



# LANDSHOLDSSAMLINGER/TRÆNINGSLJRE OG MESTERSKABER 2024

WUOC, JEC + U18/U20 samlinger i efteråret beskrives senere

## LANDSHOLDSSAMLING, VEJLE, 11.-14. JANUAR 2024

### ÅBEN FOR DELTAGERE

19 år og ældre (træninger åbne for 15 år og ældre)

### OVERNATNING

"Spejderbakken Øvre" med 44 sengepladser i alt (hytteleje 4.000 kr/nat + forbrug)

<https://pigespejder.dk/spejderbakken/ovre/>

<https://maps.app.goo.gl/QY2sCHzw5xobr7ee6>



### TRANSPORT

Der bookes lejebiler fra Aarhus, Hillerød og Göteborg (udrejse færge GBG-FRH 11/1 kl. 9:20-12:40, hjemrejse over Fyn/Sjælland).

### MAD

Vi laver selv mad og alle løbere bliver inddelt på madgrupper (der er ikke ledere med til at lave mad)

### TRÆNINGSPROGRAM

foreløbigt - mangler de sidste tilladelser)

	Formiddag		Eftermiddag
<b>Torsdag 11/1</b>	Rejse		#1 Kurvetræning, Grundet
<b>Fredag 12/1</b>	#2 Sprintstafet, Vejle C		#3 Kortdistance, Ulvedalen
<b>Lørdag 13/1</b>	#4 Kurvetræning, Munkebjerg V	#5 Sprintteknik, Finlandsparken	#6 Kurvetræning, Sønderskoven
<b>Søndag 14/1</b>	#7 Ind. Sprint, Vejle C	#8 Kortdistance + jagtstart, Sophienlund	Rejse

### PRIS

(inkl. transport, kost (ikke snacks), logi, træning og sparring)

**2.100 kr. (max. 2.500 kr.)**



## LANDSHOLDSSAMLING, VIBORG, 22.-25. FEBRUAR 2024

Sammen med U18-gruppen (23 løbere + ledere)

### ÅBEN FOR DELTAGERE

19 år og ældre (træninger åbne for 15 år og ældre)

### OVERNATNING

"Hald Sø Lejren" med 74 sengepladser i alt (hytteleje 12.000 kr/nat + forbrug)

<https://fdfonline.dk/node/335>

<https://maps.app.goo.gl/WA7pPDa2uxggQJBa7>



### TRANSPORT

Der bookes lejebiler fra Aarhus, Hillerød og Göteborg (udrejse færge GBG-FRH 22/2 kl. 9:20-12:40, hjemrejse færge FRH-GBG 25/2 kl. 13:50-17:20)

### MAD

Vi laver selv mad og alle løbere bliver inddelt på madgrupper (der er ikke ledere med til at lave mad)

### TRÆNINGSPROGRAM

(foreløbigt - mangler tilladelser)

	Formiddag		Eftermiddag	
<b>Torsdag 22/2</b>	Rejse		#1 Kurvetræning, Broddingbjerg	
<b>Fredag 23/2</b>	#2 3000m test Viborg atletikstadion	#3 Mellemdistance, Hjermind	#4 KO-sprint heats, Skive C	
<b>Lørdag 24/2</b>	#5 Rolig stafettræning Dollerup Bakker	#6 Sprintteknik, Viborg S	#7 Kurvetræning, Ålum	#8 Sprintteknik, Viborg
<b>Søndag 25/2</b>	#8 Stafettræning Vindum		Rejse	

### PRIS

(inkl. transport, kost (ikke snacks), logi, træning og sparring)

**2.300 kr. (max. 2.500 kr.)**



## EOC-TRÆNINGSLEJR, VERTESBOGLAR, UNGARN 4.-9. APRIL 2024

### ÅBEN FOR DELTAGERE

21 år og ældre

### OVERNATNING

"Kun Pista Vendéghaz" med plads til 24 personer på 2p værelser med bad/toilet (ca. 200 kr pers/nat)

<https://vertesszallas.hu/>

<https://maps.app.goo.gl/uQQQbx8Qzar5ir5s7>



### TRANSPORT

Fly fra København-Budapest t/r grupperejse med Norwegian (inkl. 2 stk 23kg bagage) pris ca. 1.200 kr t/r. Udrejse 4/9 kl. 12:30-14:15 direkte, hjemrejse 9/4 kl. 14:55-16:45 direkte). Evt. mulighed for fly til/fra Budapest fra andre lufthavne, men evt. merudgift ift. grupperejse fra København dækkes af løberen selv.

