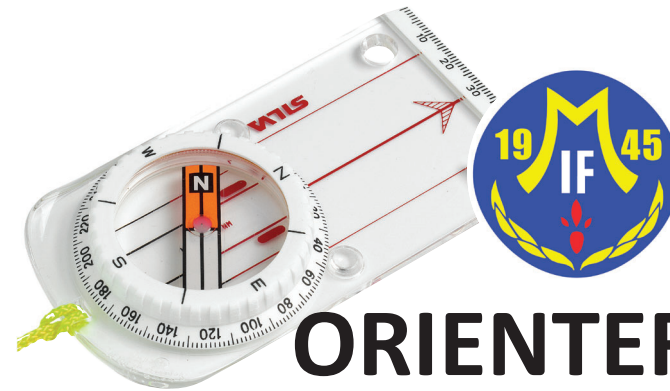


lär dig tyda kartan

STIG		KÖRVÄG		GRUSVÄG		BRED VÄG		
VÄGAR		TUNNEL		KRAFTLEDNING		JÄRNVÄG		
STENMUR		STENAR		RÖSE		RUIN		
STÄNGSELSTAKET		TORN		BRANT		BRUNN		
VATTENDRAG/ BÄCK		DIKE/MINDRE VATTENDRAG		ÖTYDLIG SANKMARK		SANKMARK		
LITEN HÖJD		LITEN GROP		GROP		ÅS		
SÄNKA		HÖJDKURVOR		HÖJD		ÅKER		
HUS/BYGGNAD		FÖRBJUDET OMRÅDE EX. TOMTMARK		HÄRDIORDTYA		SJO		

VIKTIGA FÄRGER PÅ KARTAN

ÖPPEN MARK	SKOG	TÄTARE SKOG	VATTEN



ORIENTERING

PRISJÄGAREN

Namn: _____

2021

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.

28.3	Åminne	
4.4	Molpe	
11.4	Köpings	
10.10	Petalax centrum	
17.10	Klockarbacken	
24.10	Åminne	

MÅNDAGSBOMMEN MÅNDAGAR KL 18:00

Varje Måndagsbom eller Nybörjarskolning ger 5 poäng

12.4	Solf IK	Solf centrum (sprint)	
19.4	Malax IF	Pixne	
26.4	Solf IK	Sportstugan öst Nybörjarskolning: Bjerga Malax	
3.5	Malax IF	Stortelsar	
10.5	Solf IK	Rimal Nybörjarskolning: Havras Malax	
17.5	Malax IF	Majorsbacken	
24.5	Solf IK	Barkamo Nybörjarskolning: Kråkbacken Malax	
31.5	Malax IF	Flatbergen	
7.6	Solf IK	Pane	
14.6	Malax IF	Petalax	
21.6	Solf IK	Dragmossen	
28.6	Malax IF	Svarvar	
5.7	Solf IK	Sportstugan väst	
26.7	Malax IF	Grankärr	
2.8	Malax IF	Holmskog	
9.8	Solf IK	Storlandsberget	
16.8	Malax IF	Pölne	
23.8	Solf IK	Finnmossen	
30.8	Malax IF	Havras, Alnåset + natt	
6.9	Solf IK	Bladbacken + natt	
13.9	Malax IF	Haikne + natt	
20.9	Solf IK	Tölby norr	
27.9	Malax IF	Kolmanåsen	
4.10	Solf IK	Tölby UF (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/traningstavlingar/

25.5	IF Femman	
14.6	Vaasan Suunnistajat	
5.7	Solf IK	
16.8	Malax IF	
6.9	Laihian Luja	

EKORRSTIGSTRÄNINGAR

Varje Ekorrstigsträning ger 5 poäng.

7.6	mån	Solf	
25.7	sön	Femman	
20.9	ons	Laihia	
1.10	fre	VaaSu (ficklampsorientering)	
10.10	sön	Malax (kvartersorientering)	

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 2021

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.

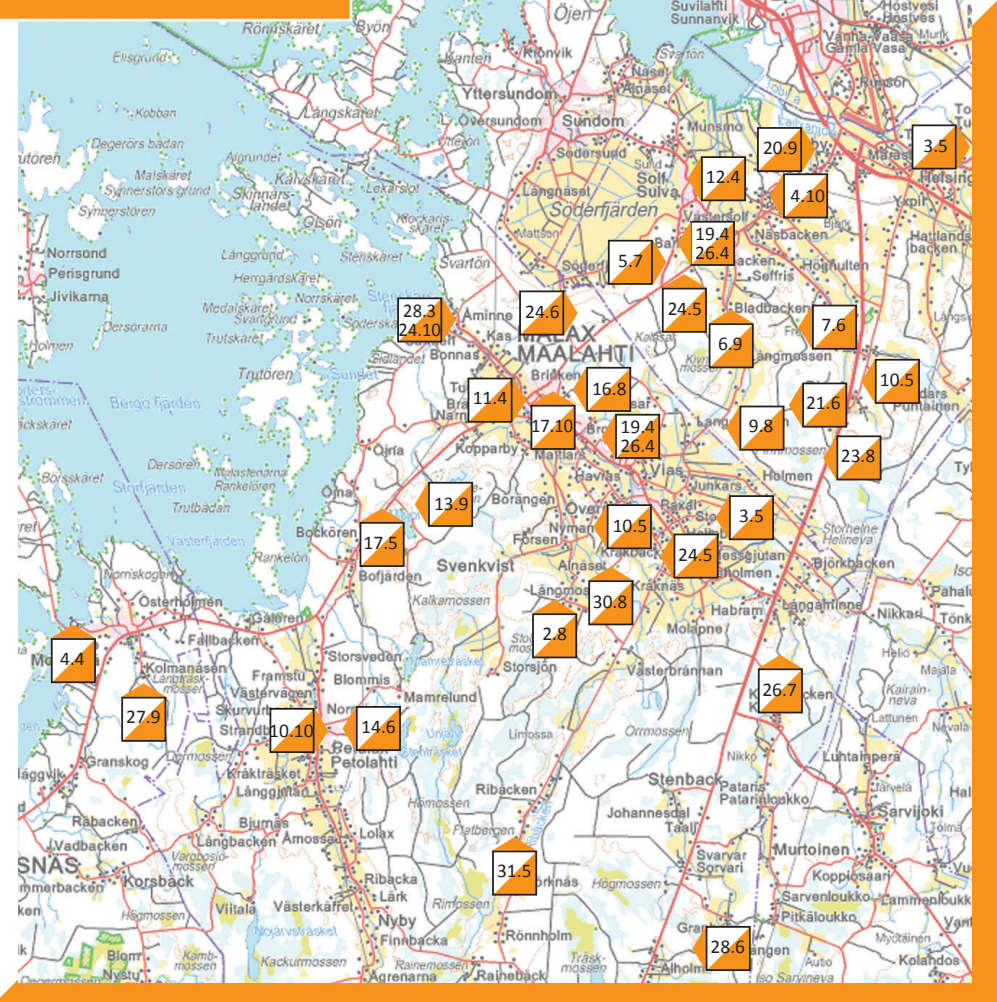
MÅNDAGSBOMMEN MÅNDAGAR KL 18:00

MALAX IF

Ordf: Fredrik Kullberg, 044 541 1796

Juniorer: Jenny Finnäs, 050 528 3785

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)

TEKNIKTRÄNINGAR

Varje Juniorteknikträning eller annan teknikträning 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	
	Kvarkenträffen, dag 2 (JV) Malax IF	
	Kvarkenträffen, dag 3	
	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, kvartersorientering, 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+Kvartersorienteringar), 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 fått 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.

