

Träningsdagbok 2024



Namn: _____

Jag har deltagit _____ gånger

varav _____ gånger i träningstävling/tävling.

Orienteringsskola och träningar (Nybörjare fet stil)

9.4.	Orienteringsträning (Kvarken-O)	IF Femman	
16.4.	Orienteringsträning (Kvarken-O)	Solf IK	
23.4.	Orienteringsträning (Kvarken-O)	Suunta-Jurva	
24.4.	Orienteringsskola	Botniahallen	
4.5.	Lägerdag	Vargberget	
7.5.	Orienteringsträning (Kvarken-O)	Vaasan Suunnistajat	
8.5.	Orienteringsskola	Botniahallen	
14.5.	Orienteringsträning (Kvarken-O)	Vöra samgymnasium	
21.5.	Orienteringsträning (Kvarken-O)	PoRa	
22.5.	Orienteringsskola	Norra Korsholms skola	
28.5.	Orienteringsträning (Kvarken-O)	Laihian Luja	
29.5.	Orienteringsskola	Replot-Björkö skola	
4.6.	Orienteringsträning (Kvarken-O)	IF Femman	
11.6.	Orienteringsträning (Kvarken-O)	Malax IF	
18.6.	Orienteringsträning		
25.6.	Orienteringsträning		
18.7.	Ungdomens Jukola träningsdag	Jämi	
6.8.	Orienteringsträning		
20.8.	Orienteringsträning		
10.9.	Pokaljakt	Botniahallen	
20.9.	Ficklamps orientering	Vaasan Suunnistajat	

Träningsstävlingar

29.4.	Träningsstävling	Malax IF	
13.5.	Träningsstävling	Närpes OK	
10.6.	Träningsstävling	Solf IK	
13.8.	Träningsstävling	IF Femman	
26.8.	Träningsstävling	Laihian Luja	
2.9.	Träningsstävling	Vaasan Suunnistajat	

Skärmträffar

11.4.	Skärmträffen	Botniahallen	
18.4.	Skärmträffen	Sunnanvik	
25.4.	Skärmträffen	Dammbrunnen	
2.5.	Skärmträffen	?	
8.5.	Skärmträffen	Vörå Skidcentrum	
16.5.	Skärmträffen	?	
23.5.	Skärmträffen	Kärklax	
30.5.	Skärmträffen	?	
6.6.	Skärmträffen	Vassor	
13.6.	Skärmträffen	?	
19.6.	Skärmträffen	Kvevlax	
27.6.	Skärmträffen	?	
4.7.	Skärmträffen	Södra vallgrund	
18.7.	Skärmträffen	?	
24.7.	Skärmträffen	Karika Österhankmo	
1.8.	Skärmträffen	?	
8.8.	Skärmträffen	Norrvalla	
15.8.	Skärmträffen	?	
22.8.	Skärmträffen	Kuni/Märkenkall	
29.8.	Skärmträffen	?	
5.9.	Skärmträffen	Skatila	
12.9.	Skärmträffen	?	
19.9.	Skärmträffen	Gamla Vasa	

Tävlingar

20.4.	Nationell tävling	Lapuan Virkiä	
21.4.	Nationell tävling	Lapuan Virkiä	
27.4.	Finnspring	Rasti-Jussit, Rasti-Kurikka	
28.4.	Finnspring	Rasti-Jussit, Rasti-Kurikka	
30.4.	DM-sprint	IK Kronan	
25.5.	DM-lång	Malax IF	
2.6.	Kvarken-viesti	IF Femman	
5.6.	Ekorrstigsfinal	Solf IK	
8.6.	DM-medeldistans	IF Brahe	
28.6.	Nationell tävling	Solf IK	
9.7.	Kvarkenträffen dag 1	IF Femman	
10.7.	Kvarkenträffen dag 2	Malax IF	
11.7.	Kvarkenträffen dag 3	Vaasan Suunnistajat	
26.7.	FSOM sprint	OK Botnia/OK Terjärv	
27.7.	FSOM långdistans	OK Botnia	
28.7.	FSOM stafett	OK Botnia	
17.8.	Ungdomens Jukola	Lauttakylän Luja/Loimaan Jankko/Rasti 88	

