

Preliminära tävlingsdirektiv / Kilpailuohjeet

ÖIDM Långdistans – IF Femman, torsdag 14.5.2026

Tävlingsledare / Kilpailunjohtaja: Christoffer Granholm

Banläggare / Ratamestari: Jens Jern

Kontrollant / Valvoja: Ossi Peltola, Vaasu

Jury: Utses vid behov.



Parkering / Pysäköinti

Parkering sker vid tävlingscentrum (TC). Pysäköinti tapahtuu kilpailukeskuksen (KK) yhteydessä.

Tävlingscentrum: Norrvalla, Vörå. [Google maps, TC / Kilp Keskus](#)

Koordinater: 63.153849, 22.269449. Adress; Vöråvägen 309, 66600 Vörå

Regler / Säännöt

Tävlingen följer SSL:s regler och arrangörens anvisningar. Deltagande sker på egen risk.

Kilpailussa noudatetaan SSL:n sääntöjä sekä järjestäjän ohjeita. Osallistuminen tapahtuu omalla vastuulla.

Tävlingsform / Kilpailumatka

Långdistansorientering.

Klasser / Sarjat

H/D21, H/D10RR, H/D12, H/D13, H/D14, H/D16, H/D18, H/D20, D35–85, H35–85.

Karta / Kartta

- Färgtryck, skala enligt klass.
- D16–D40 och H16–H40: 1:10 000
- D45–D85, H45–H85 samt H/D10–14: 1:7 500
- Kartan är uppdaterad 2026 (Peter Sundelin) och anpassad för långdistans. Omritad 2022 av Jussi Silvennoinen
- Kartstorlek A4, A3, plastfickor.

Terräng och karttecken / Maasto ja karttamerkit

Terrängen erbjuder detaljrika höjdparter, god löpbarhet och varierande terrängstruktur. Området har tidigare använts för FSOM 2022 och Medel-DM 2023. Området närmare TC är stigrigt. Finns även skogsbilvägar. I terrängen finns även en del släpstigar som från vinterns skogsarbete, dessa är inte utmärkta på kartan, framförallt vid start 1 – direkt efter K punkten finns område med ej utritade släpstigar. På banorna H21; D21; H20; D20; H18; D18; H35; D35; H40; D40; H45; H50; H55; finns vatten vid en kontroll (nr 109) (självservering)

Maasto tarjoaa yksityiskohtaisia korkeuseroja, hyvää juostavuutta ja vaihtelevaa maastorakennetta. Alueella on aiemmin järjestetty FSOM 2022 ja Medel-DM 2023.

Kilpailukeskuksen läheisyydessä maasto on polkuvoittoista, ja alueella on myös metsäteitä.

Maastossa on myös jonkin verran talven metsätöistä syntyneitä ajouria. Näitä ei ole merkitty karttaan. Erityisesti lähdön 1 alueella – heti K-pisteen jälkeen – on alue, jossa on merkitsemättömiä ajouria. Radoilla H21, D21, H20, D20, H18, D18, H35, D35, H40, D40, H45, H50 ja H55 on juomapiste yhdellä rastilla (nro 109), itsepalveluna

Vid sista kontrollen finns både nr 100 och RR7 – det är ingen skillnad vilken som stämplas. Viimeisellä rastilla on sekä 100 että RR7 – ei ole väliä, kumman leimaat

Banlängder / Ratojen pituudet

Start 1 – 1000 meter längs med stig/vandringsled - pitkin polkua / vaellusreittiä

Röd snitsel/ punainen viitoitus

Klass	Sträcka	kontroller	Vätska	Klass	Sträcka	kontroller	Vätska
D16	4,0	9		H16	4,6	8	
D18	5,2	10	1	H18	5,6	10	1
D20	5,6	10	1	H20	7,3	12	1
D21	6,5	11	1	H21	9,3	16	1
D35	6,1	12	1	H35	7,3	12	1
D40	5,2	10	1	H40	6,5	11	1
D45	3,9	10		H45	6,1	12	1
D50	3,4	10		H50	5,6	10	1
D55	3,2	8		H55	5,2	10	1
D60	2,6	7		H60	3,9	10	
D65	2,4	6		H65	3,4	10	

På banorna H21; D21; H20; D20; H18; D18; H35; D35; H40; D40; H45; H50; H55; finns vatten vid en kontroll (nr 109) (självserving)

