

KVARTERSORIENTERING OCH NYBÖRJARSKOLNING

SÖNDAGAR kl 15:00

MALAX, Våren

7.4 Köpings Hälsovårdscentralen Hanna och Leif Strandberg
14.4 Molpe Skola Anna Fröding, Eva Ramstedt, Johanna Svedström

MALAX, Hösten

29.9 Petalax centrum Eva-Stina Bredgård, Kennet Nykvist
6.10 Klockarbacken Håkan Jäntti, Lars B
13.10 Åminne Christer Öhman

I april och oktober ordnar vi kvartersorientering på gator och vägar. Banorna påminner om lätta sprintorienteringsbanor. Vid samtliga tillfällen finns ledare på plats och det ordnas nybörjarskolning för de som aldrig orienterat förut och för de som varit med tidigare men vill fräscha upp sina kunskaper.

TÄVLINGAR

Hela årets tävlingskalender finns på irma.suunnistusliitto.fi

7.4	Sprint-DM	IK Falken	14-19.7	Fin5	Kuopion Suunnistajat
11.5	Medel-DM	IK Kronan	24-26.7	Kvarcenträffen	VaaSu, IF5, MIF
30.5	Stafett-DM	OK Botnia	4.8	Långdistans-DM	Solf IK
16-17.6	Jukola & Venla	Kangasala SK	9-11.8	FSOM	Närpes OK
Juni	Ekorrstigsfinal	IF Minken	13.9	Natt-DM	Rasti-Kurikka
7.7	Nationella	OK Botnia	29.9	Ultralång-DM	GIF



SUUNNISTUS



MAANANTAIRASTIT KL 18:00

Solf IK ja Malax IF järjestävät suunnistusharjoituksia koko kesän kerran viikossa maanantaisin. Harjoituksissa on yleensä 5 eri vaikeustasoista rataa (ABCDE), joiden pituudet vaihtelevat 1-5 km:n. D- ja E-radat sopivat aloittelijoille ja ABC-radat sopivat enemmän kokemusta omaaville. Ohjaaja on aina paikalla, häneltä voi kysyä apua sopivan radan valinnassa ja muissa kysymyksissä. Harjoitukset sopivat erinomaisesti sekä vanhoille että nuorille, kuntoilijoille ja kilpasuunnistajille.

Tervetuloa meidän joukkoon nauttimaan Suomen ihanasta luonnosta ja suunnistuksen tuomista haasteista!



KOMPASS

Kompassen är din kompis, som anger vilken riktning du har och hjälper dig att passa kartan.



KARTA

Kartan är din vägledare, som talar om var du är och vart du ska. Orienteringskartor är väldigt detaljerade.



KONTROLL

Kontrollen är det du söker efter och som gör dig överlycklig när du hittar.



UTRUSTNING

För att få en bättre upplevelse finns speciella skor, kläder, pannlampor & tekniska hjälpmedel.



malaxif.idrott.fi/orientering
solfik.idrott.fi

ORIENTERING



Träningsprogram för Malax IF och Solf IKs gemensamma orienteringsträningar 2019



2019



Vill du motionera hjärnan och kroppen, så är orientering alldeles toppen

NYBÖRJARSKOLNING MÅNDAGAR kl 18:00



MALAX

22.4 Pixne Jenny F., Christer Ö.
 29.4 Kråkbacken Henrik Ö, Håkan J.
 6.5 Stortelsar Leif S, Hanna S.

SOLF

22.4 Solf centrum Ale
 29.4 Tölby centrum Therese, Kristina
 6.5 Helsingby skola Ale, Anna
 13.5 Toby skola Virpi

Nybörjarskolare i Malax: Jenny Finnäs, Richard Strandberg

Nybörjarskolningen lämpar sig för alla som vill lära sig orientera, såväl gammal som ung!

MÅNDAGSBOMMEN KL 18:00

22.4 Malax IF Pixne Jenny F, Christer Ö
 29.4 Solf IK Tölby centrum Särs

6.5 Malax IF Stortelsar Leif S, Hanna S
 13.5 Solf IK Toby skola Kaj M, Rolf
 20.5 Malax IF Havras, MIF träningstävling (även RR) Stefan H + funktionärer
 27.5 Solf IK Barkamo Linda, Mia

3.6 Malax IF Kolina Fredrik K, Andreas Ö
 10.6 Solf IK Pane (endast A&B bana) Tina, Fia
 17.6 Malax IF Svarvar Jonas V, Lucas V
 24.6 Solf IK Hängnäsberget Jan, Robin

1.7 Malax IF Långmossen Tomas G, Tommy H
 8.7 PAUS
 15.7 Malax IF Petalax Lågstadie Bengt L, Tommy L
 22.7 Solf IK Norra Rimal Christer, Mikael
 29.7 Malax IF Haikne (kvarkenträffenbanorna) Richard S, Jonas V

5.8 Solf IK Finnmosse, Solf träningstävling (även RR) Virpi
 12.8 Malax IF Ribacken Tommy H, Tomas G
 19.8 Solf IK Storlandsberget Ale, Olivia
 26.8 Malax IF Grodträsket (endast A&B banor) + natt Andreas Ö, Mathias Ö

