



ORIENTERING

Idrottsgren för hela familjen, både juniorer och seniorer

Träningsprogram 2021



Solf IK, orienteringssektionen

Orienteringssektionen i Solf IK har många aktiva juniorer och dessutom en aktiv skara av vuxna i olika åldrar som orienterar både som fritidsintresse och som tävlingsform. Nybörjarskolningarna som ordnas i april/maj lockar många barn att prova på orientering. Välkommen med ni också!

Träningar

På Måndagsbommen får man starta kl. 18-19. Ändringar i planer kan förekomma så följ med på vår webbsidas gästbok <https://ol.solfik.fi/>. På Måndagsbommen finns det 3–4 banor (ABCD) av varierande svårighetsgrad och längd att välja mellan varav en är anpassad för nybörjare. Dessutom finns E-banan som är mycket lätt. Om läget tillåter så finns ledare på plats och vägleder och hjälper dig i starten. Man kan också hämta kartor från Ines market eller printa själv. Kontrollerna är ute hela veckan. Träningarna passar utmärkt för både gammal och ung, motionär såväl som tävlingsorienterare. Måndagsbommen är avgiftsfria för medlemmar i Solf IK och Malax IF. Solf IK orienterings nybörjarträningar börjar på **måndag 12.4** kl. 18 om läget tillåter. Nybörjarträningen är anpassad för barn från ca 6 år, yngre barn i sällskap med förälder.

Man får också delta i Skärmträffen som är träningar ordnade av IF Femman (<http://www.femman.fi/orientering/>) och Vaasan suunnistajat (<https://www.vaasu.fi/>), se respektive förenings webbsida för mera information. För vuxna uppbärs en avgift om 6 €, men för barn under 20 år är det gratis att delta. Det finns emitbricka att hyra för 3 €, om man vill använda sån men inte har en egen.

Pizza till alla flitiga

Alla juniorer som deltagit minst 10 gånger bjuds på pizza. I det här häftet kan du anteckna alla träningar och tävlingar som du deltar i. Alla som deltagit minst 10 gånger i träning eller tävling så får inbjudan till en pizzafest som ordnas tillsammans med de andra flitiga juniorerna. Häftena samlas in på den sista måndagsbommen. Häftet kan också lämnas till InesMarket eller skicka en bild av sista sidan till Virpi Snickars snickarsvirpi@gmail.com

Medlemsavgift

Medlemsavgiften på 8 euro betalas till Solf IK rf. (FI06 4958 0010 127425). Ange vem du betalar för. Ingen separat avgift uppbärs inom orienteringssektionen. Meddela dina kontaktuppgifter i samband med nybörjarträningen eller till Virpi Snickars snickarsvirpi@gmail.com för att få medlemsinformation för orienterare. I medlemsavgiften ingår ingen försäkring så alla bör kontrollera att den egna olycksfallsförsäkringen täcker orienteringsträningar och träningstävlingar.

Tävlingar, försäkringar och licens

Anmälning till tävlingar sker via orienteringssektionen, kontakta Virpi Snickars snickarsvirpi@gmail.com eller tel. 050 592 8766. Alla som deltar i tävlingar bör ha tävlingslicens med försäkring från Finska Orienteringsförbundet (SSL). Tävlingslicens kan köpas via webbsidan www.suomisport.fi.

Träningar och träningstävlingar, för mera info se webbsidorna <https://ol.solfik.fi/> och <http://www.femman.fi/orientering/nyborjare/traningstavlingar/>

Datum	Evenemang	Plats	Deltagit
12.4.	Solf IK Måndagsbom	Solf centrum, sprint	
19.4.	Malax IF Måndagsbom	Pixne	
26.4.	Solf IK Måndagsbom	Sportstugan öst	
3.5.	Malax IF Måndagsbom	Stortelsar	
10.5.	Solf IK Måndagsbom	Rimal	
17.5.	Malax IF Måndagsbom	Majorsbacken	
24.5.	Solf IK Måndagsbom	Barkamo	
25.5.	IF Femman	Träningstävling, se webbsidan	
31.5.	Malax IF Måndagsbom	Flatbergen	
7.6.	Solf IK Måndagsbom	Pane	
14.6.	Malax IF Måndagsbom	Petalax	
14.6.	Vaasan suunnistajat	Träningstävling, se webbsidan	
21.6.	Solf IK Måndagsbom	Dragmossen	
28.6.	Malax IF Måndagsbom	Svarvar	
5.7.	Solf IK Måndagsbom	Sportstugan väst, träningstävling	
26.7.	Malax IF Måndagsbom	Grankärr (Kvarkenträffenbanorna)	
2.8.	Malax IF Måndagsbom	Holmskog	
9.8.	Solf IK Måndagsbom	Storlandsberget	
16.8.	Malax IF Måndagsbom	Pölne, träningstävling	
23.8.	Solf IK Måndagsbom	Finnmossen	
30.8.	Malax IF Måndagsbom	Havras/Alnäset	
6.9.	Solf IK Måndagsbom	Bladbacken	
6.9.	Laihian Luja	Träningstävling, se webbsidan	
13.9.	Malax IF Måndagsbom	Haikne	
20.9.	Solf IK Måndagsbom	Tölby norr	
27.9.	Malax IF Måndagsbom	Kolmanåsen, Molpe	
4.10.	Solf IK Måndagsbom	Avslutning Tölby Lokalin	

Nybörjarskolningar

Datum	Plats	Deltagit
12.4.	Solf centrum, sprint	
19.4.	Sportstugan östra	
26.4.	Sportstugan östra	
3.5.	Toby	
10.5.	Rimal	