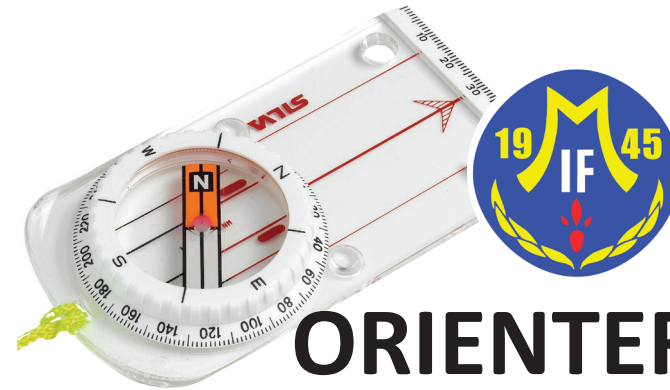


Lär dig tyda kartan

VIKTIGA FÄRGER PÅ KARTAN

ÖPPEN MARK	SKOG	TÄTARE SKOG	VATTEN



ORIENTERING

POÄNGJÄGAREN

Namn: _____

2023

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

MÅNDAGSBOMMEN

MÅNDAGAR KL 18:00

Varje Måndagsbom eller Nybörjarskolning ger 5 poäng

17.4	Malax IF	Pixne Nybörjarskolning: Pixne	
24.4	Solf IK	Munsmo Nybörjarskolning: Övermalax Skola	
1.5	Malax IF	Stortelsar Nybörjarskolning: Stortelsar	
8.5	Solf IK	Södernäset	
15.5	Malax IF	Kolina Nybörjarskolning: Kolina	
22.5	Solf IK	Tölby (Även RR &TR)	
29.5	Malax IF	Pölne Nybörjarskolning: Pölne	
5.6	Malax IF	Petalax	
12.6	Solf IK	Storlandsbergen	
19.6	Malax IF	Komisjärvi / Grankärr	
26.6	Malax IF	Västerskogen	
3.7	Solf IK	Bladbacken	
24.7	Malax IF	Havras	
31.7	Solf IK	Soffis Gränden	
7.8	Malax IF	Holmskog	
14.8	Solf IK	Markvägen	
21.8	Malax IF	Åminne	
28.8	Solf IK	Finnmossen	
4.9	Malax IF	Majorsback + natt	
11.9	Malax IF	Haikne + natt	
18.9	Solf IK	Kivne + natt	
25.9	Malax IF	Havras	
2.10	Solf IK	Dragmossen (avslutning, korvgrillning) kl 17:00->	

KVARTERSORIENTERING

SÖNDAGAR KL 15:00

Varje Kvartersorientering ger 5 poäng.

8.10	Övermalax	
15.10	Klockarbacken	
23.10	Åminne	

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/

16.5	IF Femman	
30.5	Vaasan Suunnistajat	
31.7	Solf IK	
21.8	Malax IF	
4.9	Laihian Luja	

EKORRSTIGSTRÄNINGAR

Gemensamma juniorträningar med samarbetsföreningar

Varje Ekorrstigning ger 5 poäng.

8.5	mån	Solf IK	
12.6	mån	Laihian Luja	
26.6	mån	Malax IF	
15.8	tis	IF Femman	
29.9	fre	Vaasan Suunnistajat	

LÄGER

Varje Träningstillfälle på ett läger ger 5 poäng.

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

7.6	ons	Malax IF Juniorläger på Bergö	

TOTALPOÄNG

Räkna här ihop alla poäng som samlats in under säsongen 2023

Poängjägaren

(totalt antal poäng, se sida 3): p

Då träningarna och tävlingarna är slut för året ger du häftet åt Maria Holmback på träningen eller via mail maria.holmback@bob.fi eller på telnr 050-4939204 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!