2.9 Solf IK Munsmo + natt Casse, Rosmarie
 9.9 Malax IF Majorsback (endast A&B banor) + natt Seppo H, Juha H
 16.9 Solf IK Bladbacken Caj
 23.9 Malax IF Havras Alnäset Johan H, Maria H
 30.9 Solf IK Tölby Uf (avslutning + korvgrillning) kl 17:00-> Friman

OBS! Inga nybörjarbanor 10.6, 26.8 & 9.9. Alla Juniorer och nybörjare med på Träningstävlingarna istället!
 Se www.rastilippu.fi/kuntorastit och Malax IF / Solf IKs hemsidor för mera information

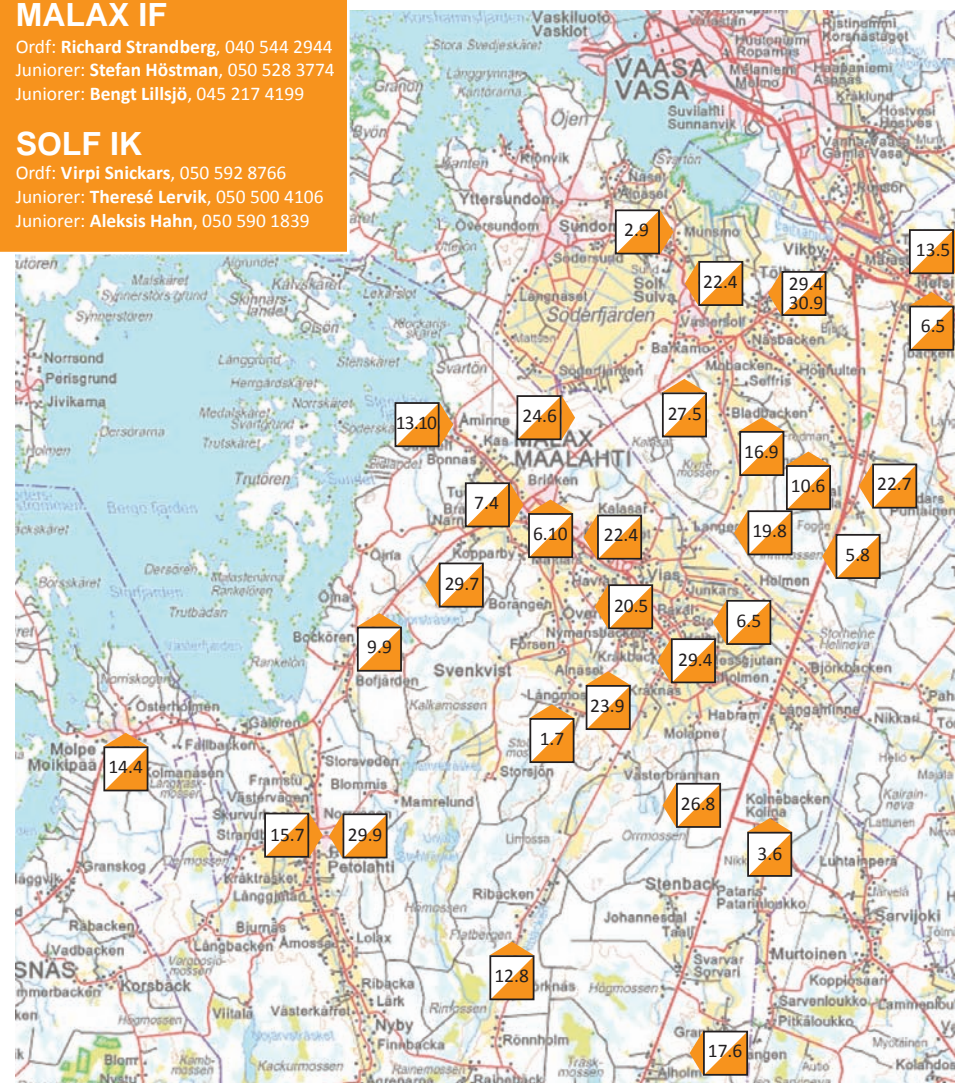
Vid träningstillfällena finns 5 banor (ABCDE) av varierande svårighetsgrad och längd (1-5km) att välja mellan varav två är anpassade för nybörjare. Ledare finns alltid på plats och vägleder och hjälper dig. Träningarna passar utmärkt för både gammal och ung, motionär såväl som tävlingsorienterare.

MALAX IF

Ordf: Richard Strandberg, 040 544 2944
 Juniorer: Stefan Höstman, 050 528 3774
 Juniorer: Bengt Lillsjö, 045 217 4199

SOLF IK

Ordf: Virpi Snickars, 050 592 8766
 Juniorer: Therese Lervik, 050 500 4106
 Juniorer: Aleksis Hahn, 050 590 1839



Träningstävlingsscupen för Juniorer

Mera information: www.femman.fi/orientering/

27.4 ÖID:s och EPSU:s träningsläger, Öjberget
 20.5 Malax IF
 10.6 Laihian Luja
 5.8 Solf IK
 26.8 Vaasan Suunnistajat
 9.9 IF Femman

Ekorstigsträningar för Juniorer

18.6 tis Femman (mini-Jukola)
 26.6 ons Solf IK (Sprint, Solf centrum)
 14.8 ons Laihia
 29.9 sön Malax (Sprint, Petalax)
 4.10 fre VaaSu (ficklampsorientering)

Malax IF läger:

25.5 Vasa 8-9.6 Ilmajoki