

ORIENTERING

Idrottsgren för hela familjen, både juniorer och seniorer

Träningshäfte 2024



Namn: _____



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 (ABCDE) 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 15.4 kl. 18** om läget tillåter. 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. Gå in på hemsidan för Solf IK orientering <https://ol.solfik.fi/> och anmäl dig.

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 10 € 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 från Finska Orienteringsförbundet (SSL). **Glöm inte försäkring**. Tävlingslicens och försäkring kan köpas via webbsidan www.suomisport.fi. Ange sport (Orientering) och förening (Solf IK)

Nybörjarskolningar

Mera information:

<https://ol.solfik.fi/>

Datum	Plats kl 18:00
15.4	Sportstugan
22.4	Markvägen
6.5	Tölby
20.5	Soffis Gränd

Träningsstävlingsscupen

Mera information:

<http://www.femman.fi/orientering/>

Datum	Arrangör
29.4	Malax IF (Petalax)
13.5	Närper OK (Pörtom)
10.6	Solf IK (Sportstugan)
Ti. 13.8	IF Femman
26.8	Laihian Luja
2.9	VaaSu

Träningsläger för juniorer

Datum	Plats
14.4	Sportstugan (Solf IK)
4.5	Vargbergets fritidscentrum
10.6	Öjberget (Malax IF)
4-7.7	Suonenjoki (Solf IK)
18.7	Jämijärvi

VÄRITÄ OIKEALLA VÄRILLÄ.
FÄRGLÄGG MED RÄTT FÄRG.

PELTO
ÅKER



TIHEÄ METSÄ
TÄT SKOG



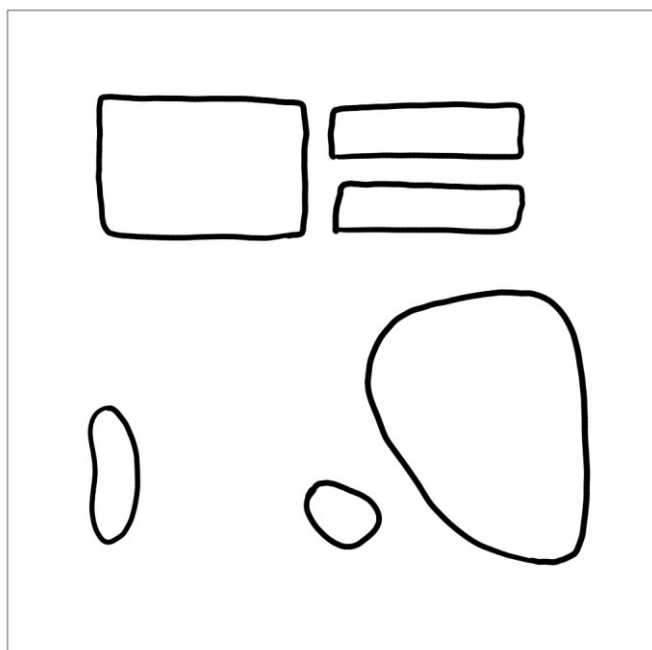
LAMPI
SJÖ



RAKENNUS
BYGGNAD



TAVALLINEN METSÄ
VANLIG SKOG



NÄITÄ TARVITSET:

SININEN:
KAKSI LAMPEA

VIHREÄ:
YKSI TIHEIKKÖ

TUMMANKELTAINEN:
YKSI PELTO

VAALEANKELTAINEN:
KAKSI NIITYÄ

DE HÄR BEHÖVER DU:

BLÅ:
TVÅ SJÖAR

GRÖN:
EN TÄTARE SKOG

MÖRKGUL:
EN ÅKER

LJUSGUL:
TVÅ ÅNGAR



