

Landsholdsprogram 2023

Januar		Februar		Marts		April		Maj		Juni		
Verd.kl./Elite	U23 U20 U18	Verd.kl./Elite	U23 U20 U18	Verd.kl./Elite	U23 U20 U18	Verd.kl./Elite	U23 U20 U18	Verd.kl./Elite	U23 U20 U18	Verd.kl./Elite	U23 U20 U18	
1 Sø	52	1 On		1 On		1 Lø		1 Ma	18	1 To		
2 Ma	1	2 To		2 To		2 Sø		2 Ti		2 Fr		
3 Ti		3 Fr		3 Fr		3 Ma	14	3 On		3 Lø	DM Sprint, Østjylland	
4 On		4 Lø		4 Lø		4 Ti		4 To	U18/U20-samling, Harzen, Tyskland	4 Sø	DM Sprintstafet, Østjylland	
5 To		5 Sø	Højdetræningslejr, Kenya	5 Sø		5 On		5 Fr	U18/U20-samling, Harzen, Tyskland	5 Ma	23	
6 Fr		6 Ma	Højdetræningslejr, Keny	6 Ma	10	6 To	Påskeløb, Viborg	6 Lø	U18/U20-samling, Harzen, Tyskland	6 Ti		
7 Lø		7 Ti	Højdetræningslejr, Kenya	7 Ti		7 Fr	Påskeløb, Viborg	7 Sø	U18/U20-samling, Harzen, Tyskland	7 On		
8 Sø		8 On	Højdetræningslejr, Kenya	8 On		8 Lø	Påskeløb, Viborg	8 Ma	Åbne WOC-træninger, S	8 To	19	
9 Ma	2	9 To	Højdetræningslejr, Kenya	9 To		9 Sø		9 Ti	Åbne WOC-træninger, Schweiz	9 Fr		
10 Ti		10 Fr	Højdetræningslejr, Kenya	10 Fr		10 Ma	Landsholdssamling, Øst	10 On	Åbne WOC-træninger, Schweiz	10 Lø	JWOC/EYOC/WC-testløb Lang	
11 On	Landsholdssamling, Nordjylland	11 Lø	Højdetræningslejr, Kenya	11 Lø	Nordjysk 2-dages, Svinkl Lang	11 Ti	Landsholdssamling, Østfold	11 To	Åbne WOC-træninger, Schweiz	11 Sø	JWOC/EYOC/WC-testløb Mellem	
12 To	Landsholdssamling, Nordjylland	12 Sø	Højdetræningslejr, Kenya	12 Sø	Nordjysk 2-dages, Svinkl Mellem	12 On	Landsholdssamling, Østfold	12 Fr	Testløb WOC, Schweiz	12 Ma	24	
13 Fr	Landsholdssamling, Nordjylland	13 Ma	Højdetræningslejr, Keny	13 Ma	11	13 To	Landsholdssamling, Østfold	13 Lø	Testløb WOC, Schweiz	13 Ti	Mellem	
14 Lø	Landsholdssamling, Nordjylland	14 Ti	Højdetræningslejr, Kenya	14 Ti		14 Fr	Landsholdssamling, Østfold	14 Sø	Testløb WOC, Schweiz	14 On	Udtagelse JWOC/EYOC/World Cup	
15 Sø	Landsholdssamling, Nordjylland	15 On	Højdetræning U20/U18-samling, Silkeborg	15 On		15 Lø	Testløb World Cup, Østf Mellem	15 Ma	20	15 To		
16 Ma	3	16 To	Højdetræning U20/U18-samling, Silkeborg	16 To		16 Sø	Testløb World Cup, Østf Lang	16 Ti		16 Fr	WOC-samling, Schweiz	
17 Ti		17 Fr	Højdetræning U20/U18-samling, Silkeborg	17 Fr		17 Ma	16	17 On	Udtagelse WOC	17 Lø	WOC-samling Jukola, Porvoo	
18 On		18 Lø	Højdetræning U20/U18-samling, Silkeborg	18 Lø	DM-nat, Sjørup Plantage	18 Ti		18 To		18 Sø	WOC-samling Jukola, Porvoo	
19 To		19 Sø	Højdetræning U20/U18-samling, Silkeborg	19 Sø		19 On	Udtagelse World Cup	19 Fr		19 Ma	WOC-samling, Schweiz	25
20 Fr		20 Ma	Højdetræningslejr, Keny	20 Ma	12	20 To		20 Lø	10mila, Skellefteå	20 Ti	WOC-samling, Schweiz	
