

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 | |
| 19.6. | Orienteringsträning/skärmtäff | Kvevlax | |
| 25.6. | Orienteringsträning | Österhankmo | |
| 18.7. | Ungdomens Jukola träningsdag | Jämi | |
| 7.8. | Orienteringsträning | Campus kungsgården | |
| 22.8. | Orienteringsträning/skärmtäff | Kuni, Märkenkall | |
| 11.9. | Pokaljakt | Botniahallen | |
| 27.9. | Ficklamps orientering | Vaasan Suunnistajat | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Träningsstävlingar

| | | | |
|--------------|-------------------------|-----------------|--|
| 29.4. | Träningsstävling | Malax IF | |
|--------------|-------------------------|-----------------|--|

| | | | |
|--------------|------------------------|----------------------------|--|
| 13.5. | Träningstävling | Närpes OK | |
| 10.6. | Träningstävling | Solf IK | |
| 13.8. | Träningstävling | IF Femman | |
| 26.8. | Träningstävling | Laihian Luja | |
| 2.9. | Träningstävling | Vaasan Suunnistajat | |

Skärmträffar

| | | | |
|-------|--------------|--------------------|--|
| 11.4. | Skärmträffen | Botniahallen | |
| 18.4. | Skärmträffen | Sunnanvik | |
| 25.4. | Skärmträffen | Dammbrunnen | |
| 2.5. | Skärmträffen | Sandviken | |
| 8.5. | Skärmträffen | Vörå Skidcentrum | |
| 16.5. | Skärmträffen | Kapellbacken | |
| 23.5. | Skärmträffen | Kärklax | |
| 30.5. | Skärmträffen | Öjen | |
| 6.6. | Skärmträffen | Vassor | |
| 13.6. | Skärmträffen | Lillkyro | |
| 19.6. | Skärmträffen | Kevlax | |
| 27.6. | Skärmträffen | Västervik | |
| 4.7. | Skärmträffen | Södra vallgrund | |
| 18.7. | Skärmträffen | Österhankmo | |
| 24.7. | Skärmträffen | Karika Österhankmo | |
| 1.8. | Skärmträffen | Långskäret | |
| 8.8. | Skärmträffen | Norrvala | |
| 15.8. | Skärmträffen | Skogsberget | |
| 22.8. | Skärmträffen | Kuni/Märkenkall | |
| 29.8. | Skärmträffen | Öjberget | |
| 5.9. | Skärmträffen | Skatila | |
| 12.9. | Skärmträffen | Västervik | |
| 19.9. | Skärmträffen | Gamla Vasa | |
| 26.9. | Skärmträffen | Vasklot | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

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. | Ekorstigsfinal | 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 | |
| 18.8. | Kompassitapahtuma | Lauttakylän Luja/Loimaan Jankko/Rasti 88 | |
| 23.8. | DM-natt | Närpes OK | |
| 6.9. | KLL individuell | IF Minken | |
| 7.9. | KLL stafett | IF Minken | |
| 8.9. | DM-stafett | IK Falken | |
| 22.9. | DM-ultralång | Gamlakarleby IF | |
| 27.10. | Jämi Suunnistusmaraton | Ikaalisten Nouseva-Voima | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

OBS! Plats och datum kan ändras under säsongen.
Kolla alltid Irma, Rastilippu, Nimenhuuto och WhatsApp.

OBS! På tomma rader får man skriva in andra orienteringsevenemang.
(till exempel träningar/motionsorientering på annan ort
och tävlingar som inte finns listade här.)

15 kryss (varav minst 2 är träningstävling/tävling) = **pokal**
8 kryss = **medalj**

I slutet av säsongen meddelar vi hur och när dagboken ska lämnas in.