I det här häftet samlar du som är 12 år eller yngre poäng under säsongen. Här får också du som förälder samlad information om hur det fungerar inom orienteringssektionen

Nybörjare

Vi delar in oss i två grupper. Under träningarna leker vi och har roligt samtidigt som vi lär oss grunderna i orientering. Du som varit med tidigare får fortsätta lära dig och bli bättre. Vi har ledda träningar under april-maj samt från september-oktober.



Sommaren

I juni ordnar vi ett dagläger på Bergö, du kan också komma på måndagsbommen. Måndagsbommen ordnar vi 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 måndagsbom finns det lätta banor och man kan välja om man vill springa själv eller ha någon med dig. Måndagsbommens banor är i skogen hela veckan så man kan springa dem när man vill.

Ekorrstigräningar

Det är träningar som ordnas av oss själva eller någon av våra samarbetsföreningar. Träningarna är för alla nivåer och det finns alltid någon på plats som handleder från vår sektion oberoende var det ordnas.

Träningstävling

Malax IF, Solf IK, IF Femman, Vaasan Suunnistajat och Laihian Luja ordnar en gemensam träningstävling. Under en träningstävling får du prova på hur det är att vara med på en riktig tävling. Du får en starttid och startar på samma sätt som på en riktig tävling. Träningstävlingarna är för alla nivåer och de yngsta springer en s.k. RR-bana (mera info på hemsidan om vad det är). Det är också tillåtet med följeslagare under en träningstävling, dvs en förälder får följa med på banan. På en träningstävling finns också alltid någon ledare från vår egen sektion på plats.

Suomisport & Information

Vi använder Suomisport för IN/OUT anmälan till våra träningar och andra evenemang. Gå in och registrera er gratis på www.suomisport.fi

Vi har också WhatsApp-grupper för informationsgången och via grupperna skickar vi länken så att ni kan ansluta till rätt Suomisport-grupp. Vi har också en e-postlista som vi skickar information via. Malax IF orientering finns också på Facebook och Instagram.

Emit

På träningar och tävlingar i Finland används ett elektroniskt stämplingssystem 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 50 euro och våra juniorer får en Malax IF tränings/tävlingströja på köpet.



