

# TRÄNINGSLÄGER I VÄSTERVIK 2020/21

Västerviks OK bjuder in till träning inför SM, Ultralång i Västervik och 10mila i Valdemarsvik, våren 2021.

Ta chansen att träna i relevant terräng - 6 paket med olika inriktning och terrängtyp erbjuds.

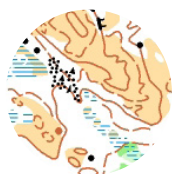
Träningarna är öppna mellan 1 juli 2020 - 30 april 2021 med vissa undantag.



1. Kilmare Ö - **Medeldistans** 2 banor: 3,4 & 5,4 km.  
Skala 1:10 000  
Terrängen angränsar till SM, Ultralång och speglar delvis vad som väntar där. Ungdomsbana finns.



2. Gränsö - **Prolog+Jaktstart** - 1,8 km + 5,0 km.  
Skala 1:10 000  
Kustnära terräng på halvön Gränsö. Intensiv orientering i bitvis skarpt kuperad terräng. Ungdomsbana finns.



3. Kvarnsjön - **Förkortad långdistans** - 6-10 km.  
Skala 1:10 000  
Unikt område strax N om Västervik. Delar med öppna hållmarker & detaljerad kurvbild. Ungdomsbana finns.



4. Marsbäcken - **Gafflade banor** - 6,4 km & 8,8 km.  
Skala 1:10 000  
Gafflade stafettbanor i öppen och bitvis tunglöpt tallskog med bitvis detaljerad kurvbild.



5. Kilmare V - **OL-intervaller** - Ca 6x1 km.  
Skala 1:10 000  
Terrängen angränsar till SM, Ultralång och speglar delvis vad som väntar där. Intensiv orientering. Ungdomsbana finns.



6. Sågen/Ytterhult - **Medel** - 4 km & 7,5 km.  
Skala 1:10 000  
Orientering i fin, öppen terräng med flacka höjdparter med delvis detaljrika områden, hög fart!  
Endast öppen för träning efter SM i april 2021.

## Information & Bokning

För mer information och beställning kontakta Jakob Löf - [jakob@vasterviksok.se](mailto:jakob@vasterviksok.se) alt. 0733-30 66 88. Samtliga övningar har reflexer och är lämpliga för nattorientering. Speciallösningar möjligt efter förfrågan. Pris/övning 70:- (rabatt vid större grupper).

## Boende

Vi rekommenderar lämpligt boende i stugor på Västervik Resort (tel. 0490-25 80 00) och Fängelset Hotell & Konferens (tel. 076-136 89 66) samt Marsbäckens vandrarhem (tel. 070-776 22 00) uppge kod VO2021 vid bokning. Nära avstånd till samtliga träningar.

