

MÅNDAGSBOMMEN

MÅNDAGAR KL 18:00

Varje Måndagsbom ger 5 poäng

13.4	Solf IK	Södernäset	
20.4	Malax IF	Pixne	
27.4	Solf IK	Munsmo	
4.5	Malax IF	Petalax	
11.5	Solf IK	Sportstugan, Solf IK träningstävling	
18.5	Malax IF	Sarvijoki	
25.5	Solf IK	Kivne krossen	
1.6	Malax IF	Åminne	
8.6	Solf IK	Finnmossen	
15.6	PAUS		
22.6	Malax IF	Havras, Alnäset, Malax IF Träningstävling	
29.6	Solf IK	Soffis gränden	
6.7	PAUS	(kontrollerna från 22.6 & 29.6 ännu ute i skogen)	
13.7	PAUS	(kontrollerna från 22.6 & 29.6 ännu ute i skogen)	
20.7	PAUS		
27.7	PAUS		
3.8	Solf IK	Fall skogen, Glötpane	
10.8	Malax IF	Flatbergen	
17.8	Solf IK	Fall skogen	
24.8	Malax IF	Majorsback	
31.8	Solf IK	Markvägen	
7.9	Malax IF	Kattgullberget	
14.9	Solf IK	Kivne rondellen	
21.9	Malax IF	Haikne	
28.9	Solf IK	Fall skogen, kota	
5.10	Malax IF	Kolina, fiskesjön (avslutning, korvgrillning) kl 17:00->	

NYBÖRJAR- OCH JUNIORTRÄNINGAR

Varje Nybörjar- / juniorträning ger 5 poäng.

13.4	må	Knattebo daghem	
20.4	må	Pixne	
27.4	må	Kolina	

4.5	må	Petalax	
18.5	må	Isomäki	
25.5	må	Bjerga	

TRÄNINGSTÄVLINGAR

FÖRSTA START KL 18:30

Varje Träningstävling ger 10 poäng.

Mera Information och anmälning: www.femman.fi/orientering/nyborjare/traningstavlingar/

11.5 mån	Solf IK	
10.6 ons	IF Femman	
22.6 mån	Malax IF	
10.8 mån	VaaSu	
24.8 mån	Laihian Luja	
3.9 tor	Närpes OK	

KVARKEN-O TRÄNINGAR

Gemensamma Kvarken-O träningar med samarbetsföreningar

Varje träning ger 5 poäng.

LÄGER

Varje Träningstillfälle på ett läger ger 5 poäng.

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

16.5 lör	Malax IF lägerdag, Bergö	
1-4.6	Leimausläger	
2-5.8	FSO Storläger, Solf	

TOTALPOÄNG

Räkna här ihop alla poäng som samlats in under säsongen 2026

Poängjägaren
(totalt antal poäng, se sida 3): p

Då träningarna och tävlingarna är slut för året ger du häftet åt Jenny Finnäs på träningen eller via mail jenny.finnas@gmail.com eller på telnr 050-528 3785 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

Nybjörjare och Juniorer

Under våren ordnar vi ledda träningar för nybjörjare och juniorer. 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 förutom ledda träningar på våren och hösten även lätta nybjörjarbanor på Måndagsbommarna varje vecka.



Måndagsbommen

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 på träningstillfällena samt på IRMA. 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.

Kvarken-O

Det är träningar som ordnas av oss själva eller någon av våra samarbetsföreningar. Träningarna är tänkta för de mer erfarna HD12/14/16 åringarna och seniorer och det finns alltid någon från den förening som arrangerar på plats och hjälper till.

Träningsstävling

Malax IF, Solf IK, IF Femman, Närpes OK, Vaasan Suunnistajat och Laihia Luja ordnar en gemensam träningsstävlingsscup. Under en träningsstävling 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. Träningsstävlingarna är för alla nivåer och de yngsta springer en s.k. RR-bana (mera info på internet om vad det är). Det är också tillåtet med följeslagare under en träningsstävling, dvs en förälder får följa med på banan. På en träningsstävling 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. En EMIT-bricka kostar ca 80 euro och kan köpas från exempelvis suunnistajankauppa.fi.



