

# TRÄNINGAR OCH TÄVLINGAR 2010

## IF FEMMAN ORIENTERING

Denna tränings- och tävlingsdagbok gäller för de som är 14 år och yngre. Kryssa i de träningar och tävlingar som du deltar i. Den som under säsongen deltar i minst 20 evenemang får vid sektionens säsongavslutning en pokal och den som deltar mellan 10 och 19 gånger får en medalj. Under mitten av sommaren 22.6-20.7 arrangeras Kvevlax Sparbanks ekorrucup, de som deltar 3 av dessa 5 gånger får en pokal.

IF Femmans träningar hålls vanligtvis på tisdagar, förutom de tre första nybörjarträningarna som hålls på måndagar. Skärmträffen som är motionsorientering arrangeras varannan vecka av IF Femman och varannan vecka av Vaasan Suunnistajat, vid dessa tillfällen betalar man en startavgift och har också möjlighet att hyra en emit-bricka om man vill. Vissa tävlingar finns nämnda i detta program, flera tävlingar hittar ni på Femmans hemsida.

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 Isa Sandberg, Bölevägen 139 65610 Korsholm (isa.sandberg@korsholm.fi)

Datum	Träning / Tävling	Plats	Arrangör för äldre	Arrangör för juniorer	Antal
<b>03.05.2010</b>	<b>Nybörjarträning</b>	<b>Egen by</b>		<b>Nybörjarledarna</b>	
06.05.2010	Skärmträff A,B,C,D	Österhankmo	Femman		
<b>10.05.2010</b>	<b>Nybörjarträning</b>	<b>Egen by</b>		<b>Nybörjarledarna</b>	
12.05.2010	Tävling: Sprint-DM	Närpes OK	Ansvarsperson: Michael Torrkulla		
13.05.2010	Skärmträff A,B,C,D,RR,TR	Vattenverket	Vaasu		
<b>17.05.2010</b>	<b>Nybörjarträning</b>	<b>Egen by</b>		<b>Nybörjarledarna</b>	
20.05.2010	Skärmträff A,B,C,D	Kvevlax, sportplan	Femman		
<b>25.05.2010</b>	<b>Samstart fjärril-ol</b>	<b>Kvevlax</b>	<b>Ingmar Bäckström</b>	<b>Ynve Jern</b>	
27.05.2010	Skärmträff A,B,C,D,RR,TR	Iskmo	Vaasu		
28.05.2010	Tävling: Skolmästerskap	IF Brahe	Anmälan via skolorna		

<b>01.06.2010</b>	<b>Vanlig lång</b>	<b>Norrvala, Vörå</b>	<b>Mikael Bäck</b>	<b>Sundelin</b>	
02.06.2010	Tävling: Stafett-DM	Solf IK			
03.06.2010	Jippo, Vi i Femman	Smedsby, B-hallen	Femman		
<b>08.06.2010</b>	<b>Kontrollplockning</b>	<b>Södra Vallgrund</b>	<b>Pontus Fred</b>	<b>Bodil Fred</b>	
9-13.6.2010	Läger i Sverige		Mikael Bäck och Ida Furunäs		
10.06.2010	Skärmträff A,B,C,D,RR,TR	Storberget, Gerby	Vaasu		
11.06.2010	Tävling: Medel-DM	IK Kronan	Ansvarsperson: Håkan Kronberg		
<b>14.06.2010</b>	<b>Nybörjarna/juniorerna kan delta i Vaasus träning vid Öjen</b>				
<b>15.06.2010</b>	<b>Jukola/Venla träning</b>	<b>Bastuholmen, Kuni</b>	<b>Bjarne Wiik</b>	<b>Johan Knip</b>	
17.06.2010	Skärmträff A,B,C,D	Södra Vassor	Femman		
<b>21.06.2010</b>	<b>Vaasu ordnar en träningstävling för de under 16 år vid Vattenverket</b>			<b>Ida Furunäs</b>	
<b>22.06.2010</b>	<b>Kartminne/ Kvevlax Sb ekorrucup</b>	<b>Gamla Vasa</b>		<b>Isa Sandberg</b>	
23.06.2010	Skärmträff A,B,C,D,RR,TR	Höstves	Vaasu		
<b>29.06.2010</b>	<b>Sprint/ Kvevlax Sb ekorrucup</b>	<b>Sandviken, Vasa</b>		<b>Lövdahl &amp; Ivars</b>	
30.06.2010	Tävling: ÖIDs Ekorrstigsfinal	Malax IF	Ansvarsperson: Ida Furunäs		

