

# TÄVLINGAR

Hela årets tävlingskalender finns på [irma.suunnistusliitto.fi](http://irma.suunnistusliitto.fi)

2-3.5	Lapua-vårtävling	Lapuan Virkiä
14.5	ÖIDM-Långdistans	IF Femman
13-14.6	Kotka-Jukola	KS / VV
1.7	Ekorstigsfinal	Närpes OK
21-23.7	Kvarkenträffen	VaaSu, IF5,MIF

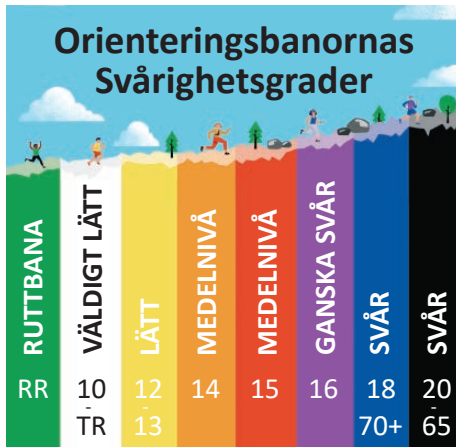
31.7-2.8	FSOM	Solf IK
15.8	ÖIDM-Medel	IF Minken
16.8	ÖIDM-Stafett	OK Kristina
19.9	ÖIDM-Sprint	IK Falken
19.9	ÖIDM-Natt	OK Botnia

[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 2026



## 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.

2026



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

# Nybörjar- och Juniorträning



## MALAX kl 18:00

Nybörjar- och Juniorträningarna startar måndagen den 13.4 vid Knattebo daghem. Nybörjarskolare i Malax: Jenny F, Fredrik K. Mer info via whatsapp-grupp, Suomisport. och via hemsidan.

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

## SOLF, Måndagar kl 18:00

20.4 Helsingby Virpi  
27.4 Munsmo Christer, Gustav  
4.5 Rimal Caj  
18.5 Sportstugan Rosmarie  
25.5 Kivne krossen Rose-Maj, Åsa Teir

# 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.

13.4	Solf IK	Södernäset	Annsophie, Nadja
20.4	Malax IF	Pixne	Leif S, Andre H
27.4	Solf IK	Munsmo	Christer, Gustav
4.5	Malax IF	Petalax	Lucas V, Kjell N
11.5	Solf IK	Sportstugan, Solf IK träningstävling	Stefan
18.5	Malax IF	Sarvijoki	Henry L, Bengt L
25.5	Solf IK	Kivne krossen	Rose-Maj, Åsa Teir
1.6	Malax IF	Åminne	Tommy L, Håkan J
8.6	Solf IK	Finnmossen	Tina, Oliver
15.6		PAUS	
22.6	Malax IF	Havras, Alnäset (MIF Träningstävling)	Jonas F, Johan H
29.6	Solf IK	Soffis gränden	Ale, Åsa H-T, Joakim
6.7		PAUS (kontrollerna från 22.6 & 29.6 ännu ute i skogen)	
13.7		PAUS (kontrollerna från 22.6 & 29.6 ännu ute i skogen)	
20.7		PAUS	
27.7		PAUS	
3.8	Solf IK	Fall skogen, Glötpane	Virpi, Robin, Fia, Caj
10.8	Malax IF	Flatbergen	Tomas G, Fredrik K
17.8	Solf IK	Fall skogen	Linnea Ines
24.8	Malax IF	Majorsback	Jonas Ö, Jenny F
31.8	Solf IK	Markvägen + natt	Kaj S, Casse
7.9	Malax IF	Kattgullberget + natt	Andreas Ö, Seppo H
14.9	Solf IK	Kivne rondellen + natt	Kåre, Mona, Mia
21.9	Malax IF	Haikne	Jonne Y, Anton J
28.9	Solf IK	Fall skogen, kota	Tobias, Jonas
5.10	Malax IF	Kolina, fiskesjön (avslutning +korvgrillning) kl 17:00	Christer Ö, Andreas Ö

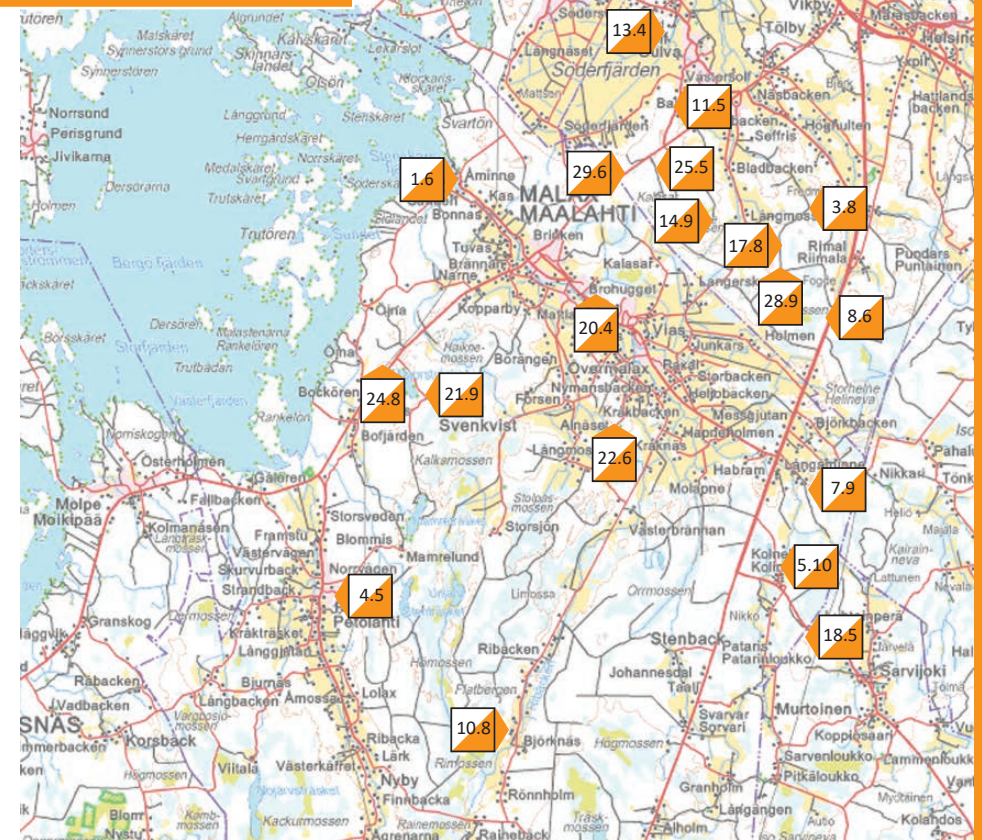
Vid träningstillfällena finns 5 banor (ABCDE) av varierande svårighetsgrad och längd (1-5km) att välja mellan varav två är anpassade för nybörjare. Ledare finns på plats måndagar och vägleder och hjälper dig. Träningarna passar utmärkt för både gammal och ung, motionär såväl som tävlingsorienterare.

## 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](http://www.rastilippu.fi/kuntorastit) och Malax IF / Solf IKs hemsidor för mera information

## Träningstävlingsscupen för Juniörer

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

11.5 mån Solf IK  
10.6 ons IF Femman  
22.6 mån Malax IF  
10.8 mån VaaSu  
24.8 mån Laihian Luja  
3.9 tor Närpes OK

## Träningsläger för Juniörer

16.5 Malax IF lägerdag, Bergö  
1-4.6 Leimausläger  
2-5.8 FSO Storläger, Solf

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