Der lejes biler/minibusser i Budapest – 1 times kørsel til overnatning.

### MAD

Vi laver selv mad og alle løbere bliver inddelt på madgrupper (der er ikke ledere med til at lave mad)

### TRÆNINGSPROGRAM

(foreløbigt)

	Formiddag	Eftermiddag
<b>Torsdag 4/4</b>	Rejse	#1 Træning
<b>Fredag 5/4</b>	#2 Spring Spartacus Cup Stafet	#3 Træning
<b>Lørdag 6/4</b>	#4 Spring Spartacus Cup Mellemdistance	#5 Træning
<b>Søndag 7/4</b>	#6 Spring Spartacus Cup Langdistance	
<b>Mandag 8/4</b>	#7 Træning	#8 Træning
<b>Tirsdag 9/4</b>	#9 Træning	Rejse

### PRIS

(inkl. fly/lejebil, kost (ikke snacks), logi, træning og sparring)

**4.400 kr. (max. 5.000 kr.)**

(Transport til/fra Københavns lufthavn arrangeres og betales af deltageren selv)



## WOC-TRÆNINGSLEJR, GLASGOW, SKOTLAND 22.-27. APRIL 2024

### ÅBEN FOR DELTAGERE

21 år og ældre

### OVERNATNING

Stort hus i Glasgow med plads til 20 personer på 2p værelser (ca. 240 kr pers/nat)

<https://maps.app.goo.gl/pZ9bgs5CyiZmoK7v5>



### TRANSPORT

Fly fra København-Edinburgh t/r grupperejse med Norwegian (inkl. 2 stk 23kg bagage) pris ca. 1.800 kr t/r. Udrejse 22/4 kl. 12:30-14:15 direkte, hjemrejse 27/4 kl. 13:30-18:10 via Oslo). Evt. mulighed for fly til/fra Edinburgh fra andre lufthavne, men evt. merudgift ift. grupperejse fra København dækkes af løberen selv.

Der lejes biler/minibusser i Edinburgh – 1 times kørsel til overnatning.

### MAD

Vi laver selv mad og alle løbere bliver inddelt på madgrupper (der er ikke ledere med til at lave mad)

### TRÆNINGSPROGRAM

(foreløbigt)

	Formiddag	Eftermiddag
<b>Mandag 22/4</b>	Rejse	#1 Sprinttekniktræning
<b>Tirsdag 23/4</b>	#2 Sprint kval træning	#3 Sprint finale træning
<b>Onsdag 24/4</b>	#4 Sprinttekniktræning	#5 Sprinttekniktræning
<b>Torsdag 25/4</b>	#6 KO-sprint kval træning	#7 KO-sprint finaler træning
<b>Fredag 26/4</b>	#8 Sprinttekniktræning	#9 Sprinttekniktræning
<b>Lørdag 27/4</b>	#10 Sprintstafettræning	Rejse

### PRIS

(inkl. fly/lejebil, kost (ikke snacks), logi, træning og sparring)

**6.200 kr. (max. 7.000 kr.)**

(Transport til/fra Københavns lufthavn arrangeres og betales af deltageren selv)



## U18/U20-SAMLING, PLZEN, TJEKKIET 17.-20. APRIL 2024

### ÅBEN FOR DELTAGERE

19-20 år

### OVERNATNING

4 personers campinghytter/bungalows i Plzen (ca. 150 kr pers/nat)

<http://bolevak.eu/>

<https://maps.app.goo.gl/YMaqj3AYHWduumRX8>

### TRANSPORT

Minibusser fra Danmark (Århus - kørsel hele vejen og Hillerød - færge Gedser-Rostock) afgang torsdag aften d. 16/5 kl. 20, ankomst Plzen kl. 8:00 fredag morgen. Hjemtransport mandag d. 20/5 kl. 12 fra Plzen. Hjemkomst kl. 24:00.

