

TRÄNINGSLÄGER I VÄSTERVIK 2019/20

Västerviks OK bjuder in till träning vintersäsongen 2019/20.
6 paket med olika inriktning och terrängtyp erbjuds.

SM, Ultralång 4/4 2020 inleder en period med flera större tävlingar i regionen de kommande åren - ta chansen att träna i relevant terräng!



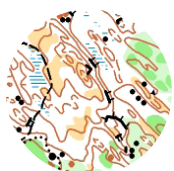
1. Gränsö - Prolog+Medel - 3,5-7 km.
Skala 1:10 000
Kustnära terräng på halvön Gränsö. Intensiv orientering i bitvis skarp terräng.



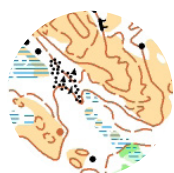
2. Marsbäcken- Stafett/Intervaller - 5-8 km.
Skala 1:10 000
Stafettövning med gafflade banor i öppen terräng. Bitvis detaljerad kartbild.



3. Kilmare V - Förkortad långdistans - 5-12 km.
Skala 1:10 000
Terrängen angränsar till SM, Ultralång och speglar vad som väntar där. Samma banläggare som på SM.



4. Kilmare Ö - Slingor - 3 x 3 km.
Skala 1:10 000
Tre slingor med varierad och teknisk orientering. Angränsar till SM, Ultralång.



5. Gäddeglo - Medeldistans - 4-7 km.
Skala 1:10 000
Unikt område strax N om Västervik. Öppna hållmarker med detaljerad kurvbild. Ej dagtid 23/11.



6. Västervik Resort - Sprint slingor - 2,5-7,5 km.
Skala 1:4 000
Sprintorientering i varierad terräng med blandning av öppna ytor och mindre skogsområden.

Information & Bokning

För mer information och beställning kontakta Jakob Löf - jakob@vasterviksok.se
alt. 0733-30 66 88. Pris/övning 60:-. Samtliga övningar har reflexer och är lämpliga för nattorientering. Speciallösningar möjligt efter förfrågan.

Boende

Vi rekommenderar lämpligt boende i stugor på Västervik Resort och idrottsanpassat boende Fängelset Hotell & Konferens uppge kod VO2020 vid bokning. Nära avstånd till samtliga träningar.