01.07.2010	Skärmträff A,B,C,D	Replot	Femman		
<b>06.07.2010</b>	<b>Vägval/ Kvevlax Sb ekorrucup</b>	<b>Vörå</b>		<b>Stefan Strandberg</b>	
08.07.2010	Skärmträff A,B,C,D,RR,TR	Smedsby	Vaasu		
<b>13.07.2010</b>	<b>Följa John/Kvevlax Sb ekorrucup</b>	<b>Kvevlax</b>		<b>Ida Furunäs</b>	
15.07.2010	Skärmträff A,B,C,D	Vassor	Femman		
<b>20.07.2010</b>	<b>Spårorientering/ Kvevlax Sb</b>	<b>Replot</b>		<b>Hans-Erik Backman</b>	
22.07.2010	Skärmträff A,B,C,D,RR,TR	Gamla Hamn	Vaasu		
26.07.2010	Skärmträff A,B,C,D	Solf	Solf		
29.07.2010	Tävling: Kvarcenträffen	Vaasan Suunnistajat	Ansvarsperson: Eero Hakala		
30.07.2010	Tävling: Kvarcenträffen	IF Femman	Ansvarsperson: Ida Furunäs		
31.07.2010	Tävling: Kvarcenträffen	Malax IF	Ansvarsperson: Mats Nygård		

<b>03.08.2010</b>	<b>Kvarcenträffs banor</b>	<b>Vörå</b>	<b>Banläggaren</b>	<b>Banläggaren</b>	
05.08.2010	Skärmträff A,B,C,D	Larvvägen	Femman		
<b>10.08.2010</b>	<b>FSO-special</b>	<b>Österhankmo</b>	<b>Lars Hjerpe</b>	<b>Eija Blomqvist</b>	
12.08.2010	Skärmträff A,B,C,D,RR,TR	Öjberget	Vaasu		
14.08.2010	Tävling: FSOM, individuell	IF Åland	Ansvarspersoner: Stina och Bettan		
15.08.2010	Tävling: FSOM, stafett	IF Åland	Ansvarspersoner: Stina och Bettan		
<b>17.08.2010</b>	<b>Par-stafett</b>	<b>Öjberget</b>	<b>Jens Jern</b>	<b>Hakala&amp;Strandberg</b>	
19.08.2010	Skärmträff A,B,C,D	Kuni	Femman		
21.08.2010	Tävling: Ungdomens Jukola	Tammerfors	Ansvarsperson: Rune Björkstrand		
<b>24.08.2010</b>	<b>Slingor</b>	<b>Vassor</b>	<b>Bo Beijar</b>	<b>Peter Nygård</b>	
26.08.2010	Skärmträff A,B,C,D,RR,TR	Kärklax	Vaasu		
<b>31.08.2010</b>	<b>1:15 000, skalor</b>	<b>Tuckor, Vörå</b>	<b>Jan Torrkulla</b>	<b>Joakim Holmback</b>	

02.09.2010	Skärmträff A,B,C,D	Vörå, Norrvalla	Femman		
<b>07.09.2010</b>	<b>Samstart</b>	<b>Kvevlax</b>	<b>Ville Hämäläinen</b>	<b>Rune Björkstrand</b>	
09.09.2010	Skärmträff A,B,C,D,RR,TR	Öjen	Vaasu		
11.09.2010	Tävling: Lång-DM	IF Femman			
<b>14.09.2010</b>	<b>Budkavleträning</b>	<b>Larven, S.Vassor</b>	<b>Kalle Granberg</b>	<b>Fam. Nylund</b>	
16.09.2010	Skärmträff A,B,C,D	Södra Vallgrund	Femman		
<b>21.09.2010</b>	<b>Poker-ol</b>	<b>Vasklot</b>	<b>Fam. Kronberg</b>	<b>Fam. Kronberg</b>	
24.09.2010	Tävling: Natt-DM	IF Minken	Ansvarsperson: Yngve Jern		