### MAD

Morgenmad og frokost laves selv i hytterne og aftensmad spises på restaurant på campingpladsen.

### TRÆNINGSPROGRAM

(defineres når ny træner er på plads)

	Formiddag	Eftermiddag
<b>Fredag 17/5</b>	#1 Træning	#2 Træning
<b>Lørdag 18/5</b>	#3 Træning	#4 Træning
<b>Søndag 19/5</b>	#5 Træning	#6 Træning
<b>Mandag 20/5</b>	#7 Træning	Hjemrejse

### PRIS

(inkl. transport, kost (ikke snacks), logi, træning og sparring)

**3.300 kr. (max. 3.500 kr.)**



## WOC-TRÆNINGSLEJR, EDINBURGH, SKOTLAND 23.-30. JUNI 2024

### ÅBEN FOR DELTAGERE

Kun for VM-holdet

### OVERNATNING

Første nat overnattes på hotel i Dunfermeline.

Resten af turen 2 huse med plads til 14 personer på 2p værelser

<https://arndean.co.uk/>

<https://maps.app.goo.gl/HmiCTQW8VbFGR8cWA>



### TRANSPORT

Fly fra København-Edinburgh t/r grupperejse med Norwegian (inkl. 2 stk 23kg bagage). Udrejse 23/6 kl. 19:20-20:10 direkte, hjemrejse 30/6 kl. 20:50-23:35 direkte). Evt. mulighed for fly til/fra Edinburgh fra andre lufthavne, men evt. merudgift ift. grupperejse fra København dækkes af løberen selv.

Der lejes biler/minibusser i Edinburgh – 45min kørsel til overnatning.

### MAD

Vi laver selv mad og alle løbere bliver inddelt på madgrupper (der er ikke ledere med til at lave mad)

### TRÆNINGSPROGRAM

(foreløbigt)

	Formiddag	Eftermiddag
<b>Søndag 23/6</b>		Rejse
<b>Mandag 24/6</b>	#1 Sprinttekniktræning	#2 Sprinttekniktræning
<b>Tirsdag 25/6</b>	#3 Sprint kval træning	#4 Sprint finale træning
<b>Onsdag 26/6</b>	#5 Sprinttekniktræning	#6 Sprinttekniktræning
<b>Torsdag 27/6</b>	#7 KO-sprint kval træning	#8 KO-sprint finaler træning
<b>Fredag 28/6</b>	#9 Sprinttekniktræning	
<b>Lørdag 29/6</b>	#10 WOC-testløb Ind. Sprint	
<b>Søndag 30/6</b>	#11 WOC-testløb KO-sprint	Rejse

### PRIS

DOF dækker alle udgifter (5.900 kr/person)

(Transport til/fra Københavns lufthavn arrangeres og betales af deltageren selv)



## WORLD CUP RUNDE 1, OLTEN, SCHWEIZ 21.-27. MAJ 2024

### ÅBEN FOR DELTAGERE

Kun udtagede løbere

### OVERNATNING

Lejlighed med plads til 9p og spiseplads til alle + hotelværelser for 12p, 1km væk fra lejligheden.

<https://maps.app.goo.gl/YZJYdLYpcq9KLoZeA>

<https://maps.app.goo.gl/qkKLBjT2AE6wxcLt9>



### TRANSPORT

Fly fra København-Milano t/r med SAS (inkl. 2 stk 23kg bagage). Udrejse 21/5 kl. 11:45-13:50 direkte, hjemrejse 27/5 kl. 11:20-13:25 direkte eller efter World Cup Runde 2 d. 3/6 kl. 11:30-13:25 direkte). Evt. mulighed for fly til/fra Milano fra andre lufthavne, men evt. merudgift ift. fly fra København dækkes af løberen selv.

Der lejes biler/minibusser i Milano – 4 timers kørsel til overnatning.

### MAD

Vi laver selv mad og alle løbere bliver inddelt på madgrupper (der er ikke ledere med til at lave mad)

### PROGRAM

(foreløbigt)

	Formiddag	Eftermiddag
<b>Tirsdag 21/5</b>	Rejse	Rejse
<b>Onsdag 22/5</b>	Model event	
<b>Torsdag 23/5</b>	Model event	
<b>Fredag 24/5</b>	World Cup KO-sprint kval	
<b>Lørdag 25/5</b>		World Cup KO-sprint finale
<b>Søndag 26/5</b>		World Cup Sprint
<b>Mandag 27/5</b>	Rejse	

### PRIS

DOF dækker alle udgifter for dem, der har klaret kvalitetskriteriet på min. ét af de tre testløb (5.800 kr/person).