21 Lø		21 Ti	Højdetræningslejr, Kenya	21 Ti		21 Fr		21 Sø	10mila, Skellefteå	21 On	WOC-samling EYOC, Bulgarien	
22 Sø		22 On	Højdetræningslejr, Kenya	22 On		22 Lø		22 Ma	21	22 To	WOC-samling EYOC, Bulgarien	
23 Ma	4	23 To	Højdetræningslejr, Kenya	23 To		23 Sø	DM-ultralang, Vestjylland	23 Ti		23 Fr	WOC-samling EYOC, Bul	Sprint
24 Ti		24 Fr	Højdetræningslejr, Kenya	24 Fr	Danish Spring Sprint, Frederikssund	24 Ma	17	24 On		24 Lø	WOC-samling EYOC, Bul	Lang
25 On		25 Lø	Højdetræningslejr, Kenya	25 Lø	Danish Spring Mellem, Tisvilde Hegn	25 Ti	World Cup (1), Østfold, Norge	25 To		25 Sø	WOC-samling EYOC, Bul	Stafet
26 To		26 Sø	Højdetræningslejr, Kenya	26 Sø	Danish Spring Lang, Tisvilde Hegn	26 On	World Cup (1), Østfold, Norge	26 Fr		26 Ma	WOC-samling EYOC, Bul	26
27 Fr		27 Ma	Højdetræningslejr, Keny	27 Ma	13	27 To	World Cup (1), Østfold, i Lang	27 Lø		27 Ti	WOC-samling, Schweiz	
28 Lø		28 Ti		28 Ti		28 Fr	World Cup (1), Østfold, Norge	28 Sø		28 On	WOC-samling, Schweiz	
29 Sø		29 On		29 On		29 Lø	World Cup (1), Østfold, i Mellem	29 Ma	22	29 To	WOC-samling JWOC, Rumænien	
30 Ma	5	30 To		30 To		30 Sø	World Cup (1), Østfold, i Stafet	30 Ti		30 Fr	WOC-samling JWOC, Rumænien	
31 Ti		31 Fr		31 Fr				31 On				

Landsholdsprogram 2023

Juli				August				September				Oktober				November				December			
Verd.kl./Elite	U23	U20	U18	Verd.kl./Elite	U23	U20	U18	Verd.kl./Elite	U23	U20	U18	Verd.kl./Elite	U23	U20	U18	Verd.kl./Elite	U23	U20	U18	Verd.kl./Elite	U23	U20	U18
1 Lø				1 Ti				1 Fr				1 Sø				1 On				1 Fr			
WOC-samling JWOC, Rumænien				World Cup (2), Tjekkiet				Åbne Sprinttræninger				EOC & World Landskamp, Schweiz											
2 Sø				2 On				2 Lø				2 Ma			40	2 To				2 Lø			
WOC-samling JWOC, Rumænien				World Cup (2) Sprint				EOC-testløb Sprint				EOC & World Landskam											
3 Ma				3 To				3 Sø				3 Ti				3 Fr				3 Sø			
WOC-samling JWOC, Ru Sprint				World Cup (2) Sprintstafet								EOC & World Cup (3), Italien				U18-samling, Danmark							
4 Ti				4 Fr				4 Ma			36	4 On				4 Lø				4 Ma			49
WOC-samling JWOC, Ru Sprintstafet				World Cup (2), Tjekkiet								EOC & World Sprintstafet				U18-samling, Danmark							
5 On				5 Lø				5 Ti				5 To				5 Sø				5 Ti			
WOC-samling JWOC, Ru Mellem				World Cup (2) Mellem								EOC & World Cup (3), Italien				U18-samling, Danmark							
6 To				6 Sø				6 On				6 Fr				6 Ma			45	6 On			
WOC-samling JWOC, Rumænien				World Cup (2) Lang				Udtagelse EOC				EOC & World Sprint											
7 Fr				7 Ma			32	7 To				7 Lø				7 Ti				7 To			
WOC, Flims, S JWOC, Ru Lang				World Cup (2), Tjekkiet								EOC & World Cup (3), Italien											
8 Lø				8 Ti				8 Fr				8 Sø				8 On				8 Fr			
