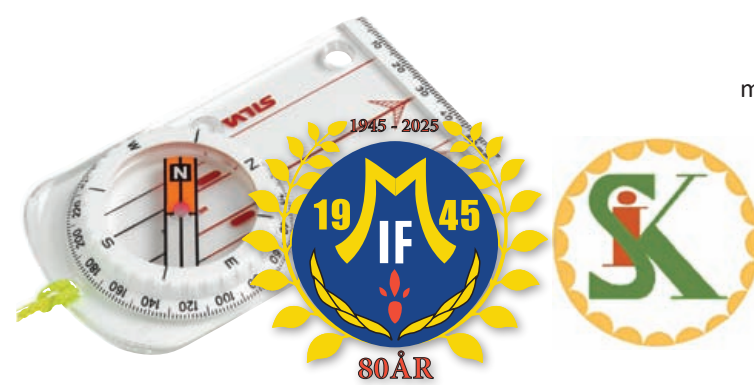


TÄVLINGAR

Hela årets tävlingskalender finns på irma.suunnistusliitto.fi

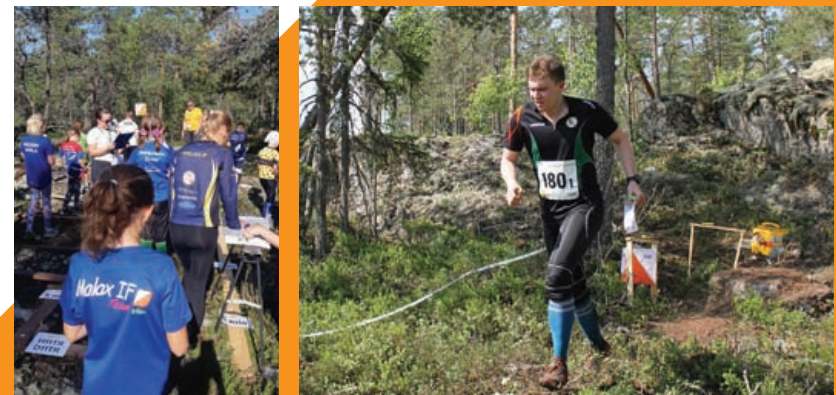
3-4.5	Lapua-vårtävling	Lapuan Virkiä	22-24.7	Kvarkenträffen	IF5, MIF, VaaSu
10.5	ÖIDM-Stafett	Malax IF	1-3.8	FSOM	Sibbo-Vargarna
18.5	ÖIDM-Medel	Närpes OK	23.8	ÖIDM-Långdistans	IK Kronan
14.6	Mikkeli-Jukola	Navi	13.9	ÖIDM-Sprint	IK Minken
25.6	Ekorrstigsfinal	OK Botnia	26.9	ÖIDM-Natt	IF Femman



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

ORIENTERING

Träningsprogram för Malax IF och Solf IKs
gemensamma orienteringsträningar 2025



2025

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



Markku Marjamäki, 044-720 5652
info@mtm-rakennus.fi



Elinstallationer och Service | Elplanering | Lagerbutik

Tommy Andtsjö, 050-592 3478
info@taelektriska.fi



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!



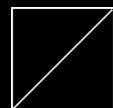
KOMPASS

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.

Nybörjar- och Juniorträning

MALAX, Torsdagar kl 18:00

Nybörjar- och Juniorträningarna startar måndagen 14.4 och fortsätter torsdag 24.4. Nybörjarskolare i Malax: Jenny F, Fredrik K Mer info via informationsbladet som delas ut i alla skolor och via hemsidan.

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

SOLF, Måndagar kl 18:00

14.4 Tölby-Vikby skola Virpi, Tina
28.4 Tölby-Vikby skola Rose-Maj, Åsa T
5.5 Sportstugan Rosmarie, Ines
19.5 Sportstugan Caj S, Mona
2.6 Ribäcken, Malax



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.

14.4	Malax IF	Pixne	Håkan J, Ingmar E
21.4	Malax IF	Havras, Alnäse	Jonne Y, Richard S
28.4	Solf IK	Tölby-Vikby fd skola	Rose-Maj, Åsa
5.5	Solf IK	Sportstugan	Rosmarie, Ines
12.5	Malax IF	Petalax (ÖIDM-kontrollerna)	Richard S, Lucas V
19.5	Malax IF	Kolina	Bengt L, Henry L
26.5	Solf IK	Sportstugan, Solf IK träningstävling	Virpi, Stefan
2.6	Malax IF	Ribäcken (MIF 80-års jubileum)	Andreas Ö, Christer Ö
9.6	Solf IK	Kivne skogsväg rondellen	Gustav, Christer
16.6	Malax IF	Stortelsar	Johan H, Fredrik K
23.6	Solf IK	Lasma-Fall skogsväg	Robin, Oliver
30.6	Malax IF	Isomäki	Seppo H, Bengt L
7.7		PAUS	
14.7	Malax IF	Bergö	Christer Ö, Andreas Ö
21.7	Solf IK	Munsmo	Fia, Jonas R
28.7	Malax IF	Majorsträsk (Kvarkenträffenbanorna)	Tommy L
4.8	Solf IK	Soffis gränden	Linda, Mia
11.8	Malax IF	Haikne	Leif S, Andre H
18.8	Solf IK	Kivne krossen (SIK-MIF Klubbästerskap)	Caj S, Tobias
25.8	Malax IF	Pölne	Tommy H, Jenny F
1.9	Solf IK	Finnmossen	Annsophie, Linnea
8.9	Malax IF	Majorsback	Tomas G, Jonas F
15.9	Solf IK	Kivne + natt	Ale, Joakim, Åsa
22.9	Malax IF	Åminne + natt	Lucas V, Anton J
29.9	Solf IK	Munsmo+ natt	Kåre, Jan
6.10	Solf IK	Söderfjärdsvägen (avslutning +korvgrillning) kl 17:00	Kaj S, Casse