MÅNDAGSBOMMEN MÅNDAGAR KL 18:00

MALAX IF

Ordf: Fredrik Kullberg, 044 541 1796

Juniorer: Jenny Finnäs, 050 528 3785

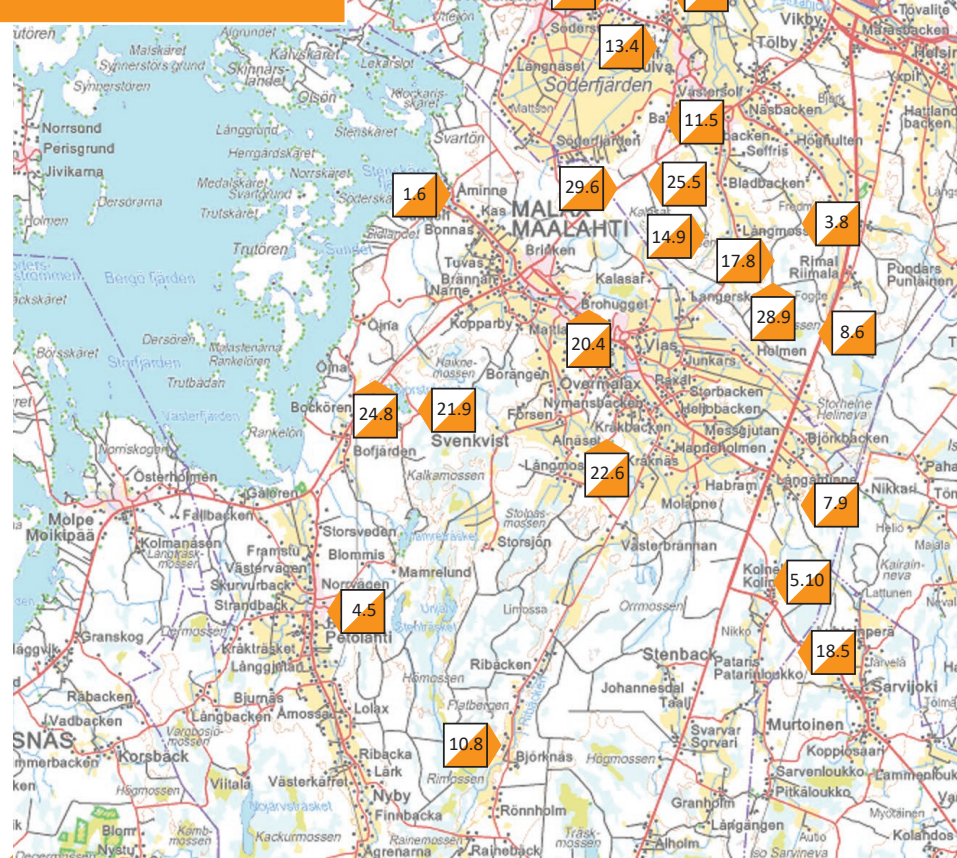
Juniorer: Fredrik Kullberg, 044 541 1796

SOLF IK

Ordf: Virpi Snickars, 050 592 8766

Juniorer: Caj Snickars, 044 304 4031

Juniorer: Fia Snickars, 044 565 6022



Se malaxif.idrott.fi/orientering och irma.suunnistusliitto.fi för mera information

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@icoud.om). Du kan även följa [@malaxiforientering](https://www.instagram.com/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 teknikträning ger 5 poäng.

22.4	Teknikträning, intervaller, Moberget	
6.5	Teknikträning, kontrollplock, Majors	
20.5	Teknikträning, korridor, Haikne	
10.6	Teknikträning, samstart & gaffling, Flatbergen	

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	
	Kvarkenträffen, dag 3 (JV) Malax IF	
	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, Vaasan Suunnistajat 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 anmäler om medlemskap via Suomisport. För nybörjare & juniorer uppbärs ingen separat avgift av orienteringssektionen. Måndagsbommen är gratis för Malax- och Solforienterare. Skärmträffen kostar 7 euro för vuxna men är gratis för alla under 20 år. Emit-brickhyra på Skärmträffen är 3 euro. För juniorer betalar föreningen tävlingslicensen. 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. Föräldrar, till juniorer som varit med tidigare, bör också meddela Anna om de vill att hon betalar barnets licens. Vi rekommenderar att föräldrarna även kontrollerar om barnets nuvarande fritids/sjukförsäkring är tillräcklig. Om inte så kan föräldrarna skaffa tilläggsförsäkring åt barnet ex via Suomisport. Då du deltar i tävlingar betalar föreningen startavgiften.

Poängjägaren och Tävlingsflit

Juniorer som deltar i träningar och tävlingar samlar POÄNG

- nybörjarskolning, måndagsbommen: 5p (5p/träningstillfälle)
- 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. 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, Kvarkenträffen (förutom MIFs tävling) och Ekorstigsfinalen. Den som har högsta poäng under de 5 åren tilldelas slutligen priset och ett nytt vandringspris införskaffas.

