

ORIENTERING

PRISJÄGAREN

Namn: _____

2020



KOMPASS

Kompassen är din kompis, som anger vilken riktning du har och hjälper dig att passa kartan.



KARTA

Kartan är din vägledare, som talar om var du är och vart du ska. Orienteringskartor är väldigt detaljerade.



KONTROLL

Kontrollen är det du söker efter och som gör dig överlycklig när du hittar.



UTRUSTNING

För att få en bättre upplevelse finns speciella skor, kläder, pannlampor & tekniska hjälpmedel.

Detta häfte används för att kryssa i tränings- & tävlingsdeltagande. Var och en följer själv upp och kryssar själv i enligt sitt deltagande

KVARTERSORIENTERING SÖNDAGAR KL 15:00

Varje Kvartersorientering ger 5 poäng. Kvartersorienteringen fungerar även som Nybörjarträning

20.9	Petalax centrum	
4.10	Klockarbacken	
11.10	Åminne	

MÅNDAGSBOMMEN MÅNDAGAR KL 18:00

Varje Måndagsbom ger 5 poäng

20.4	Solf IK	Solf Sportstugan	
27.4	Malax IF	Stortelsar	
4.5	Solf IK	Norra Rimal	
11.5	Malax IF	Petalax	
18.5	Solf IK	Toby	
25.5	Malax IF	Svarvar	
1.6	Solf IK	Barkamo	
8.6	Malax IF	Kolina	
15.6	Malax IF	Vägvik	
22.6	Solf IK	Tölby	
29.6	Solf IK	Hängnäsberget	
6.7	Malax IF	Majors skogsväg	
20.7	Malax IF	Havras, Kråkbacken	
27.7	Solf IK	Pane	
3.8	Malax IF	Grodträsket (endast A&B banor)	
10.8	Solf IK	Bladbacken	
17.8	Malax IF	Havras, Ahlnäset, Träningstävling	
24.8	Solf IK	Finnmossen + natt	
31.8	Malax IF	Ribäcken + natt	
7.9	Solf IK	Storlandsberget (endast A&B banor)	
14.9	Malax IF	Majorsback	
21.9	Solf IK	Munsmo	
28.9	Malax IF	Långmossen (avslutning, korvgrillning) kl 17:00->	

Se malaxif.idrott.fi/orientering och www.rastilippu.fi/kuntorastit för mera information

TRÄNINGSTÄVLINGAR MÅNDAGAR KL 18:00

Varje Träningstävling ger 10 poäng.

Mera Information och anmälan: www.femman.fi/orientering/nyborjare/traningstävlingar/

26.5	IF Femman	
22.6	Solf IK	
3.8	Laihian Luja	
17.8	Malax IF	
7.9	Vaasan Suunnistajat	

EKORRSTIGSTRÄNINGAR

Varje Ekorrstigsträning ger 5 poäng.

	Femman	
	Laihia	
5.8	ons	Solf IK (Sprint, Solf centrum)
2.10	fre	VaaSu (ficklampsorientering)

LÄGER

Varje Träningstillfälle på ett läger ger 5 poäng.

Ex ett endags läger med träning på förmiddagen och eftermiddagen ger sammanlagt 10 poäng

TOTALPOÄNG

Räkna här ihop alla poäng och träningsantal som samlats in under säsongen 2020

Träningsflit

(antal träningar, träningstävlingar och skärmträffar, se sida 3): st

Tävlingsflit

(antal tävlingar): st

Poängjägaren

(totalt antal poäng, se sida 3): p

Då du uppnått en poängnivå i Poängjägaren meddelar du detta åt Maria Holmback på träningen eller via mail maria.holmback@bob.fi eller på telnr 050-4939204.

Då träningarna och tävlingarna är slut för året ger du häftet åt Maria för bokföring före avslutningen som vanligtvis hålls i början av november.

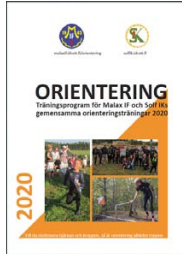
DU KRYSSAR SJÄLV I OCH FÖLJER MED HUR MÅNGA POÄNG DU HAR ANNARS FÅR DU INGET PRIS!

Välkommen med och orientera!

Här lite kort information om hur det fungerar i vår förening.

Nybörjare

På nybörjarskolningen får du lära dig karttecken, att vända kartan rätt enligt omgivningen, att hitta i skogen och att använda kompass. Banorna är lätta och du kan välja om du springer själv, med en kompis, förälder eller så kan en ledare följa med.



Träningar

Efter nybörjarskolningen fortsätter du på måndagsträningarna som vi kallar Måndagsbommen och som vi ordnar tillsammans med Solf IK. Information om var träningarna är och hur du hittar dit finns på vår hemsida malaxif.idrott.fi/orientering och i Träningsprogrammet som delas ut i Malax och Petalax samt på Facebook. När du närmar dig platsen för träningen brukar en orange-vit orienteringsskärm finnas upphängd som vägvisare.

På varje träning finns 4-5 banor av varierande längd och svårighetsgrad. Liksom på nybörjarskolningen kan du välja om du vill springa själv eller ha någon med dig.

