

KVARTERSORIENTERING och NYBÖRJARSKOLNING

SÖNDAGAR KL. 15

MALAX, våren

Vårens kvartersorientering inställd pga Corona.

MALAX, hösten

20.9	Petalax	Eva-Stina B, Kennet N
4.10	Klockarbacken	Håkan J
11.10	Åminne Folkpark	Christer Ö

JUNIOR- TEKNIKTRÄNINGAR

ONSDAGAR KL. 18

MALAX, sommaren

3.6	Vägvik, Kolebacken	Richard S
17.6	Palnebacken, Havras	Leif S
29.7	Kråkbacken	Tommy L
26.8	Ahlnäsvägen	Jonas V
9.9	Majors skogsväg	Bengt L

På våren och hösten 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

16.5	Nationell	IK Kronan	15-17.7	Kvarkenträffen	IF5, Malax, VaaSu
7.6	Nationell	IF Minken	25.7	Nationell	IK Falken
10.6	DM-medeldistans	Solf IK	1.8	ÖIDM Långdistans	OK Botnia
13-14.6	Venla & Jukola	Ounasvaaran hs.	23.8	ÖIDM Sprint	Gamlakarleby IF
5-10.7	Fin5	Kuusamon	4.9	ÖIDM Natt	IK Kronan

Hela årets tävlingskalender finns på irma.suunnistusliitto.fi

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-rata 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, kuntoliijoille ja kilpasuunnistajille. Tervetuloa meidän joukkoon nauttimaan Suomen ihanasta luonnosta ja suunnistuksen tuomista haasteista!



FINNEFARM

Långmoss vägen 419, 65450 SOLF
tel.06-3447736 / 0500-108091 (Christer) / 0505333430 (Eivor) / 050-5444045 (Rosmarie)
e-post: finne@agrolink.fi
<https://www.facebook.com/FinneFarm>

Aktiastiftelsen i Solf-Sundom



malaxif.idrott.fi/orientering



solfik.idrott.fi

ORIENTERING

Träningsprogram för Malax IF och Solf IKs gemensamma orienteringsträningar 2020

2020



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

NYBÖRJARSKOLNING MÅNDAGAR kl 18:00



Obs! All nybörjarskolning under våren är inställd pga. Corona. Vi planerar att ordna nybörjarskolningen senare mot försommaren. Se Malax IFs och Solf IKs webbsidor för närmare information: malaxif.idrott.fi/orientering och solfik.idrott.fi
Nybörjarskolningen lämpar sig för alla som vill lära sig orientera, såväl gammal som ung!

MÅNDAGSBOMMEN KL 18:00*

* Vårens måndagsbommar (april&maj) ordnas enligt egen träning på "fasta kontroller" principen, utan emittidtagning. Kontrollerna finns i skogen från måndag till söndag eftermiddag och man väljer själv när man springer banan. Kartan kan antingen laddas ner som pdf eller hämtas. Mer information på Malax IFs och Solf IKs webbsidor, adresser på framsidan.

20-26.4*	Solf IK	Solf sportstugan	Annsophie, Rosmarie
27.4-3.5*	Malax IF	Stortelsar	Andreas Ö, Mathias Ö
4-10.5*	Solf IK	Norra Rimal	Kåre, Christer
11-17.5*	Malax IF	Petalax	Bengt L, Kennet N
18-24.5*	Solf IK	Toby	Caj M, Rolf
25.5-31.5*	Malax IF	Svarvar	Seppo H, Juha H
1.6	Solf IK	Barkamo	Mia, Linda
8.6	Malax IF	Kolina	Stefan H, Andreas Ö
15.6	Malax IF	Vägvik	Jonne, Anna, Eva
22.6	Solf IK	Tölby-Solf Träningsstävling	Virpi, Robin
29.6	Solf IK	Hängnäsberget	Jan, Clas-Göran
6.7	Malax IF	Majors skogsväg	Jonas V, Lukas V
13.7	PAUS		
20.7	Malax IF	Havras, Kråkbacken	Richard S, Tommy H
27.7	Solf IK	Pane	Rosmarie, Tina
3.8	Malax IF	Grodträsket, endast A&B-banor	Tommy L, Tomas G
10.8	Solf IK	Bladbacken	Gustav, Rose-Maj
17.8	Malax IF	Havras, Ahlnäset, Träningsstävling	Fredrik K + funktionärer
24.8	Solf IK	Finnmossen +natt	Virpi, Rose-Maj
31.8	Malax IF	Ribäcken +natt	Tomas G, Stefan H
7.9	Solf IK	Storlandsberget, endast A&B-banor	Kaj S, Mikael
14.9	Malax IF	Majorsback	Staffan J, Jenny F
21.9	Solf IK	Munsmo	Ale, Olivia
28.9	Malax IF	Långmossen (avslutning, korvgrillning)	Johan H, Maria H

OBS! Inga nybörjarbanor 3.8 och 7.9. Alla juniorer och nybörjare med på Träningsstävlingarna istället!

