

Träningsdagbok 2025



Namn: _____

Jag har deltagit _____ gånger

varav _____ gånger i träningstävling/tävling.

Orienteringsskola och träningar (Nybörjare fet stil)

[illegible]

Träningstävlingar

12.5.	Träningstävling	Vaasan Suunnistajat	
26.5.	Träningstävling	Solf IK	
17.6.	Träningstävling	Närpes OK	
20.8.	Träningstävling	Laihian Luja	
31.12.	Träningstävling	IF Femman	
16.9.	Träningstävling	Malax IF	

Skärmträffar

[illegible]

Tävlingar

[illegible]

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.