Emit

På träningar och tävlingar i Finland används ett elektroniskt stämpelssystem som kallas Emit.

På våra träningar får du låna en Emit-bricka gratis, men vi ser gärna att du småningom köper en egen. Brickan kostar 60 euro och våra juniorer får en Malax IF tränings/tävlingströja på köpet.



Skärmträffen

Skärmträffen kallas de träningar som varje torsdagkväll arrangeras i Vasatrakten av IF Femman och Vaasan Suunnistajat. Mera info om dessa hittar du på adressen: <http://www.femman.fi/orientering/skarmtraffen>.

Träningstävlingar

Malax IF, Solf IK, IF Femman, Vaasan Suunnistajat och Laihian Luja ordnar en gemensam träningstävling under sommaren, för juniorer upp till 16 år. Det är en träning som går till som en tävling. Du får en starttid och startar på samma sätt som på en riktig tävling. Det finns olika klasser för olika åldrar. Även här får du välja om du vill springa själv eller ha någon med dej.



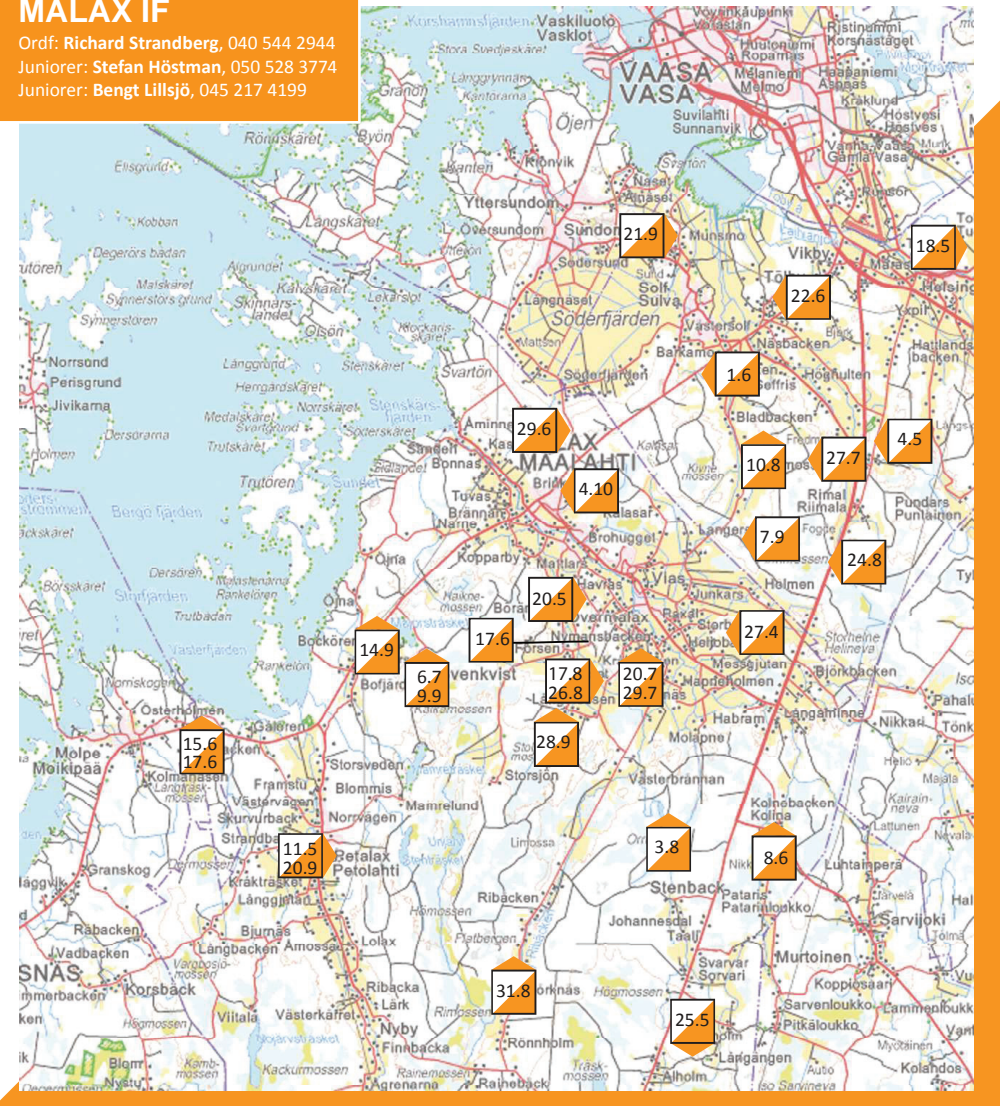
Tävlingar

Att tävla är inget måste, men det är väldigt spännande och kul! En del tävlingar är noterade i detta blad men hela Tävlingskalendern hittar du på adressen <https://irma.suunnistusliitto.fi>. Här anmäler man sej till tävlingarna. Ledarna hjälper till och förklarar hur du skall göra om du vill vara med och tävla. Ekorstigsfinalen är en tävling för juniorer som lämpar sig ypperligt som första tävling. Till Kvarcenträffen hör tre olika tävlingar under tre dagar efter varandra. Tävlingar arrangeras av Malax IF, IF Femman och Vaasan Suunnistajat. Dessa passar också bra som första tävlingar.