Udtagne løbere, der ikke har klaret kvalitetskriteriet, har en delvis egenbetaling på **kr. 3.000,-**.

(Transport til/fra Københavns lufthavn arrangeres og betales af deltageren selv)



## WORLD CUP RUNDE 2, GENOVA, ITALIEN 27. MAJ - 3. JUNI 2024

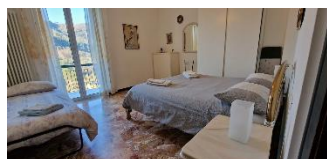
### ÅBEN FOR DELTAGERE

Kun udtagede løbere

### OVERNATNING

Stort hus med plads til 21p (180 kr pers/nat).

<https://maps.app.goo.gl/TPZHktG8E2uffdNV9>



### TRANSPORT

Fly fra København-Milano t/r med SAS (inkl. 2 stk 23kg bagage). Udrejse 21/5 kl. 11:45-13:50 direkte, hjemrejse d. 3/6 kl. 11:30-13:25 direkte). Evt. mulighed for fly til/fra Milano fra andre lufthavne, men evt. merudgift ift. fly fra København dækkes af løberen selv.

Der lejes biler/minibusser i Milano – 2 times kørsel til overnatning.

### MAD

Vi laver selv mad og alle løbere bliver inddelt på madgrupper (der er ikke ledere med til at lave mad)

### PROGRAM

(foreløbigt)

	Formiddag	Eftermiddag
<b>Mandag 27/5</b>	Rejse	WOC2026-træning
<b>Tirsdag 28/5</b>	WOC2026-træning	WOC2026-træning
<b>Onsdag 29/5</b>	WOC2026-træning	WOC2026-træning
<b>Torsdag 30/5</b>	WOC2026-træning	
<b>Fredag 31/5</b>	Modelevent	
<b>Lørdag 1/6</b>		World Cup Sprint finale
<b>Søndag 2/6</b>		World Cup Sprintstafet
<b>Mandag 3/6</b>	Rejse	

### PRIS

(inkl. transport, kost (ikke snacks), logi, træning og sparring)

Delvis egenbetaling for alle deltagere (**3.800 kr/person**). Udtagne løbere, der ikke har klaret kvalitetskriteriet, har fuld egenbetaling på **kr. 6.600,- (max. 7.500 kr.)**

(Transport til/fra Københavns lufthavn arrangeres og betales af deltageren selv)





## JWOC, PLZEN, TJEKKIET 28. JUNI – 7. JULI 2024

### ÅBEN FOR DELTAGERE

Kun for JWOC-holdet

### OVERNATNING

Fire 4p studentlejligheder med 2p værelser (officiel JWOC overnatning)

<https://maps.app.goo.gl/ddc6qzoeA4BsgGjf7>



### TRANSPORT

Fly fra København-Prag t/r grupperejse med Norwegian (inkl. 2 stk 23kg bagage). Udrejse 28/6 kl. 12:45-14:05 direkte, hjemrejse 7/7 kl. 10:00-11:20 direkte). Evt. mulighed for fly til/fra Edinburgh fra andre lufthavne, men evt. merudgift ift. grupperejse fra København dækkes af løberen selv.

Der lejes biler/minibusser i Prag – 1 times kørsel til overnatning.

### MAD

Der er fuldpension på overnatningsstedet.

