



# ORIENTERING

Idrottsgren för hela familjen, både juniorer och seniorer

Träningsprogram 2022



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 InesMarket 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 **tisdag 19.4** kl. 18. Nybörjarträningen är anpassad för barn från ca 6 år, yngre barn i sällskap med förälder.

De anmälda kommer också att få en kortärmad tröja med Solf IK logo, som man kan använda på träningar och tävlingar.

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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](http://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
18.4	Malax IF	Köpings skola (sprint)	
25.4	Solf IK	Tölby centrum	
2.5	Malax IF	Pölne (även RR & TR)	
9.5	Solf IK	Solf sportstugan Norr	
16.5	Malax IF	Kolina (Malax IF träningstävling)	
23.5	Solf IK	Barkamo	
30.5	Malax IF	Havras	
6.6	Malax IF	Holmskog	
13.6	Solf IK	Munsmo, (efter tävlingen)	
20.6	Malax IF	Kolmanåsen (Molpe)	
27.6	Solf IK	Bladbacken	
4.7	Malax IF	Petalax	
11.7	PAUS		
18.7	PAUS		
25.7	Solf IK	Finnmossen	
1.8	Malax IF	Haikne	
8.8	Solf IK	Storlandsberget	
15.8	Malax IF Träningstävling	Grankärr	
22.8	Solf IK	Pane	
29.8	Malax IF	Havras/Alnäset (+natt)	
5.9	Solf IK	Vikby, Sprint (Solf IK träningstävling)	
12.9	Malax IF	Majorsback (+natt)	
19.9	Solf IK	Solf Sportstugan södra, Ekorstigsträning + natt	
26.9	Solf IK	Tölby	
3.10	Malax IF	Äminne Camping (Avslutning kl. 17->)	

### Nybörjarskolningar

Datum	Plats	Deltagit
19.4	Solf centrum, <b>OBS: tisdag!</b>	
25.4	Tölby Centrum	
2.5	Helsingby skola	
9.5	Sportstugan	
23.5	Barkamo	

### Ekorstigsträningar för juniorer

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