MÅNDAGSBOMMEN MÅNDAGAR KL 18:00

MALAX IF

Ordf: Richard Strandberg, 040 544 2944
Juniorer: Stefan Höstman, 050 528 3774
Juniorer: Bengt Lillsjö, 045 217 4199



Som informationskanal, förutom hemsidan, använder vi inom orienteringen en mail-lista kallad "MIF listan". Om du vill vara med på den så meddela din mail-adress till Maria (maria.holmback@bob.fi). Du kan även följa @malaxiforientering på Instagram. Malax IF Orienteringssektionen har också en Facebook-sida där aktuell information läggs upp.

SKÄRMTRÄFFEN / ILTARASTIT

Varje Skärmträff el. motsvarande ger 10 poäng.

Skärmträffen (torsdagar), Iltarastit i Laihela (tisdagar), Iltarastit i Jurva (oftast onsdagar)

JUNIORTEKNIKTRÄNINGAR ONSDAGAR KL 18

Varje Juniorteknikträning ger 5 poäng.

TÄVLINGAR

Varje Tävlingsger 15 poäng. Se hela tävlingskalendern på <http://irma.suunnistusliitto.fi>

	FSOM skidororientering (JV)	
	DM skidororientering (JV)	
	Sprint-DM	
	Medel-DM (JV)	
	Stafett-DM	
	Ekorrstigsfinal (JV)	
	Kvarkenträffen, dag 1 (JV) Malax IF	
	Kvarkenträffen, dag 2 VaaSu	
	Kvarkenträffen, dag 3 Femman	
	Långdistans-DM (JV)	
	FSOM Sprint	
	FSOM Långdistans (JV)	
	FSOM Budkavle	
	Natt-DM	

Kostnader

Vi önskar att du betalar medlemsavgiften på 10 euro/år (ständig medlem 100euro) till Malax IF. Om du inte redan är medlem så ta kontakt med Anne Finnäs (anne.finnas@gmail.com) för mera info. Ingen separat avgift uppbärs av orienteringssektionen. Nybörjarskolningen och Måndagsbommen är gratis för malax- och solforienterare.

Skärmträffen kostar 6 euro för vuxna men är gratis för alla under 20 år. Emit-brickhyra på Skärmträffen är 3 euro.

För juniorer betalar föreningen tävlingslicensen, som innehåller en försäkring då du tränar och tävlar. För att Johan Holmback, som är kassör, skall kunna göra detta bör ena föräldern till "nya" juniorer gå in på www.suomisport.fi och registrera sej och sitt barn. Meddela därefter Johan på 0500-879026, så kan han betala licensen och försäkringen. Föräldrar, till juniorer som varit med tidigare, bör också meddela Johan om de vill att han betalar barnets licens och försäkring.

Vuxna skall själva betala sin licens och försäkring men har möjlighet att få tillbaka licensdelen från föreningen vid inlämnande av kvitto. Då du deltar i tävlingar betalar föreningen startavgiften.

Poängjägaren

Juniorer som deltar i träningar och tävlingar samlar POÄNG som ger ett pris vid uppnådda poängnivåer. Poängnivåerna är 50p och 100p (dessa pris delas ut under sommaren då du uppnått nivån) och 150p (delas ut på avslutningen i november).

- nybörjarskolning, kvartorsorientering, måndagsbommen 5p
- träningläger med en träning 5p, två träningar 10p, tre träningar 15p osv
- träningstävling, skärmträff 10p
- tävlings 15p

Träningsflit

Medaljer och pokaler delas ut åt juniorer, på avslutningen i november, utgående från ANTAL träningar (Måndagsbommar+Kvartorsorienteringar), träningar på läger, träningstävlingar och skärmträffar som du deltagit i.

- 4-6st ger medalj
- 7-12st en liten pokal
- 13-18st en mellanstor pokal
- 19st en stor pokal

Tävlingsflit

Stipendier delas ut på avslutningen i november åt de juniorer som deltagit i 3 tävlingar eller mera.

Juniorvasen

Ett vandringspris (en vas) som används 5 år och ett personligt pris som junioren får behålla. Sju olika tävlingar ingår och där du får poäng enligt din placering i respektive tävling. Tävlingsarna som räknas hit är FSOM skidororientering, DM skidororientering, DM medeldistans, Ekorrstigsfinalen, FSOM långdistans, DM långdistans och Malax IF:s tävling i Kvarkenträffen. Efter fem år tilldelas vasen den som har havit högst poäng.

Tio i topp

Både för juniorer och VUXNA. Ett vandringspris som delas ut årligen och används i 5 år och där du får poäng enligt din placering i FM, FSOM, DM (skid-, fot-, cykel-, skytte-) och Ekorrstigsfinalen. Hit räknas också dina rankingpoäng. Den som har högsta poäng under de 5 åren tilldelas slutligen priset och ett nytt vandringspris införskaffas.

