

INBJUDAN – WOC 2025

ÖPPET LANDSLAGSLÄGER

ANMÄLAN (DEAD-LINE 13/9)

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1946041>

KOSTNAD

5500:- exklusive resa till från Finland samt matkostnader.

RESOR

Löpare utanför VC-trupp bokar resor till och från Finland själva. Möjlighet att samplanera med Thomas som reser över under lördag / söndag för lägret.

TRÄNINGAR

Söndag – WC Relay (eller Re-run WC-relay för löpare utanför trupp)

Måndag – Rerun WC-middle distance

Tisdag – Forked middle & Kontrollplock

Onsdag – OL-intervaller & Medeldistans

Torsdag – Vägval & stafetträning

Fredag – Lägermästerskap OL-intervaller & Medeldistans

Lördag – Långdistans (Schweiz WC-tester) & K-plock och lägermästerskap µ

Söndag - Hemresa

BOENDE

Vi kommer bo i stugor på camping i Kuopio. [Här](#) finns länk till boendet.

MAT

Egen matlagning i stugorna.

LEDARE

Thomas Landqvist | +46730350576 | thomas.landqvist@orientering.se

Peter Öberg

Fredrik Bakkman

Håkan Carlsson



Utbildningstillfälle i samarbete med



ÄLVSBY
FOLKHÖGSKOLA