

# KVARTERSORIENTERING SÖNDAGAR kl 15:00

## MALAX, Våren

28.3 Åminne  
4.4 Molpe  
11.4 Köpings

Andreas Ö  
Anna F, Eva R  
Håkan J

## MALAX, Hösten

10.10 Petalax centrum  
17.10 Klockarbacken  
24.10 Åminne

Eva-Stina B, Patricia E  
Kristen L  
Christer Ö

På våren och hösten ordnar vi kvartersorientering på gator och vägar. Barnorna påminner om lätta sprintorienteringsbanor. Vid samtliga tillfällen finns ledare på plats och handleder vid behov 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](http://irma.suunnistusliitto.fi)

18.4 Sprint-DM	OK Botnia	27.7 Ekorstigsfinal	IF Brahe
22.5 Medel-DM	Närpes OK	6-8.8 FSOM	Åland
19-20-6 Jukola		28.8 Lång-DM	IF Mincken
4.7 Stafett-DM	Solf IK	17.9 Natt-DM	IF Femman & VaaSu
21-23.7 Kvarkenträffen	VaaSu, MIF, IF5	19.9 Ultralång-DM	GIF



# SUUNNISTUS



MAANANTAIRASTIT KL 18:00

Solf IK ja Malax IF järjestävät suunnistusharjoituksia koko kesän. Harjoituksissa on yleensä 5 eri vaikeustason rataa (ABCDE), joiden pituudet vaihtelevat 1-5 km:n. D- ja E-radat sopivat aloittelijoille ja ABC-radat sopivat enemmän kokemusta omaaville. Ohjaaja on paikalla maanantaisin, jolloin häneltä voi kysyä apua sopivan radan valinnassa ja muissa kysymyksissä. Rasteilla voi käydä myös omatoimisesti koko viikon ajan. Harjoitukset sopivat erinomaisesti sekä vanhoille että nuorille, kuntoilijoille ja kilpasuunnistajille. Tervetuloa meidän joukkoomme nauttimaan Suomen ihanasta luonnosta ja suunnistuksen tuomista haasteista!



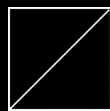
## KOMPASS

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](http://malaxif.idrott.fi/orientering)  
[ol.solfik.fi](http://ol.solfik.fi)



# ORIENTERING

## Träningsprogram för Malax IF och Solf IKs gemensamma orienteringsträningar 2021



2021

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



# Nybörjar- och Juniorträning



## MALAX, Måndagar kl 17:30

19.4 Pixne  
26.4 Bjerga  
3.5 Stortelsar  
10.5 Havras  
17.5 Majorsbacken  
24.5 Kråckbacken  
31.5 Flatbergen

Nybörjarskolare  
i Malax:  
Jenny F, Fredrik K  
Mer info via MIF  
hemsida

## SOLF, Måndagar kl 18:00

12.4 Solf centrum  
19.4 Sportstugan öst  
26.4 Sportstugan öst  
3.5 Toby  
10.5 Rimal

Virpi  
Rosmarie  
Annsophie, Rosmarie  
Tina, Virpi  
Mikael, Therese

Nybörjarskolningen lämpar sig för alla som vill lära sig orientera, även de som aldrig orienterat tidigare såväl gammal som ung!

# MÅNDAGSBOMMEN KL 18:00

Vanlig Måndagsbom med Emit-tidtagning på måndagar men kontrollerna är ute ända fram till söndag. Kartor kan laddas ner från hemsidan för de som önskar springa banan senare i veckan.

12.4	Solf IK	Solf centrum (sprint)	Virpi
19.4	Malax IF	Pixne	Bengt L, Leif S
26.4	Solf IK	Sportstugan öst	Annsophie, Rosmarie
3.5	Malax IF	Stortelsar	Christer Ö, Andreas Ö
10.5	Solf IK	Rimal	Mikael, Therese
17.5	Malax IF	Majorsbacken	Jonas V, Lucas V
24.5	Solf IK	Barkamo	Linda, Mia
31.5	Malax IF	Flatbergen	Seppo H, Juha H
7.6	Solf IK	Pane	Ale, Olivia
14.6	Malax IF	Petalax	Lucas V, Jonas V
21.6	Solf IK	Dragmossen	Jan, Robin
28.6	Malax IF	Svarvar	Tomas G, Stefan H
5.7	Solf IK	Sportstugan väst, Solf träningstävling (även RR)	Virpi, Gustav, Robin
12.7		PAUS	
19.7		PAUS	
26.7	Malax IF	Grankärr (kvarkenträffenbanorna)	Richard S, Tommy H
2.8	Malax IF	Holmskog	Fredrik K, Lars B
9.8	Solf IK	Storlandsberget	Kåre, Christer
16.8	Malax IF	Pölne, MIF träningstävling (även RR)	Håkan J, Richard S
23.8	Solf IK	Finnmossen	Tina, Fia
30.8	Malax IF	Havras Alnäset + natt	Johan H, Maria H
6.9	Solf IK	Bladbacken + natt	Kaj, Clas-Göran
13.9	Malax IF	Haikne + natt	Tommy L, Andreas Ö
20.9	Solf IK	Tölby Norr	Rose-Maj, Sonja, Ben
27.9	Malax IF	Kolmanåsen, Molpe	Jonne Y, Eva R
4.10	Solf IK	Tölby Uf (avslutning + korvgrillning) kl 17:00->	Rolf, Caj M

