

KVARTERSORIENTERING SÖNDAGAR KL. 15

MALAX, våren

10.4 Molpe Anna F, Eva R

MALAX, hösten

9.10 Övermalax Christer Ö
16.10 Petalax Eva-Stina B, Patricia E
23.10 Klockarbacken Stefan H

På våren och hösten ordnar vi kvartersorientering på gator och vägar. Banorna påminner om lätta sprintorienteringsbanor. Vid samtliga tillfällen finns ledare på plats och handleder vid behov de som aldrig orienterat förut och för de som varit med tidigare men vill fräsha upp sina kunskaper.

TÄVLINGAR

7.5	Sprint-DM	Vaasan Suunnistajat	17.7	Medel-DM	IK Falken
29.5	Lång-DM	Närpes OK	20-22.7	Kvarkenträffen	
12.6	Nationell tävling	Solf IK	30.7	Stafett-DM	IK Kronan
15.6	Ekorrstigfinal	Malax IF	5-7.8	FSOM	IF Femman
18-19.6	Jukola		16.9	Natt-DM	IF Brahe

Hela årets tävlingskalender finns på irma.suunnistusliitto.fi

SUUNNISTUS

MAANANTAIRASTIT KL 18:00

Solf IK ja Malax IF järjestävät suunnistusharjoituksia koko kesän kerran viikossa maanantaisin. Harjoituksissa on yleensä 5 eri vaikeustasoista rataa (ABCDE), joiden pituudet vaihtelevat 1-5 km:n. D- ja E-rata sopivat aloittelijoille ja ABC-radat sopivat enemmän kokemusta omaaville. Ohjaaja on aina paikalla maanantaisin, häneltä voi kysyä apua sopivan radan valinnassa ja muissa kysymyksissä. Rastit ovat maastossa koko viikon, omatoimi rastiperiaatteella. Harjoitukset sopivat erinomaisesti sekä vanhoille että nuorille, kuntoilijoille ja kilpa-suunnistajille.

Tervetuloa meidän joukkoon nauttimaan Suomen ihanasta luonnosta ja suunnistuksen tuomista haasteista!



FINNEFARM

Långmoss vägen 419, 65450 SOLF
tel.06-3447736 / 0500-108091 (Christer) / 0505333430 (Eivor) / 050-5444045 (Rosmarie)
e-post: finne@agrolink.fi
<https://www.facebook.com/FinneFarm>

Aktiastiftelsen i Solf-Sundom



malaxif.idrott.fi/orientering



ol.solfik.fi

ORIENTERING

Gemensamt träningsprogram för Malax IF och Solf IK 2022



2022

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

Nybörjar- och juniorträning



MALAX, måndagar kl 18

18.4 Övermalax skola Nybörjarskolare
 25.4 Bjerga i Malax: Jenny F,
 2.5 Pölne Fredrik K
 9.5 Kråkbacken mera info
 16.5 Kolina på MIF hemsida
 23.5 Havras (Lömnehaga)

SOLF, måndagar kl 18

19.4, obs tisdag!, Solf centrum Fia
 25.4 Tölby centrum Rosmarie
 2.5 Helsingby Tina
 9.5 Sportstugan norr Ben
 23.5 Barkamo Mia

Nybörjarskolningen lämpar sig för alla som vill lära sig orientera, såväl gammal som ung!

MÅNDAGSBOMMEN KL 18:00

Vanlig Måndagsbom med Emit-tidtagningar på måndagar men kontrollerna är ute ända fram till söndag. Kartan kan antingen laddas ner som pdf eller hämtas.

18.4	Malax IF	Köpings skola (sprint)	Leif S, Hanna S
25.4	Solf IK	Tölby centrum	Rosmarie
2.5	Malax IF	Pölne (även RR & TR)	Håkan J, Lars B
9.5	Solf IK	Solf sportstugan Norr	Ben, Rose-Maj
16.5	Malax IF	Kolina (Malax IF träningstävling)	Tommy H, Tomas G
23.5	Solf IK	Barkamo	Linda, Mia
30.5	Malax IF	Havras	Jonas V, Richard S
6.6	Malax IF	Holmskog	Christer Ö, Andreas Ö
13.6	Solf IK	Munsmo efter tävlingen	Robin, Virpi, Gustav
20.6	Malax IF	Kolmanåsen (Molpe)	Jonne Y, Richard S
27.6	Solf IK	Bladbacken	Caj M, Rolf
4.7	Malax IF	Petalax	Lucas V, Kennet N
11.7	PAUS		
18.7	PAUS		
25.7	Solf IK	Finnmossen	Ale, Kåre, Casse
1.8	Malax IF	Haikne	Johan H, Maria H
8.8	Solf IK	Storlandsberget	Gustav, Oliver
15.8	Malax IF	Grankärr	Seppo H, Juha H
22.8	Solf IK	Pane	Rosmarie, Annsofie
29.8	Malax IF	Havras/Alnäset + natt	Fredrik K, Anna N
5.9	Solf IK	Sprint Vikby (Solf IK träningstävling)	Caj S, Virpi
12.9	Malax IF	Majorsback + natt	Bengt L, Tommy L
19.9	Solf IK	Solf sportstugan södra, Ekorstigtträning + natt	Caj S, Jan
26.9	Solf IK	Tölby	Ben, Rose-Maj
3.10	Malax IF	Äminne camping (avslutning kl 17->)	Andreas Ö, Stefan H