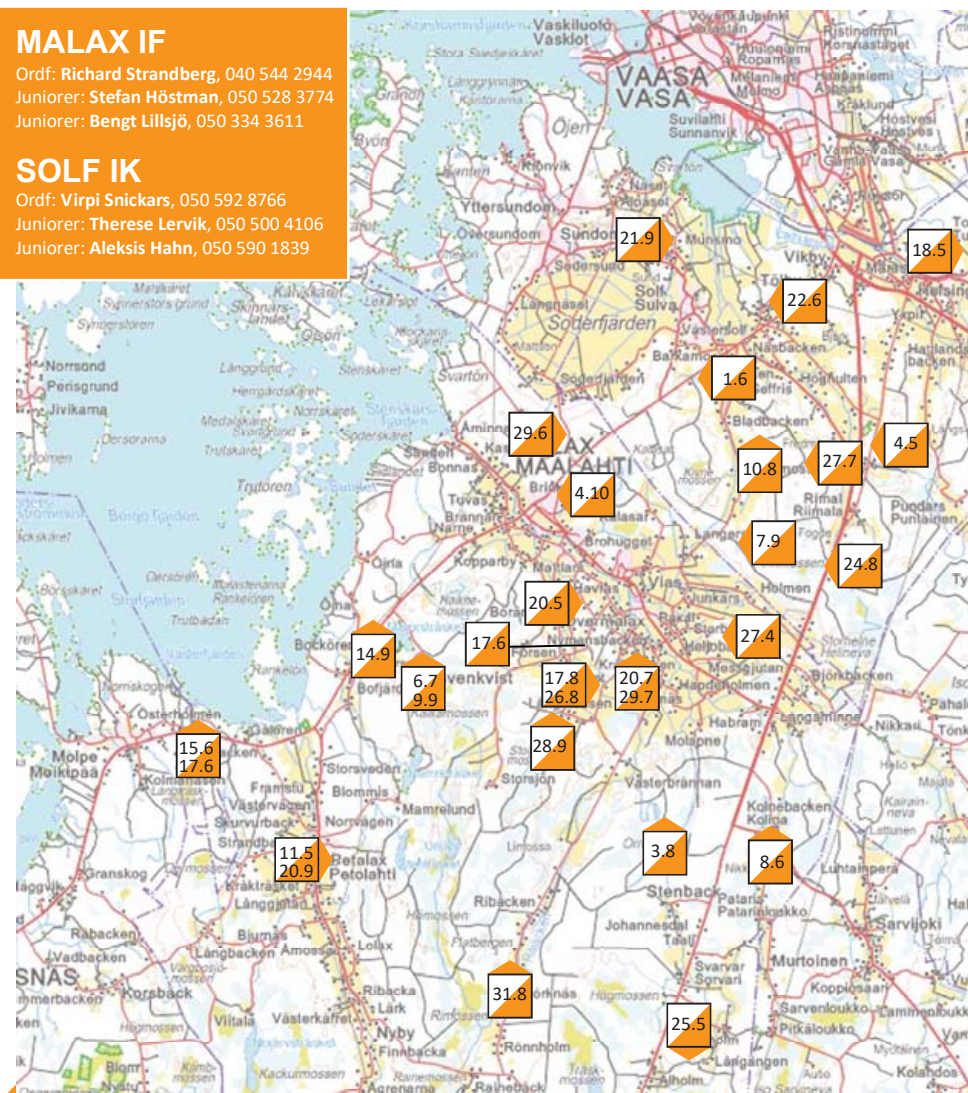
Vid träningsstillfällena finns 5 banor (ABCDE) av varierande svårighetsgrad och längd (1-5km) att välja mellan. E-banan är mycket lätt och anpassad för nybörjare. Ledare finns alltid på plats och vägleder och hjälper dig. Träningsarna passar utmärkt för både gammal och ung, motionär såväl som tävlingsorienterare.

MALAX IF

Ordf: Richard Strandberg, 040 544 2944
Juniorer: Stefan Höstman, 050 528 3774
Juniorer: Bengt Lillsjö, 050 334 3611

SOLF IK

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



Träningsstävlingsscupen för Juniorer

Mera information: www.femman.fi/orientering/

26.5 IF Femman
22.6 Solf IK
3.8 Laihian Luja
17.8 Malax IF
7.9 VaaSu

Läger

hösten Träningsstävlingläger, Kalajainen, Kurikka

Ekorstigsträngar för juniorer

? IF Femman
? Laihian Luja
5.8 Solf IK (sprint, Solf centrum)
20.9 Malax IF (kvartersorient., Petalax)
2.10 VaaSu (ficklampsorientering)