### PROGRAM

(foreløbigt)

	Formiddag	Eftermiddag
<b>Fredag 28/6</b>	Rejse	Skovtræning
<b>Lørdag 29/6</b>	Sprinttræning	Skovtræning
<b>Søndag 30/6</b>	Modelevent	
<b>Mandag 1/7</b>	JWOC Sprintstafet	
<b>Tirsdag 2/7</b>	JWOC Sprint	
<b>Onsdag 3/7</b>	JWOC Lang	
<b>Torsdag 4/7</b>	Modelevent	
<b>Fredag 5/7</b>	JWOC Mellem	
<b>Lørdag 6/7</b>	JWOC Stafet	
<b>Søndag 7/7</b>	Rejse	

### PRIS

DOF dækker alle udgifter (7.700 kr/person)

(Transport til/fra Københavns lufthavn arrangeres og betales af deltageren selv)



## WOC, EDINBURGH, SKOTLAND 9.-17. JULI 2024

### ÅBEN FOR DELTAGERE

Kun for VM-holdet

### OVERNATNING

Fire 4p studentlejligheder med enkeltværelser (officiel WOC overnatning)

<https://maps.app.goo.gl/cSXRf6nkMDGZrXMb8>



### TRANSPORT

Fly fra København-Edinburgh t/r grupperejse med Norwegian (inkl. 2 stk 23kg bagage). Udrejse 9/7 kl. 13:40-14:20 direkte, hjemrejse 17/7 kl. 15:10-17:55 direkte). Evt. mulighed for fly til/fra Edinburgh fra andre lufthavne, men evt. merudgift ift. grupperejse fra København dækkes af løberen selv.

Der lejes biler/minibusser i Edinburgh – 20min kørsel til overnatning.

### MAD

Vi laver selv mad og alle løbere bliver inddelt på madgrupper (der er ikke ledere med til at lave mad)

### PROGRAM

(foreløbigt)

	Formiddag	Eftermiddag
<b>Tirsdag 9/7</b>		Rejse
<b>Onsdag 10/7</b>	Sprinttræning	
<b>Torsdag 11/7</b>	Modelevent	
<b>Fredag 12/7</b>	WOC Sprint Kval	WOC Sprint Finale
<b>Lørdag 13/7</b>	Sprinttræning	
<b>Søndag 14/7</b>		WOC Sprintstafet
<b>Mandag 15/7</b>	Sprinttræning	
<b>Tirsdag 16/7</b>	WOC KO-sprint kval	WOC KO-sprint finaler
<b>Onsdag 17/7</b>		Rejse

### PRIS

DOF dækker alle udgifter (11.700 kr/person)

(Transport til/fra Københavns lufthavn arrangeres og betales af deltageren selv)



## EOC & WORLD CUP 3, MÓR, UNGARN 14.-21. AUGUST 2024

### ÅBEN FOR DELTAGERE

Kun for EM-holdet

### OVERNATNING

Tre 8p feriehus med 4x2p værelser (officiel EOC overnatning)

<https://www.villapark.hu/en/>

<https://maps.app.goo.gl/3yjfZfcjjFqw3Ma17>



### TRANSPORT

Fly fra København-Budapest t/r grupperejse med Norwegian (inkl. 2 stk 23kg bagage). Udrejse 14/8 kl. 12:00-13:45 direkte, hjemrejse 21/8 kl. 14:55-16:45 direkte). Evt. mulighed for fly til/fra Budapest fra andre lufthavne, men evt. merudgift ift. grupperejse fra København dækkes af løberen selv.

Der lejes biler/minibusser i Budapest – 1 times kørsel til overnatning.

### MAD

Vi laver selv mad og alle løbere bliver inddelt på madgrupper (der er ikke ledere med til at lave mad)

### PROGRAM

(foreløbigt)

	Formiddag	Eftermiddag
<b>Onsdag 14/8</b>	Rejse	Træning
<b>Torsdag 15/8</b>	Modelevent	
<b>Fredag 16/8</b>	EOC Mellemdistance kval	
<b>Lørdag 17/8</b>		EOC Mellemdistance finale
<b>Søndag 18/8</b>	EOC Langdistance	
<b>Mandag 19/8</b>	Træning	
<b>Tirsdag 20/8</b>		EOC Stafet
<b>Onsdag 21/8</b>		Rejse

### PRIS

DOF dækker alle udgifter for dem, der har klaret kvalitetskriteriet på min. ét af de to testløb (7.300 kr/person)

Udtagne løbere, der ikke har klaret kvalitetskriteriet, har en delvis egenbetaling på **kr. 4.000,-**.

(Transport til/fra Københavns lufthavn arrangeres og betales af deltageren selv)



## WORLD CUP 4, KUOPIO, FINLAND 24.-30. SEPTEMBER 2024

### ÅBEN FOR DELTAGERE

Kun udtagede løbere

### OVERNATNING

Fire 6p feriehuse på 2p værelser (175 kr pers/nat).

