

TÄVLINGAR

Hela årets tävlingskalender finns på
irma.suunnistusliitto.fi

30.4	ÖIDM-Sprint	IK Kronan	28.6	Nationella	Solf IK
25.5	ÖIDM-Lång	Malax IF	9-11.7	Kvarkenträffen	VaaSu, MIF, IF5
5.6	Ekorrstigsfinal	Solf IK	26-28.7	FSOM	OK Botnia
8.6	ÖIDM-Medel	IF Brahe	23.8	ÖIDM-Natt	Närpes OK
16.6	Jukola	Kauhava	8.9	ÖIDM-Stafett	IK Falken

Aktia



FINNE FARM

Långmossvägen 419, 65450 SOLF
tel.06-3447736 / 0500-108091 (Christer)
050-5333430 (Eivor) / 050-5444045 (Rosmarie)
e-post: finne@agrolink.fi | <https://www.facebook.com/FinneFarm>



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!



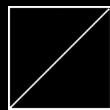
KOMPASS

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.



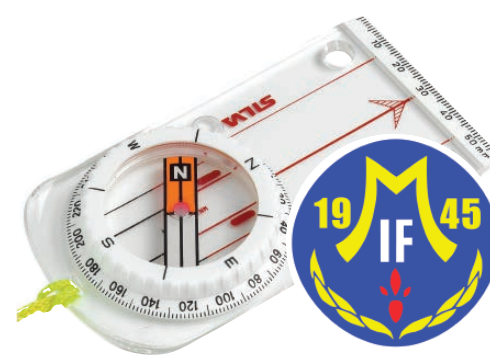
KONTROLL

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
ol.solfik.fi

ORIENTERING

Träningsprogram för Malax IF och Solf IKs gemensamma orienteringsträningar 2024



2024

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

Nybörjar- och Juniorträning



MALAX, Måndagar kl 18:00

Nybörjar- och Juniorträningarna startar 15.4.
Nybörjarskolare i Malax: Jenny F, Fredrik K
Mer info via informationsbladet som delar ut i
alla skolor och hemsidan.

SOLF, Måndagar kl 18:00

15.4 Sportstugan Virpi, Tina
22.4 Markvägen Oliver, Caj S
6.5 Tölby Rose-Maj, Åsa
20.5 Soffis gränd Rosmarie, Ines

Nybörjarskolningen lämpar sig för alla som vill lära sig orientera, även de som aldrig orienterat tidigare

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.

15.4	Malax IF	Pixne	Leif S, John, Felix
22.4	Solf IK	Markvägen	Oliver, Caj S
29.4	Malax IF	Petalax, Malax IF träningstävling	Richard S, Lucas V
6.5	Solf IK	Tölby	Rose-Maj, Åsa T
13.5	Malax IF	Kolina	Andreas Ö
20.5	Solf IK	Soffis gränd	Rosmarie, Ines
27.5	Malax IF	Åminne (DM-banorna)	Jonas V
3.6	Malax IF	Stortelsar	Christer Ö, Andreas Ö
10.6	Solf IK	Sportstugan, Solf IK träningstävling (även RR)	Virpi, Fia
17.6	Malax IF	Pölne	Johan H, Håkan J
24.6	Malax IF	Bergö	Jonne Y, Richard S
1.7	Solf IK	Kivne	Robin, Rosmarie, Ines
8.7		PAUS	
15.7	Malax IF	Björknäs (Kvarkenträffenbanorna)	Tomas G
22.7	Solf IK	Finnmossen	Christer, Fia
29.7	Malax IF	Petalax	Stefan H, Ingmar E
5.8	Solf IK	Södernäset	Kåre, Jan
12.8	Malax IF	Majorsback	Fredrik K, Adam K, Emil H
19.8	Solf IK	Storlandsberget	Gustav, Kaj S
26.8	Malax IF	Haikne (MIF-SIK klubbmästerskap)	Bengt L, Henry L
2.9	Malax IF	Havras + natt	Tommy L, Anton J
9.9	Solf IK	Sportstugan + natt	Linda, Mia
16.9	Malax IF	Komisjärvi / Grankärr + natt	Seppo H, Jani H
23.9	Solf IK	Pane	Annsophie, Joakim, Åsa, Linnea
30.9	Solf IK	Kivne	Ale, Casse
7.10	Malax IF	Holmskogen (avslutning + korvgrillning) kl 17:00->	Tommy H, Andre H

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: Jonas Vesterback

SOLF IK

Ordf: Virpi Snickars, 050 592 8766
Juniörer: Rosmarie Finne, 050 544 4045
Juniörer: Fia Snickars, 044 565 6022



Se www.rastilippu.fi/kuntorastit och Malax IF / Solf IKs hemsidor för mera information

Träningstävlingsscupen för Juniörer

Mera information: www.femman.fi/orientering/

29.4 Malax IF, Sprint
13.5 Närpes OK
10.6 Solf IK
13.8 If Femman
26.8 Laihian Luja
2.9 Vaasan suunnistajat

Träningläger för Juniörer

4.5 Vargberget
10.6 Öjberget
18.7 Jämijärvi

Se mera info från Malax IFs, Solf IK och de andra föreningarnas hemsidor.