

Träningsdagbok 2026



Namn: _____

Jag har deltagit _____ gånger

varav _____ gånger i träningstävling/tävling.

Orienteringsskola och träningar (Nybörjare fet stil)

1.4.	Orienteringsträning (Kvarken-O)	Malax IF	
8.4.	Orienteringsträning (Kvarken-O)	Vörå Samgymnasium	
15.4.	Orienteringsträning (Kvarken-O)	IF Femman, Kuni	
20.4.	Orienteringsskola	Botniahallen	
22.4.	Orienteringsträning (Kvarken-O)	Suunta-Jurva	
27.4.	Orienteringsskola	Kvevlax Lärcentrum	
28.4.	Orienteringsträning (Kvarken-O)	Vaasan Suunnistajat	
4.5.	Orienteringsskola	Botniahallen	
6.5.	Orienteringsträning (Kvarken-O)	IF Femman, Bröndö	
13.5.	Orienteringsträning (Kvarken-O)	Laihian Luja	
16.5.	Lägerdag	Bergö	
18.5.	Orienteringsskola	Replot skola	
20.5.	Orienteringsträning (Kvarken-O)	Vörå Samgymnasium	
27.5.	Orienteringsträning (Kvarken-O)	Ylistaron Kilpa-Veljet	
28.5.	Träning i samban med skärmträffar	Höstves	
1.6.	Orienteringsträning	?	
3.6.	Orienteringsträning (Kvarken-O)	Solf IK	
10.6.	Orienteringsträning (Kvarken-O)	Vaasan Suunnistajat	
16.6.	Orienteringsträning (Kvarken-O)	IF Femman	
3.8.	Orienteringsträning	?	
17.8.	Orienteringsträning	?	
7.9.	Pokaljakt	Botniahallen	
2.10.	Ficklamps orientering	Vaasan Suunnistajat	

Träningstävlingar

11.5.	Träningstävling	Solf IK	
10.6.	Träningstävling	IF Femman	
22.6.	Träningstävling	Malax IF	
10.8.	Träningstävling	Vaasan Suunnistajat	

24.8.	Träningsstävling	Laihian Luja	
3.9.	Träningsstävling	Närpes OK	

Skärmträffar

9.4.	Skärmträffen	Suvilahti, Suunnistajan Kauppa paikalla 9.4.	
16.4.	Skärmträffen	Smedsby, Botniahallen	
29.4.	Skärmträffen	Dammbrunnen	
7.5.	Skärmträffen	Vöyrinkaupunki, Suunnistajan Kauppa paikalla 7.5.	
21.5.	Skärmträffen	Norrvala	
28.5.	Skärmträffen	Höstvesi	
4.6.	Skärmträffen	Under work	
11.6.	Skärmträffen	Västervik, Suunnistajan Kauppa paikalla 11.6.	
17.6.	Skärmträffen	Södra Vallgrund	
25.6.	Skärmträffen	Kappelinmäki	
2.7.	Skärmträffen	Karika (Självservice/Omatoimi)	
9.7.	Skärmträffen	Långskäret	
16.7.	Skärmträffen	Vassor (Självservice/Omatoimi)	
29.7.	Skärmträffen	Jungsund	
6.8.	Skärmträffen	Öjberget	
13.8.	Skärmträffen	Skatila	
20.8.	Skärmträffen	Österhankmo	
27.8.	Skärmträffen	Kuni/Märkenkall	
3.9.	Skärmträffen	Metsäkallio	
10.9.	Skärmträffen	Kvevlax	
17.9.	Skärmträffen	Öjberget	
24.9.	Skärmträffen	Norrvala	
1.10.	Skärmträffen	Kappelinmäki	

Tävlingar

2.5.	Nationell tävling	Lapuan Virkiä	
3.5.	Nationell tävling	Lapuan Virkiä	
14.5.	ÖIDM-långdistans	IF Femman	
20.5.	Kompassi-cup 1	Rasti Jussit	
23.5.	Öppen AM Medeldistanstävling	Vaasan Suunnistajat	
25.5.	Kompassiviesti	Rasti Kurikka	
8.6.	Kompassi-cup 2	Laihian luja	
18.6.	Kompassi-cup 3	Suunta Jurva	
26.6.	Botnia Medeldistans	OK Botnia	
1.7.	Ekorrstigsfinal	Närpes OK	
18.7.	Falkens Nationella	IK Falken	
21.7.	Kvarkenträffen dag 1	IF Femman	
22.7.	Kvarkenträffen dag 2	Malax IF	
23.7.	Kvarkenträffen dag 3	Vaasan Suunnistajat	
31.7.	FSOM sprint	Solf IK	
1.8.	FSOM långdistans	Solf IK	

