

Välkommen till en nyrenoverad Åminne folkpark i sommar!

PAV Pohjanmaan Antenni ja Valaistus
PETALAX ELBYRÅ
www.pav.fi | Petalaxvägen 86 | 66240 Petalax | Telefon: +358 (0)6 3471 300

RÖRTEAM

VVS installationer - LVI asennukset

Tel. 06 2243 016 • E-post: info@rorteam.fi

Joakim 0500 264 929 • Christer 040 152 3395

Besök vår nya hemsida
www.rorteam.fi



Butik och lagerförsäljning av VVS-tillbehör

- VVS-installationer och reparationer
- Bergvärmeanläggningar komplett med borrhål
- Oljebrännarservice
- Smygläckagealarm Leakomatic
- Hushållsavdrag för reparationer

TA Elektriska Kb

Elinstallationer och Service | Elplanering | Lagerbutik
tommy.andtsjo@pp.malax.fi tel. 050 592 3478



SANIFAST

- Bygger, Renoverar, Målar & Tapetsrar
 - Fastighetsservice
 - Minigrävare, Minilastare, Hjullastare
- Gsm: 0500 324120 • www.sanifast.fi

SUUNNISTUS MAANANTAIRASTIT KL 18:00

Solf IK ja Malax IF järjestävät suunnistusharjoituksia koko kesän kerran viikossa maanantaisin. Harjoituksissa on yleensä 4 eri vaikeustasoista rataa (ABCD), joiden pituudet vaihtelevat 1-5 km:n. D-rata sopii aloittelijoille ja ABC-radat sopivat enemmän kokemusta omaaville. Ohjaaja on aina paikalla, häneltä voi kysyä apua sopivan radan valinnassa ja muissa kysymyksissä. Harjoitukset sopivat erinomaisesti sekä vanhoille että nuorille, kuntoilijoille ja kilpasuunnistajille.

Tervetuloa meidän joukkoon nauttimaan Suomen ihanasta luonnosta ja suunnistuksen tuomista haasteista!



malax.if/orientering
www.ol.solfik.fi

ORIENTERING



Träningsprogram för Malax IF och Solf IKs
gemensamma orienteringsträningar 2017



2017



Vill du motionera hjärnan och kroppen, så är orientering alldeles toppen

NYBÖRJARSKOLNING MÅNDAGAR kl 18:00



MALAX

17.4 Pixne Thomas G, Henrik Ö,
24.4 Klockarbacken Christer Ö, Håkan J.
1.5 Kråkbäcken Håkan J, Christer Ö.
8.5 Havras N Henrik Ö, Tomas G.

SOLF

17.4 Solf Centrum Virpi, Therese
24.4 Sportstugan Virpi, Therese, Ale
1.5 Sportstugan Virpi, Therese, Ale
8.5 Barkamo Svahn, Särs

Nybörjarskolare Malax: 17.4 & 1.5 & 8.5: Richard, Maria, 24.4: Richard, Maria, Stefan

Nybörjarskolare Solf: 17.4: Virpi, Therese, 24.4 & 1.5 & 8.5: Virpi, Therese, Ale

Nybörjarskolningen lämpar sig för alla som vill lära sig orientera, såväl gammal som ung!

MÅNDAGSBOMMEN KL 18:00

17.4 Malax IF Pixne Tomas G, Henrik Ö.
24.4 Solf IK Solf Sportstuga Virpi, Therese, Ale

1.5 Malax IF Kråkbäcken Håkan J, Christer Ö.
8.5 Solf IK Barkamo Svahn, Särs
15.5 Malax IF Petalax högstadium (endast A & B banor) Richard S, Lars B.
22.5 Malax IF Flatbergen (Ribäcken) + teknikträning (Sabina) Bengt L, Leif S
29.5 Solf IK Storlandsberget (Endast A & B banor) Virpi

5.6 Solf IK Hängnäsberget Udell
12.6 Malax IF Majorsbacken Jonas V, Lucas V.
19.6 Solf IK Rimal (Endast A & B banor) Lervik, Smeds
26.6 Malax IF Vägvik Lars B, Richard S.

3.7 Solf IK Munsmo Sjöblom, Stenvall
10.7 PAUS
17.7 Solf IK Tränukärret Holmback, Hyvönen
24.7 Malax IF Kolnebacken (Kvarcenträffen TC) Seppo H, Juha H.
31.7 Solf IK Tölby Friman

7.8 Malax IF Holmskog Johan H, Anders W.
14.8 Solf IK Sportstugan (Träningsstävling, även seniorbanor) Hahn
21.8 Malax IF Havras, Alnäset Andreas Ö, Mathias Ö.
28.8 Solf IK Pane skogen, Granholmsbacken, Thors + natt Snickars

4.9 Malax IF Pixne (Träningsstävling, även seniorbanor) + natt Stefan H + funktionärer
11.9 Solf IK Pane skogen-Päran(slakthus) + natt Enegren
18.9 Malax IF Kolnebacken Tommy H, Seppo H.
25.9 Solf IK Sportstugan. Avslutning med korvgrillning mm. Ström, Bonde

OBS! Inga nybörjarbanor 15.5, 29.5, 18.6. Alla Juniorer och nybörjare med på Träningsstävlingarna istället!