<https://maps.app.goo.gl/s8m135FKK1fHAS4D8>



### TRANSPORT

- 1) Fly fra København-Helsinki t/r med SAS (inkl. 2 stk 23kg bagage). Udrejse 24/9 kl. 13:40-16:15 direkte, hjemrejse 30/9 kl. 16:55-17:35 direkte eller efter WOC2025-træningslejr d. 4/10 kl. 16:55-17:35 direkte.
- 2) Fly fra Göteborg-Helsinki t/r med SAS (inkl. 2 stk 23kg bagage). Udrejse 24/9 kl. 9:55-14:00 via Stockholm, hjemrejse 30/9 kl. 17:20-22:30 via Stockholm eller efter WOC2025-træningslejr d. 4/10 kl. 17:20-22:30 via Stockholm.
- 3) Evt. mulighed for fly til/fra Helsinki/Kuopio fra andre lufthavne, men evt. merudgift ift. fly fra København/Göteborg dækkes af løberen selv.

Der lejes biler/minibusser i Helsinki – 5 timers kørsel til overnatning.

### MAD

Vi laver selv mad og alle løbere bliver inddelt på madgrupper (der er ikke ledere med til at lave mad)

### PROGRAM

(foreløbigt)

	Formiddag	Eftermiddag
<b>Tirsdag 24/9</b>	Rejse	Rejse
<b>Onsdag 25/9</b>	Model event	
<b>Torsdag 26/9</b>	World Cup Langdistance	
<b>Fredag 27/9</b>	Modelevent	
<b>Lørdag 28/9</b>	World Cup Mellemdistance	
<b>Søndag 29/9</b>	World Cup Stafet	
<b>Mandag 30/9</b>	Rejse	

### PRIS

(inkl. transport, kost (ikke snacks), logi, træning og sparring)

Delvis egenbetaling for alle deltagere (**3.300 kr/person**). Udtagne løbere, der ikke har klaret kvalitetskriteriet, har fuld egenbetaling på **kr. 5.800,- (max. 6.500 kr.)**

(Transport til/fra Københavns lufthavn arrangeres og betales af deltageren selv)



## WOC2025-TRÆNINGSLEJR, KUOPIO, FINLAND 30. SEPTEMBER – 4. OKTOBER 2024

### ÅBEN FOR DELTAGERE

21 år og ældre

### OVERNATNING

Fire 6p feriehus på 2p værelser (175 kr pers/nat).

<https://maps.app.goo.gl/s8m135FKK1fHAS4D8>



### TRANSPORT

- 1) Fly fra København-Helsinki t/r med SAS (inkl. 2 stk 23kg bagage). Udrejse 30/9 kl. 13:40-16:15 direkte, hjemrejse d. 4/10 kl. 16:55-17:35 direkte.
- 2) Fly fra Göteborg-Helsinki t/r med SAS (inkl. 2 stk 23kg bagage). Udrejse 30/9 kl. 9:55-14:00 via Stockholm, hjemrejse d. 4/10 kl. 17:20-22:30 via Stockholm.
- 3) Evt. mulighed for fly til/fra Helsinki/Kuopio fra andre lufthavne, men evt. merudgift ift. fly fra København/Göteborg dækkes af løberen selv.

Der lejes biler/minibusser i Helsinki – 5 timers kørsel til overnatning.

### MAD

Vi laver selv mad og alle løbere bliver inddelt på madgrupper (der er ikke ledere med til at lave mad)

### PROGRAM

(foreløbigt)

	Formiddag	Eftermiddag
<b>Mandag 30/9</b>		Rejse
<b>Tirsdag 1/10</b>	Træning	Træning
<b>Onsdag 2/10</b>	Træning	Træning
<b>Torsdag 3/10</b>	Træning	Træning
<b>Fredag 4/10</b>	Træning	Rejse

### PRIS

(inkl. fly/lejebil, kost (ikke snacks), logi, træning og sparring)

**4.000 kr. (max. 4.500 kr.)**

(Transport til/fra Københavns lufthavn arrangeres og betales af deltageren selv)