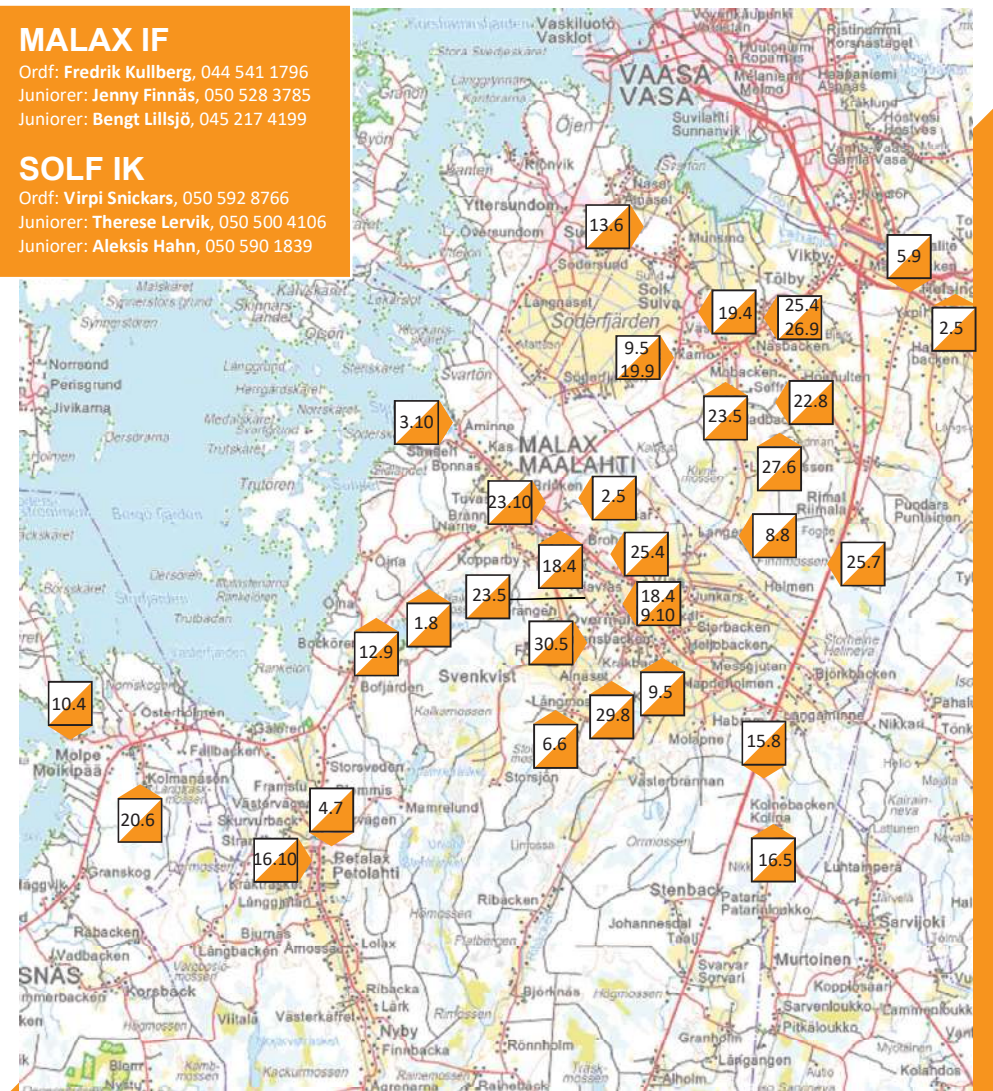
Vid träningstillfällena finns 5 banor (ABCDE) av varierande svårighetsgrad och längd (1-5 km) att välja mellan. Två banor är mycket lätta och anpassade för nybörjare. Ledare finns alltid på plats på måndagar och vägleder och hjälper dig. Träningarna passar utmärkt för både gammal och ung, motionär såväl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

MALAX IF

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

SOLF IK

Ordf: Virpi Snickars, 050 592 8766
 Juniorer: Therese Lervik, 050 500 4106
 Juniorer: Aleksis Hahn, 050 590 1839



Träningstävlingsscupen för juniorer

Mera information: www.femman.fi/orientering/

16.5 Malax IF
 31.5 IF Femman
 27.6 Vaasan Suunnistajat
 15.8 Laihian Luja
 5.9 Solf IK

Ekorstigtträningar för juniorer

2.5 Malax IF
 7.6 Laihian Luja
 9.8 IF Femman
 19.9 Solf IK
 30.9 Vaasan Suunnistajat

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