

Päivitetty 24.7.2025, 31.7.2025. Muutokset **punaisella**.

KILPAILUOHJEET FSOM, pitkä matka 2.8.2025

Järjestäjä: If Sibbo-Vargarna

Toimitsijat:

Kilpailunjohtaja: Milla Laurila (050-4146863), milla.laurila(at)oktrian.fi

Kilpailun varajohtaja: Rita Wickholm

Ratamestarit: Timo Lintula

Kartoittaja: Useampi kartoittaja, päivitys Kaj-Olof Lindgren 2024-2025

Kilpailun valvoja: Anders Westerlund, OK77

Ratavalvoja: Kristian Forsell, OK Raseborg

Tulospalvelu: Kokkens

Tiedottaja: Rita Wickholm (050-5758707), orientering(at)sibbo-vargarna.fi

Tuomarineuvosto: Puheenjohtaja Matti Janlöv If Åland, jäsenet Mårten Lindroos Kimito Sportförening ja Raisa Sell OK77

Lopulliset kilpailuohjeet julkaistaan ilmoitustaululla kilpailukeskuksessa kilpailupäivänä.

Osallistumisoikeus: Oikeus osallistua FSOM-kilpailuihin on suunnistajilla, jotka edustavat FSO:n jäsenseuraa. Suunnistaja ilman lisenssiä saa osallistua. Muut suunnistajat voivat osallistua kuntosuunnistukseen. Kuntosuunnistus on avoinna kaikille.

Ilmoittautuminen kisoihin tapahtuu IRMAN kautta, jossa myös ilmoittautumismaksu maksetaan. Viimeinen ilmoittautumispäivä on sunnuntaina 27.7.2025. Ei jälki-ilmoittautumista. Ilmoittautuminen kuntosuunnistukseen tapahtuu Infossa kilpailukeskuksessa.

Säännöt: Kilpailuissa noudatetaan Suomen Suunnistusliiton lajisääntöjä sekä FSO:n erityisohjeita. Osallistuminen omalla vastuulla.

Mestaruussarjat: H/D21, H/D35, H/D40, H/D45, H/D50, H/D55, H/D60, H/D65, H/D70, H/D75, H/D80, H/D85, H/D90, H/D20, H/D18, H/D16, H/D14, H/D12

Ei mestaruussarjat: H/D10RR, RR-avoin, HD12-avoin. Avoimissa sarjoissa voi osallistua aikuisen tai kaverin kanssa, tai yksin. Näissä sarjoissa ei ole ikärajoitusta.

Kilpailukeskus: Böleberget, Jokivarrentie 266, 04130 Sipoo. Kilpailukeskus avataan klo 9.00.

Opastus: Tiellä 1521 Lahdentielle (lännestä) päin tullessa, josta ajomatkaa noin 4 km. Tiellä 1521 Nikkilästä (idästä) päin tullessa, josta ajomatkaa noin 5 km.

Pysäköinti: Pysäköinti Johannebergintien varrella, etäisyys kilpailukeskukseen 500-1500 metriä. Henkilöautojen pysäköintimaksu 5 euroa, kattaa molemmat päivät (la-su). Asuntoautojen ja -vaunujen pysäköintimaksu on 10 €, kattaa molemmat päivät, sisältää yöpymisen la-su. Paikoitusmaksu maksetaan Infoon.

Maasto: Hienoja, helppokulkuisia ja yksityiskohtaisia kallioalueita vaihtelevalla näkyvyydellä, paikoin suuria korkeuseroja erityisesti pidemmällä radoilla, mutta myös osittain polkurikkaita

alueita.

Kartta: Tulostekartta 7/2025, mittakaava 1:7500 sarjoissa H/D45-90 sekä H/D10-14. Muissa sarjoissa mittakaava on 1:10000. Kartta on muovitaskussa. Kartat kerätään maalintulon jälkeen ja palautetaan seuroittain viestin yhteislähdön jälkeen.

Leimausjärjestelmä ja mallirasti: Käytetään Emit leimausjärjestelmää. Emit-numero ilmoitetaan ilmoittautumisen yhteydessä. Niille, jotka eivät ole ilmoittaneet Emit-numeroaan, varataan lainakortti, josta veloitetaan maksu 5 euroa /päivä. Palauttamattomasta lainakortista veloitetaan 90 euroa. Emitnumeron muutokset ilmoitetaan Infoon ennen kilpailua. Mallirasti löytyy kilpailukeskuksesta.

