

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	
26.5.	Nybörjarträning i Hankmo	Hankmo daghem	
4.6.	Träning i samban med skärmträffar	Vörå skidcentrum	
3.6.	Orienteringsträning (Kvarken-O)	Solf IK	
10.6.	Orienteringsträning (Kvarken-O)	Vaasan Suunnistajat	
16.6.	Orienteringsträning (Kvarken-O)	IF Femman	
15.7.	UJ Gemensam träningsdag	Lehtimäki / Kuortane	
28.7.	Orienteringsträning (Kvarken-O)	Malax IF	
5.8.	Orienteringsträning (Kvarken-O)	Solf IK	
6.8.	Träning i samban med skärmträffar	Öjberget	
12.8.	Orienteringsträning (Kvarken-O)	IF Femman	
18.8.	Orienteringsträning	Österhankmo	
19.8.	Orienteringsträning (Kvarken-O)	Pohjankyrön Rastit	
26.8.	Orienteringsträning (Kvarken-O)	Vaasan Suunnistajat	
2.9.	Orienteringsträning (Kvarken-O)	Laihian Luja	
7.9.	Pokaljakt	Botniahallen	
9.9.	Orienteringsträning (Kvarken-O)	Vörå Samgymnasium	
16.9.	Orienteringsträning (Kvarken-O)	Ylistaron Kilpa-Veljet	
23.9.	Orienteringsträning (Kvarken-O)	Vaasan Suunnistajat	
30.9.	Orienteringsträning (Kvarken-O)	IF Femman	
2.10.	Ficklamps orientering	Vaasan Suunnistajat	
7.10.	Orienteringsträning (Kvarken-O)	Solf IK	
14.10.	Orienteringsträning (Kvarken-O)	Suunta Jurva	

Träningstävlingar

11.5.	Träningstävling	Solf IK	
10.6.	Träningstävling	IF Femman	
22.6.	Träningstävling	Malax IF	
10.8.	Träningstävling	Vaasan Suunistajat	
24.8.	Träningstävling	Laihian Luja	
3.9.	Träningstävling	Närpes OK	

Skärmträffar

9.4.	Skärmträffen	Suвилаhti, 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	

