

## Tränings- och tävlingsprogram 2020\*

(\*med reservation för ändringar, följ med på hemsidan och Facebook. Meddela ändringar i kalendern till matti.janlov(a)hotmail.com )

**Veckans Träning** – Träning på egen hand närsomhelst under 2 veckors tid. Orienteringsbana med skärmar (ingen Emit), ta en karta från postlådan vid starten och lämna tillbaka efter målgång. Karta med bana kan även laddas ner från hemsidan och skrivas ut. Bana finns även i Livelox – ladda upp din rutt för att jämföra mellantider och rutter med andra. En lång bana och en kort kommer att finnas.

**Veckans NybörjarTräning** – Samma plats som veckans träning men banor för barn-, unga och nybörjare. Minst en nybörjarbana och en ungdomsbana kommer att finnas samt möjligen flera alternativ.

**Gul färg** – åländska tävlingar och träningar, det finns banor för alla, nybörjare och ungdomar.

**Grön färg** – för nybörjare och de som vill lära sig orientera; barn, unga och vuxna samt träning för ungdomar som sedan tidigare kan orientera. De är även välkomna att delta i övrig verksamhet.

**Normal text** – utomåländska tävlingar

### Maj

To 14- On 27	<u>Veckans Träning 3</u>	IFK	Sund, Åland
To 14- On 27	Veckans Träning 3 Nybörjarträning/Ungdomsträning	IFK	Sund, Åland
To 28- On 10	<u>Veckans Träning 4</u>	LUIA	Lumparland, Åland
To 28- On 10	Veckans Träning 4 Nybörjarträning/Ungdomsträning	LUIA	Lumparland, Åland

### Juni

<b>Sö 7</b>	<b>Vintercup 3 / Juniorcup 3</b>	<b>IFFK</b>	<b>Finström, Åland</b>
To 11- On 24	<u>Veckans Träning 5</u>	LUIA	Lumparland, Åland
To 11- On 24	Veckans Träning 5 Nybörjarträning/Ungdomsträning	LUIA	Lumparland, Åland
<b>Ti 23</b>	<b>ÅM sprint / OL-cup 1</b>	<b>IFFK</b>	<b>Mariehamn, Åland</b>

### Juli

Lö 11	Semesterloppet, terränglöpning	<a href="#">Åland Triathlon Club</a>	Eckerö, Åland
<b>To 16</b>	<b>ÅM medeldistans / OL-cup 2</b>	<b>IFK</b>	<b>Sund, Åland</b>
Fr 17- On 29	<u>Veckans Träning 6</u>	IFK	Sund, Åland
Fr 17- On 29	Veckans Träning 6 Nybörjarträning/Ungdomsträning	IFK	Sund, Åland
<b>To 23</b>	<b>Torsdagsträning 6</b> (samma som veckans men med Emit)	<b>IFK</b>	<b>Sund, Åland</b>
To 23	Nybörjar/ungdomsträning 6 (samma som veckans men med Emit)	IFK	Sund, Åland

## Augusti

Lö 1	Bomarsund Trail Run, terränglöpning	<a href="#">Åland Triathlon Club</a>	Bomarsund, Åland
Lö 8	<b>ÅM ultralångdistans / OL-cup 3</b>	<b>IFK</b>	<b>Jomala, Åland</b>
Sö 9- Sö 23	<u>Veckans Träning 7</u>	IFK	Jomala, Åland
Sö 9- Sö 23	Veckans Träning 7 Nybörjarträning/Ungdomsträning	IFK	Jomala, Åland
To 13	<b>Torsdagsträning 7</b> (samma som veckans men med Emit)	<b>IFK</b>	<b>Jomala, Åland</b>
To 13	Nybörjar/ungdomsträning 7 (samma som veckans men med Emit)	IFK	Jomala, Åland
Lö 22	<b>ÅM stafett</b>	<b>LUIA</b>	<b>Lumparland, Åland</b>
To 27	<b>Torsdagsträning 8</b>	<b>LUIA</b>	<b>Lumparland, Åland</b>
To 27	Nybörjarträning/Ungdomsträning 8	LUIA	Lumparland, Åland
Sö 30	<b>76:e Åland-Åbolandskampen</b>	<b>Pargas IF</b>	<b>Pargas</b>

## September

To 3	<b>ÅM långdistans / OL-cup 4</b>	<b>IFF</b>	<b>Saltvik, Åland</b>
To 10	<b>Torsdagsträning 9</b>	<b>IFF</b>	<b>Saltvik, Åland</b>
To 10	Nybörjarträning/Ungdomsträning 9	IFF	Åland

## Oktober

Fr 2	<b>ÅM natt / OL-cup 5</b>	<b>LUIA</b>	<b>Lumparland, Åland</b>
Lö 10	Kanonloppet, terränglöpning	<a href="#">Ålands motionsförbund</a>	Markusböle, Åland

## November

Sö 15	<b>Vintercup 1/Juniorcup 1 (2021) / Höstmöte</b>	<b>IF Åland</b>	<b>Åland</b>
-------	--	-----------------	--------------