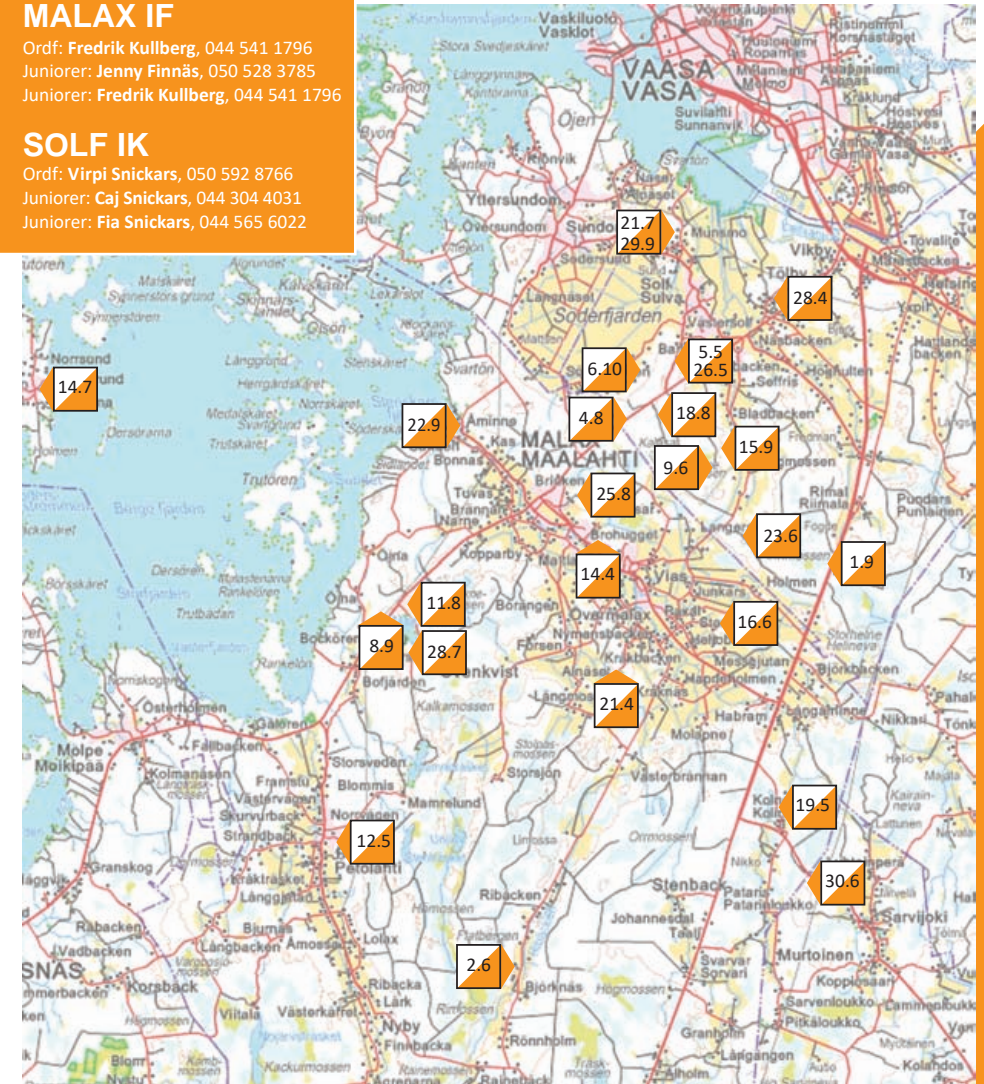
Vid träningstillfällena finns 5 banor (ABCDE) av varierande svårighetsgrad och längd (1-5km) att välja mellan varav två är anpassade för nybörjare. Ledare finns på plats måndagar och vägleder och hjälper dig. Träningarna passar utmärkt för både gammal och ung, motionär såväl som tävlingsorienterare.

MALAX IF

Ordf: Fredrik Kullberg, 044 541 1796
Juniörer: Jenny Finnäs, 050 528 3785
Juniörer: Fredrik Kullberg, 044 541 1796

SOLF IK

Ordf: Virpi Snickars, 050 592 8766
Juniörer: Caj Snickars, 044 304 4031
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/

12.5 mån VaaSu
26.5 mån Solf IK
17.6 tis Närpes OK
20.8 ons Laihian Luja
1.9 mån IF Femman
16.9 tis Malax IF, Emaus

Träningläger för Juniörer

17.5 Lägerdag i Laihela centrum
16.7 Lägerdag i Jämi, Jämijärvi
29.7-1.8 FSO Storläger

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