Kilpailunumerot: Kilpailunumero on pakollinen kaikille kilpailijoille paitsi kuntosarjoissa. Kilpailija vastaa itse, että hänellä on omat hakaneulat mukana ja että hän ottaa oikean numeron. Numero kiinnitetään paitaan. Numerolaput löytyvät lähtöpaikalta.

Rastimääritteet: Irralliset rastimääritteet ovat saatavilla lähtökarsinassa. Kilpailijoilla tulee olla oma määritekotelo. Rastimääritteet ovat myös painettu karttoihin.

Kengät ja vaatetus: Piikkarit on kielletty, muuten vapaa vaatetus. Ei vaatekuljetusta lähdöstä.

Kielletyt alueet: Kielletyt alueet: Kielletyt alueet on esitetty kartalla oliivinvihreällä tai violetilla (yhtenäinen väri tai vinoruudukko).

Juomarasti: Maastossa on miehitetty juomarasti.

Ensiapu: Ensiapu kilpailukeskuksessa.

Ratapituudet: Kaikissa sarjoissa FSO:n FSOM-erityisohjeiden mukaiset tavoiteajat. Erillinen taulukko julkaistaan kisasivulla.

Lähtöjärjestys: Lähtöjärjestys sarjoissa H21 ja D21 perustuu viimeiseen ennen ilmoittautumisajan päättymistä julkaistuun online-rankingiin, siten että osallistujat parhailla rankingpisteillä lähtevät viimeisenä ja huonoimmilla pisteillä lähtevät ensimmäisenä. Osallistujat ilman rankingpisteitä arvotaan lähtemään ensimmäisenä ennen osallistujia, joilla on rankingpisteitä. Muissa sarjoissa arvotaan lähtöjärjestys.

Lähtö: Ensimmäinen lähtö klo 11.00. Viitoitus lähtöihin alkaa kilpailukeskuksen opaspaalulta. Lähdöissä on kilpailunumerot, lähtölistat sekä Emit-tarkistusliuskat.

Kilpailussa on eri sarjoille kolme lähtöpaikkaa seuraavasti:

- Lähtö 1, matkaa 750 m kilpailukeskuksen opaspaalulta: H16–65 ja D16–55
- Lähtö 2, matkaa 750 m kilpailukeskuksen opaspaalulta: H14, H70–90, D14, D60–90
- Lähtö 3, matkaa 600 m(josta 350 m metsässä) kilpailukeskuksen opaspaalulta: H/D12, H/D10RR, HD12-avoin, RR-avoin

Lähtö 3 on eri suunnassa kuin lähtö 1 ja 2.

Kuntosuunnistuksen lähtöön (lähtö 4) on 250 m opaspaalulta. Lähtö on samaan suuntaan kuin lähtö 3.

Lähtöjärjestelyt lähdössä 1 ja 2

- 5 minuuttia ennen lähtöä: Kilpailijat kutsutaan nimellä lähtökarsinaan.
- 4 minuuttia ennen lähtöä: Kilpailijat saavat ottaa oman sarjansa rastimääritteet.
- 3 minuuttia ennen lähtöä: Emit-kortti nollataan
- 2 minuuttia ennen lähtöä: Esillä on mallikartta. Sarjojen H/D14 kilpailijoilla nähtävissä kartta K-pisteellä.
- 1 minuutti ennen lähtöä: Kilpailijat siirtyvät oman sarjansa kartoille. Kilpailijat sarjoissa H/D14 saavat ottaa karttansa ja tutustua rataansa.
- Lähtöhetkellä (0) myös muut kilpailijat ottavat karttansa ja kaikki lähtijät lähtevät suoritukseensa. Ajanotto alkaa.