WOC, Flims, S JWOC, Ru Stafet												EOC & World KO-sprint											
9 Sø				9 On				9 Lø				9 Ma			41	9 To				9 Lø			
WOC, Flims, S JWOC, Rumænien								DM-stafet, Brahetrolleborg															
10 Ma			28	10 To				10 Sø				10 Ti				10 Fr				10 Sø			
WOC, Flims, Schweiz								DM-lang, Rosenvold				11 On											
11 Ti				11 Fr				11 Ma			37	11 On				11 Lø				11 Ma			50
WOC, Flims, Schweiz												Eurometing, Stirling, Skotland											
12 On			Mellem Q	12 Lø				12 Ti				12 To				12 Sø				12 Ti			
WOC, Flims, Schweiz												Eurometing, Stirling, Skotland											
13 To			Lang	13 Sø				13 On				13 Fr				13 Ma			46	13 On			
WOC, Flims, Schweiz								Udtagelse Landskamp				14 Lø				14 Ti				14 To			
14 Fr				14 Ma			33	14 To				14 Sø				15 On				15 Fr			
WOC, Flims, Schweiz												Eurometing, Stirling, SI Sprintstafet											
15 Lø			Mellem F	15 Ti				15 Fr				15 Sø				16 To				16 Lø			
WOC, Flims, Schweiz								U18-samling, Danmark				16 Ma			42	16 To				16 Lø			
16 Sø			Stafet	16 On				16 Lø				16 Ma				17 Fr				17 Sø			
WOC, Flims, Schweiz								U18-samling, Danmark				17 Ti											
17 Ma			29	17 To				17 Sø				18 On				18 Lø				18 Ma			51
WOC, Flims, Schweiz												JWOC24-samling, Tjekkiet											
18 Ti				18 Fr				18 Ma			38	18 On				19 Sø				19 Ti			
												19 To											
19 On				19 Lø				19 Ti				19 To				20 Ma			47	20 On			
												20 Fr											
20 To				20 Sø				20 On				20 Fr				21 Ti				21 To			
												21 Lø											
21 Fr				21 Ma			34	21 To				21 Lø				22 On				22 Fr			
												22 Sø											
22 Lø				22 Ti				22 Fr				22 Sø				23 To				23 Lø			
												23 Ma			43	24 Fr				24 Sø			
23 Sø				23 On				23 Lø				23 Ma				25 On				25 Ma			
												24 Ti				26 To				26 Ti			
24 Ma			30	24 To				24 Sø				24 Ti				26 Sø				27 On			
												25 On								28 To			
25 Ti				25 Fr				25 Ma			39	25 On				27 Ma			48	28 To			
												26 To				29 On				29 Fr			
26 On				26 Lø				26 Ti				26 To				30 To				30 Lø			
												27 Fr											
27 To				27 Sø				27 On				27 Fr											
												28 Lø											
28 Fr				28 Ma			35	28 To				28 Lø											
								Landskamp, Schweiz				29 Sø											
29 Lø				29 Ti				29 Fr				29 Sø											
												30 Ma			44								
30 Sø				30 On				30 Lø				30 Ma											
								Åben Sprint konkurrencetræning				31 Ti											
31 Ma			31	31 To				Åben Sprint konkurrencetræning				31 Ti											
World Cup (2), Tjekkiet				World Cup (2), Tjekkiet				World Cup (2), Tjekkiet				EOC & World Landskamp, Schweiz				EOC & World Landskamp, Schweiz				EOC & World Landskamp, Schweiz			