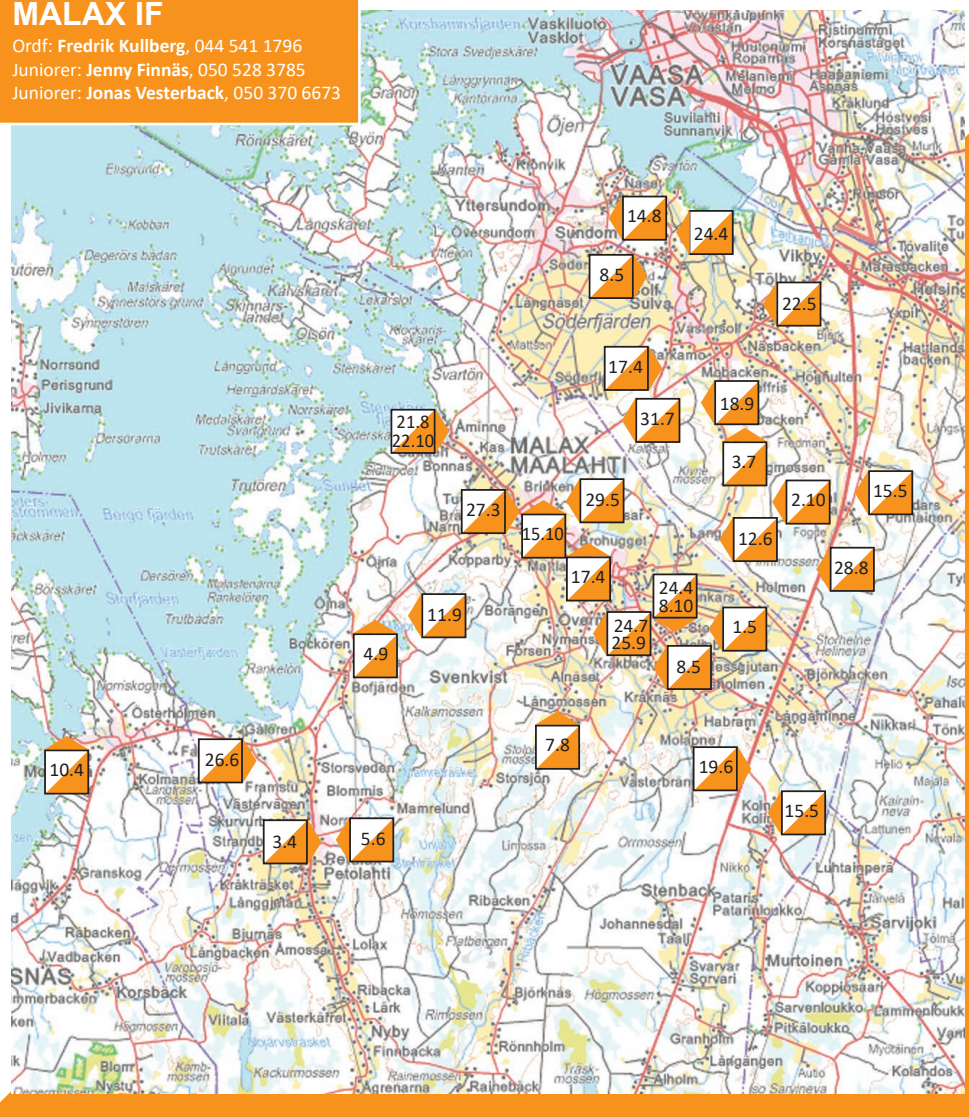
MÅNDAGSBOMMEN MÅNDAGAR KL 18:00

MALAX IF

Ordf: Fredrik Kullberg, 044 541 1796

Juniorer: Jenny Finnäs, 050 528 3785

Juniorer: Jonas Vesterback, 050 370 6673



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 Fredrik (fkullberg@icloud.com). 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)

ÖVRIGA TRÄNINGAR

Varje extra insatt träning eller annan teknikutövning ger 5 poäng.

TÄVLINGAR

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

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

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/s-karmtraffen>.

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 sig 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 Kvarkenträffen hör tre olika tävlingar under tre dagar efter varandra. Kvarkenträffentävlingarna arrangeras i år av Malax IF, Solf IK och IF Femman. Dessa passar också bra som första tävlingar och brukar locka många juniorer från Malax IF.

Kostnader

Vi önskar att du betalar medlemsavgiften på 10 euro/år till Malax IF. Om du inte redan är medlem så hittar du information om hur du blir medlem på Malax IF hemsida. Man anhåller om medlemskap via Suomisport. Ingen separat avgift uppbärs av orienteringssektionen.

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 Anna Nikus, som är kassör, skall kunna göra detta bör ena föräldern till "nya" juniorer gå in på www.suomisport.fi och registrera sig och sitt barn. Meddela därefter Anna Nikus på 050-547 5396, så kan hon betala licensen och försäkringen. Föräldrar, till juniorer som varit med tidigare, bör också meddela Anna om de vill att hon betalar barnets licens och försäkring.

Då du deltar i tävlingar betalar föreningen startavgiften.

Poängjägaren och Tävlingsflit

Juniorer som deltar i träningar och tävlingar samlar POÄNG

- nybörjarskolning, kvartersorientering, måndagsbommen: 5p
- träningsläger med en träning: 5p, två träningar: 10p, tre träningar: 15p osv
- träningstävling, skärmträff: 10p
- tävling: 15p

Priser för poängjägaren och stipendier åt de juniorer som deltagit i 5 tävlingar eller mera delas ut på orienteringsavslutningen i november. Då samlas alla orienterare och det delas också ut andra priser.

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. Tävlingarna som räknas hit är DM medeldistans, DM sprint, Ekorstigsfinalen, FSOM sprint, 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 Ekorstigsfinalen. Hit räknas också dina rankingpoäng. Den som har högsta poäng under de 5 åren tilldelas slutligen priset och ett nytt vandringspris införskaffas.