Vid träningsstillfällena finns 4 banor(ABCD) av varierande svårighetsgrad och längd (1-5km) att välja mellan varav en är anpassad för nybörjare. Ledare finns alltid på plats och vägleder och hjälper dig. Träningsarna passar utmärkt för både gammal och ung, motionär såväl som tävlingsorienterare.

MALAX IF

Ordf: Richard Strandberg, 040 544 2944

Juniorer: Stefan Höstman, 050 528 3774

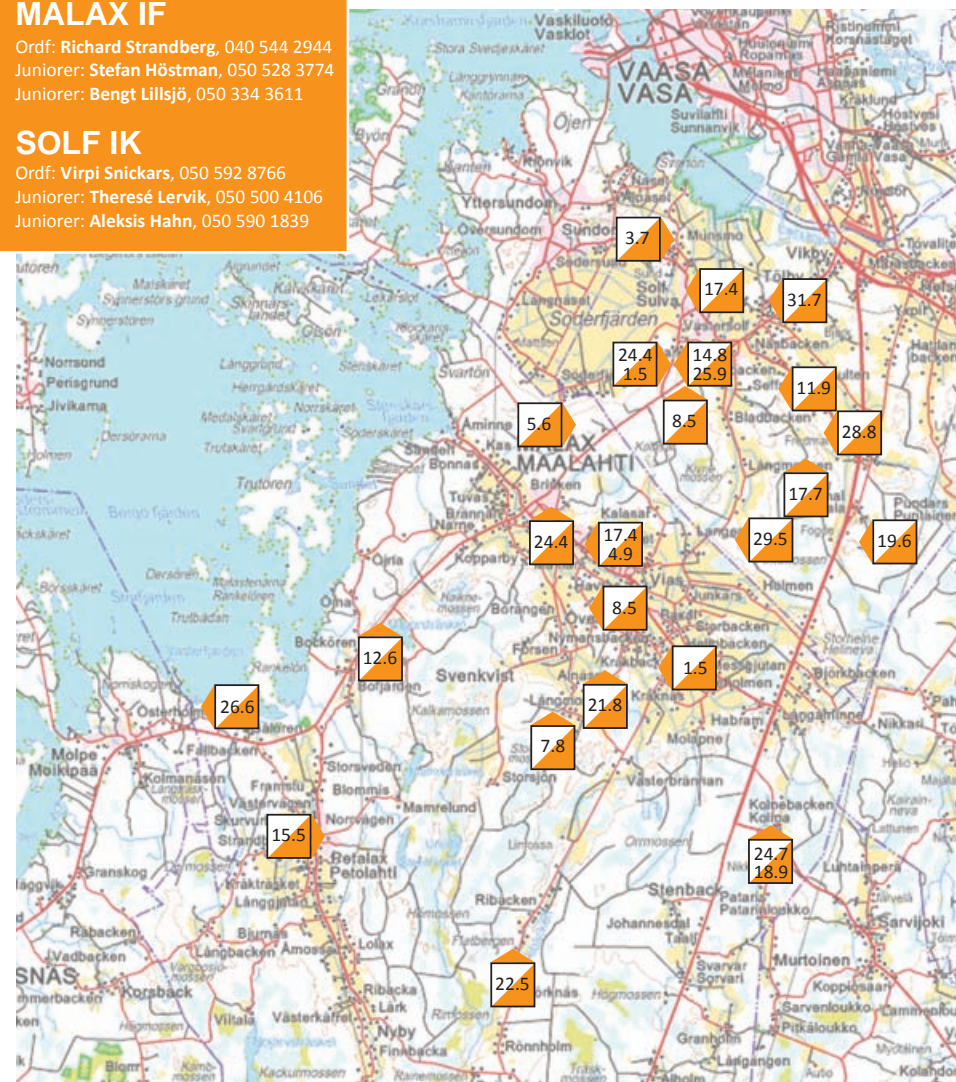
Juniorer: Bengt Lillsjö, 050 334 3611

SOLF IK

Ordf: Virpi Snickars, 050 592 8766

Juniorer: Therese Lervik, 050 500 4106

Juniorer: Aleksis Hahn, 050 590 1839



Träningsstävlingsscupen för Juniorer

Mera information: www.femman.fi/orientering/

15.5 Laihian Luja
29.5 VaaSu (Sprint)
19.6 Femman
14.8 Solf IK (Gemensam start)
4.9 Malax IF
Hela årets tävlingskalender finns på irma.suunnistusliitto.fi

Tävlingar

6.5 Långdistans-DM OK Kristina
12.5 Medeldistans-DM Malax IF
27.5 Stafett-DM Solf IK
4.7 Ekorstigsfinal OK Botnia
20-22.7 Kvarcenträffen IF5, Malax, VaaSu
11-13.8 FSOM IK Falen
26.8 Sprint-DM Närpes OK
8.9 Natt-DM IF Femman