 Träningsdagbok 2018

 IF FEMMAN Orientering

**Namn: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Jag har under säsongen deltagit \_\_\_\_\_ gånger**

Denna tränings- och tävlingsdagbok gäller för de som är 14 år och yngre. Kryssa i de träningar och tävlingar som du deltar i. Vid sektionens säsongavslutning belönas de flitigaste:

- Pokal: Deltagit minst 15 gånger, varav minst 2 tävlingar eller träningstävlingar

- Medalj: Deltagit minst 8 gånger

IF Femmans träningar hålls vanligtvis på tisdagar, förutom de första nybörjarträningarna. Från och med 19.6 deltar nybörjarna i Femmans tisdagsträningar. Skärmträffen som är motionsorientering arrangeras varannan vecka av IF Femman och varannan vecka av Vaasan Suunnistajat. Vissa tävlingar finns nämnda i detta program, flera tävlingar hittar ni på https://irma.suunnistusliitto.fi/. Om ni deltar i andra träningar och tävlingar så kan ni fylla i dem i slutet av denna lista.

Dagboken inlämnas vid säsongens slut till Susanna Finskas Hemskogsgränden 6, 65610 Korsholm (sfinskas@gmail.com)**Kolla hemsidan** [**www.femman.fi/orientering/**](http://www.femman.fi/orientering/) **för eventuella uppdateringar!**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Datum** |  **Evenemang** | **Plats** | **Deltagit** |
| 5 | april | Torsdag | Skärmträff | Gerby |   |
| 12 | april | Torsdag | Skärmträff | Dammbrunnen |   |
| 19 | april | Torsdag | Skärmträff | Orrnäs |   |
| 24 | april | Tisdag | Träning  | Vassor |   |
| 26 | april | Torsdag | Skärmträff | Storviken |   |
| 3 | maj | Torsdag | Skärmträff | Skogsberget |   |
| 7 | maj | Måndag | Nybörjarträning | Botniahallen |   |
| 8 | maj | Tisdag | Träning  | Lotlax |   |
| 10 | maj | Torsdag | Skärmträff | Lålax |   |
| 14 | maj | Måndag | Nybörjarträning | Botniahallen |   |
| 15 | maj | Tisdag | Träning  | Lågpelt |   |
| 17 | maj | Torsdag | Skärmträff | Öjberget |   |
| 21 | maj | Måndag | Träningstävling |  Malax |   |
| 22 | maj | Tisdag | Träning  | Kuckus |   |
| 24 | maj | Torsdag | Nybörjarträning | Botniahallen |   |
| 29 | maj | Tisdag | Träning  | Kvevlax |   |
| 31 | maj | Torsdag | Nybörjarträning | Kapellbacken |   |
| 5 | juni | Tisdag | Träning |  Kalapää |   |
| 7 | juni | Torsdag | Nybörjarträning | Kvevlax |   |
| 9 | juni | Lördag | Botnias nationella |   |   |
| 11 | juni | Måndag | Träningstävling |  Laihia |   |
| 12 | juni | Tisdag | Träning  | Kuni |   |
| 14 | juni | Torsdag | Skärmträff | Skjutbanecentrum, Stenträsket |   |
| 19 | juni | Tisdag | Träning  | Vassor |   |
| 27 | juni | Onsdag | ÖIDs Ekorrstigsfinal | Vörå |   |
| 28 | juni | Torsdag | Skärmträff | Öjen |   |
| 30 | juni | Lördag | Solf sommartävling | Solf |   |
| 5 | juli | Torsdag | Träningstävling  | Norrvalla |   |
| 11 | juli | Onsdag | Kvarkenträffen | Vörå/Malax/Vasa |   |
| 12 | juli | Torsdag | Kvarkenträffen | Vörå/Malax/Vasa |   |
| 13 | juli | Fredag | Kvarkenträffen | Vörå/Malax/Vasa |   |
| 17 | juli | Tisdag | Träning | ?? |   |
| 19 | juli | Torsdag | Skärmträff | Tuckor |   |
| 26 | juli | Torsdag | Skärmträff | Vattentornsbacken, Lillkyro |   |
| 31 | juli | Tisdag | Träning | Norrvalla |   |
| 2 | augusti | Torsdag | Skärmträff | Södra Vallgrund |   |
| 4 | augusti | Lördag | ÖIDM lång |  IK Falken |   |
| 6 | augusti | Måndag | Träningstävling |  Solf IK |   |
| 8 | augusti | Onsdag | Skärmträff | Munsmo |   |
| 10 | augusti | Fredag | FSOM, OK77 | Grankulla |   |
| 11 | augusti | Lördag | FSOM, OK77 | Grankulla |   |
| 12 | augusti | Söndag | FSOM, OK77 | Grankulla |   |
| 16 | augusti | Torsdag | Skärmträff | Karika |   |
| 18 | augusti | Lördag | Nuorten Jukola |  Saarijärvi |   |
| 21 | augusti | Tisdag | Träning | Tuckor - Långdistans |   |
| 23 | augusti | Torsdag | Skärmträff | Sunnanvik, Sprint |   |
| 30 | augusti | Torsdag | Skärmträff | Vassor |   |
| 3 | september | Måndag | Träningstävling | Vasa |   |
| 4 | september | Tisdag | Träning | Karika |   |
| 6 | september | Torsdag | Skärmträff | Saarenpää, Lillkyro |   |
| 7 | september | Fredag | DM-Natt | OK Kristina |   |
| 9 | september | Söndag | DM-Medeldistans | IF Brahe |   |
| 13 | september | Torsdag | Skärmträff | Kuni |   |
| 20 | september | Torsdag | Skärmträff | Västervik, stenbrott |   |
| 27 | september | Torsdag | Skärmträff | Gamla Vasa |   |
| 6 | oktober | Lördag | 25-Manna | Sverige |   |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Datum** |  **Evenemang** | **Plats** | **Deltagit** |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |