

## TRÄNINGSPASS 2023



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

Jag har deltagit \_\_\_\_\_ gånger och mina poäng är sammanlagt \_\_\_\_\_

Alla som fyllt i och samlat poäng får lämna in sitt träningspass i slutet på säsongen så premieras man på orienteringsavslutningen.

- 5 p ger medalj + intressepris
- 10 p ger liten pokal + prestationspris
- 15 p ger stor pokal + hederspris

Du kan själv skriva in tävlingar och träningar som du deltagit i som inte finns med i listan!

I maj ordnar vi orienteringsskola fyra tisdagar med start den 2.5 vid Brahes bastu i Vestersundsby.

<https://ifbrahe.fi/nyborjarorientering/>

Orienteringsskola		
Datum	Träning	Poäng (1p/ggr)
Ti 2.5	Brahes bastu Vestersundsby	
Ti 9.5	Östanlid	
Ti 16.5	Kyrkostrands skola	
Ti 23.5	Brahes bastu Vestersundsby	



Tillsammans med de övriga grannföreningarna så ordnas Ekorrtour mera info på länken.

<https://ifbrahe.fi/ekorrtour-2023/>

Ekorrtour		
Datum	Träning	Poäng (2p/ggr)
Må 29.5	IF Minken/Brännon	
Ti 13.6	IK Kronan/Tössbacka	
Ti 20.6	<b>OBS!</b> (anmälan i Irma) Ekorrtstigsfinal/Falken	
Må 10.7	OK Terjärv/Bredbacka	
Ti 25.7	IF Brahe/Östanpå	
Ti 8.8	OK Botnia/Snåre	
Ti 22.8	IK Falken/Bennäs	
Ti 29.8	GIF/	



Till tävlingar behöver man en licens för att kunna anmäla sig. Ifall du önskar tävla så fråga hur man går till väga!

Tävlingar		
Datum	Träning	Poäng (3p/ggr/)
13.5	DM-lång Bosund	
4.6	Falken Lähi-cup	
10.6	Botnias nationella	
11.6	DM-medel Femman	
25.5	Kronans nationella	
18.7	Kvarkenträffen dag 1	
19.7	Kvarkenträffen dag 2	
20.7	Kvarkenträffen dag 3	
13.8	Minken sprint	



Skärmjakten ordnas runt om i nejden med tidtagning varje onsdag kväll kl. 17-19 och som "omatoimi" torsdag-söndag! Mera info hittas på skärmjaktens hemsida.

<https://skarmjakten.fi/program/>

Skärmjakter/ övriga träningar		
Datum	Träning	Poäng (1p/ggr)