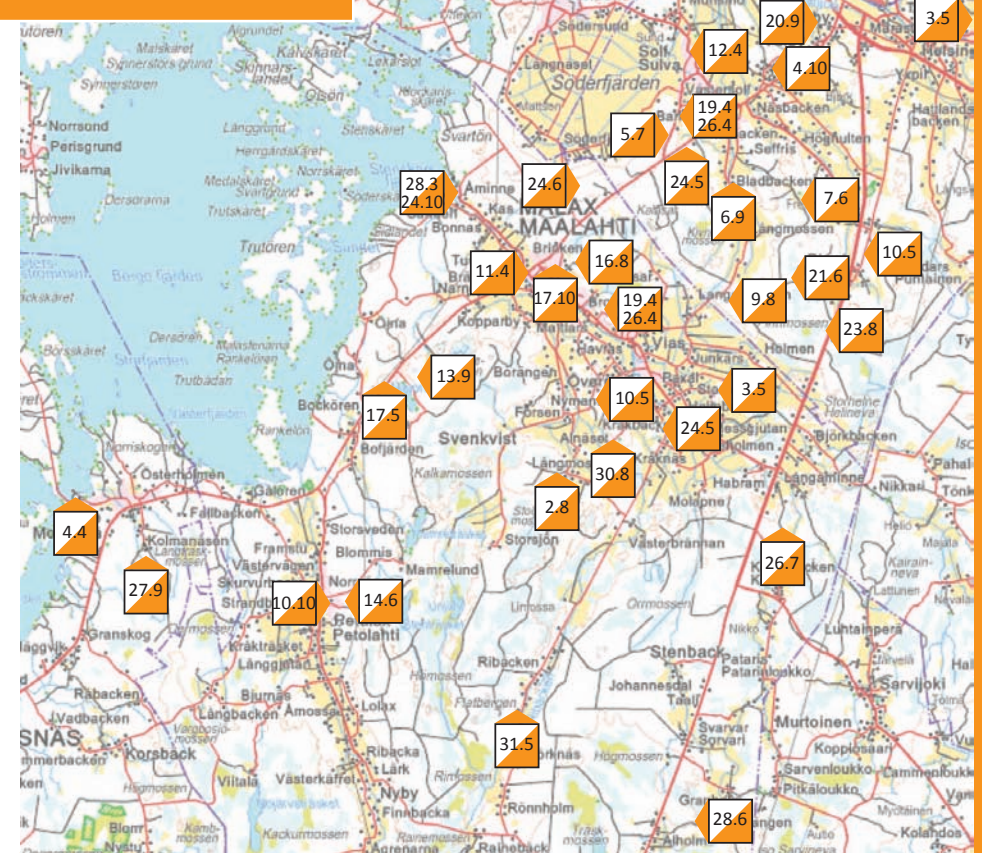
Vid träningstillfällena finns 5 banor (ABCDE) av varierande svårighetsgrad och längd (1-5km) att välja mellan varav två är anpassade för nybörjare. Ledare finns på plats måndagar och vägleder och hjälper dig. Träningarna passar utmärkt för både gammal och ung, motionär såväl som tävlingsorienterare.

## MALAX IF

Ordf: Fredrik Kullberg, 044 541 1796  
Juniörer: Jenny Finnäs, 050 528 3785  
Juniörer: Bengt Lillsjö, 045 217 4199

## SOLF IK

Ordf: Virpi Snickars, 050 592 8766  
Juniörer: Theresé Lervik, 050 500 4106  
Juniörer: Aleksis Hahn, 050 590 1839



Se [www.rastillpu.fi/kuntorastit](http://www.rastillpu.fi/kuntorastit) och Malax IF / Solf IKs hemsidor för mera information och COVID-19 uppdatering

## Träningstävlingsscupen för Juniörer

Mera information: [www.femman.fi/orientering/](http://www.femman.fi/orientering/)

25.5 IF Femman  
14.6 Vaasan Suunnistajat  
5.7 Solf IK  
16.8 Malax IF  
6.9 Laihian Luja

## Ekorstigsträningar för Juniörer

7.6 mån Solf  
25.7 sön Femman  
20.9 mån Laihia  
1.10 fre VaaSu (ficklampsorientering)  
10.10 sön Malax (kvartorsorientering)