj | Torsdag | Orienteringsträning | Västerviks OK | 18.00 |
| V. 23 | 02-jun | Tisdag | VO-tisdag | VO | 17.45 |
| | 03-jun | Onsdag | VO-löpning | Gymnasiets IP | 17.45 (Intervallstart 18.00) |
| | 04-jun | Torsdag | Tjuststafetten | Gamleby OK | 18.00 |
| V. 24 | 09-jun | Tisdag | VO-tisdag | VO | 17.45 |

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 samäkning från Västervik.

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