Lähtöjärjestelyt lähdössä 3

- Ennen lähtökarsinaa: Kilpailijat ottavat kilpailunumeronsa. Kilpailijat sarjoissa H/D12 ottavat rastimääritteensä.
- 5 minuuttia ennen lähtöä: Kilpailijat kutsutaan nimeltä lähtökarsinaan. Esillä on mallikartta. Sarjojen H/D10RR mallikartalla esitetään kilpailurata. Sarjojen H/D12 kilpailijoilla nähtävissä kartta K-pisteellä.
- 4 minuuttia ennen lähtöä: Lähtöaika, kilpailunumero ja Emit-numero tarkistetaan.
- 3 minuuttia ennen lähtöä: Emit-kortti nollataan.
- 2 minuuttia ennen lähtöä: Kilpailijat sarjoissa H/D10RR saavat karttansa ja heitä opastetaan. Kilpailijat sarjoissa H/D12 saavat tutustua mallikarttaan, johon on merkitty K-piste.
- 1 minuutti ennen lähtöä: Kilpailijat sarjoissa H/D10RR tutustuvat karttaansa ja rataansa. Kilpailijat sarjoissa H/D12 saavat ottaa karttansa ja tutustua rataansa.
- Lähtöhetkellä (0) kaikki lähtijät lähtevät suoritukseensa. Ajanotto alkaa.

RR-sarjojen erityisohjeet: RR-viitoitus on merkitty maastoon yhtenäisellä valkoisella nauhalla ja kartalle oranssilla viivalla. Rastit on sijoitettu viitoituksen varrelle. Viitoitusta ei tarvitse seurata, paitsi viimeiseltä rastilta maaliin johtavaa viitoitusta, joka on merkitty kartalle violetilla katkoviivalla. Rastit on merkitty koodeilla RR1, RR2 jne. Jokainen väärä tai puuttuva leimaus johtaa RR-sarjoissa loppu-aikaan lisättävään 10 minuutin lisäaikaan. Osallistujia ei hylätä. Rasteilla tulee leimata numerojärjestyksessä.

Viimeinen rasti: Viimeinen rasti on sama kaikille kilpailijoille, ja siellä saa leimata millä hyvänsä rastileimasimella. Kaikkien tulee seurata viitoitusta viimeiseltä rastilta maaliin ja leimata maaliviivalla.

Maaliintulo: Maalileimaus maalilinjalla. Maali suljetaan klo. 15.30.

Keskeyttäneet: Kilpailijat, jotka keskeyttävät, tulee ilmoittautua maalissa.

Palkinnot: Palkintojen jako noin klo 14.30. Kaikissa mestaruussarjoissa palkitaan kolme parasta mitalein. H/D21, H/D20, H/D18, H/D16, H/D14, H/D12 jaetaan lisäksi plaketit 4-6 parhaalle. Kaikissa sarjoissa voittajalle myös kunniapalkinto. Sarjoissa H/D10RR, H/D12, HD12-avoin ja RR-avoin palkitaan kaikki osallistujat.

Pesu ja WC: Ei ole pesua tarjolla kilpailukeskuksessa. **Suihkumahdollisuus lauantaina Jäähallin pukukopissa 2 klo 14-16, osoite Urheilutie 2 B, Nikkilä.** Kilpailukeskuksessa on bajamajoja. Lähtöpaikoilla ei ole WC:tä.

Seurateltat: Seurateltat voi pystyttää kilpailukeskuksessa osoitetulle alueelle.

Tarjoilu kilpailukeskuksessa: Kahvila, jossa myös lämmintä ruokaa, kilpailukeskuksessa.

Kuntoradat: A- ja B-kuntoradat. **Maksu**, yli 18 vuotiaat 12 euroa ja alle 18 vuotiaat 7 euroa. Lähtö klo 11.00-12.00. **Kuntosuunnistus maksetaan Infoon, josta osallistuja saa maksukuitin. Kartan saa kuittia vastaan kuntosuunnistuksen lähdössä (lähtö 4), joka on 250 m opaspaalulta. Maali on samassa paikassa. Kartat kerätään pois kuntosuunnistuksen maalissa ja jaetaan viestin jälkeen Infossa. Maali suljetaan klo 14. Jokaisen osallistujan on ehdottomasti mentävä kuntosuunnistuksen maalin kautta kilpailukeskukseen. Kilpailukeskuksen kautta ei saa oikaista.**

Muksula: Kilpailukeskuksessa on Muksula. Ilmoittautuminen viimeistään 27.7.2025, ilmoita lapsesi nimi ja ikä Martina Isoniemelle, martinaisoniem(at)gmail.com. **Muksulaa ei järjestetä, koska ei tullut ilmoittautumisia.**

Urheiluvarusteiden myynti: Suunnistajan kauppa on kilpailukeskuksessa.

If Sibbo-Vargarna toivottaa kaikille osallistujille onnea ja menestystä kilpailuun!