Start 2 – 650 meter längs med stig/vandringsled - pitkin polkua / vaellusreittiä

Blå snitsel / sininen viitoitus

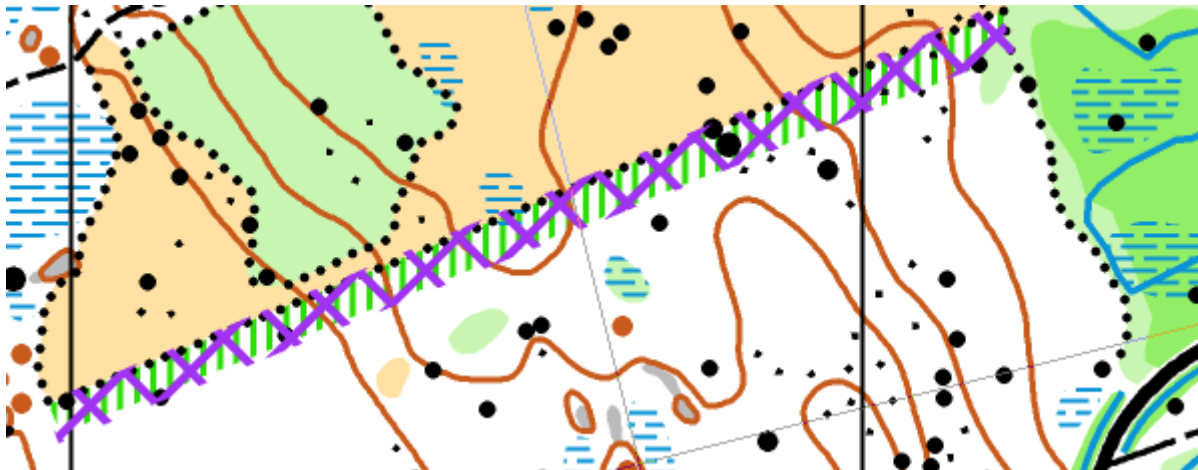
Klass	Sträcka	kontroller	Klass	Sträcka	kontroller
D10RR	2,0/1,5	7	H10RR	2,0/1,5	7
D12	1,9	8	H12	1,9	8
D13	2,6	8	H13	2,6	8
D14	3,2	9	H14	3,2	9
D70	2,2	7	H70	3,0	8
D75	1,7	6	H75	2,6	7
D80	1,7	6	H80	2,2	7
D85	1,6	6	H85	1,7	6
Motion Blå	5,0	10			
Motion Röd	3,5	8			

En otydlig stig som kommer användas av HD12 årsklassen har förstärkts i terrängen med gult snitselband i terrängen. Snitseln har också ritats in på HD12 klassens tävlingskarta.

Epäselvä polku, jota HD12-sarja käyttää, on merkitty maastossa keltaisella nauhalla. Nauha on myös piirretty HD12-sarjan kilpailukarttaan

På tävlingskartan finns områden som utsatts för stormen i vinter – ett av områdena har märkts ut som förbjudet på tävlingskarta, eftersom det i viss mån kan påverka vägvälen

Kilpailukartalla on alueita, jotka ovat kärsineet talvimyrskyn aiheuttamista vaurioista. Yksi näistä alueista on merkitty kilpailukarttaan kielletyksi alueeksi, koska se voi osittain vaikuttaa reitinvalintoihin



Därtill finns planteringar som märkts ut som förbjudet, dessa torde inte direkt påverka vägväl

Lisäksi alueella on istutuksia, jotka on merkitty kielletyksi alueiksi, mutta niiden ei arvioida vaikuttavan reitinvalintoihin.



Tävlingsmaterial / Kilpailumateriaali

Ändringar av Emit-nummer görs i info. Kontrollangivelser endast tryckta på kartan. Emit-numeroiden muutokset tehdään infossa. Rastimääriteet ovat ainoastaan kartalla

Hysesbrickor 5 €, återlämnas efter loppet. Förlorad bricka 90 €.

Emit-tietojen muutokset infossa. Vuokraemit 5 €, kadonneesta 90 €.

Start / Lähtö

Första start kl. 11.00.

Startlistor publiceras på IF Femmans hemsida.

Startprocedur / Lähtömenettely:

- **Klasser D/H 16–85:**

- 4 minuter före start: Tävlingsdeltagare kallas med namn till startfållan.
- 3 minuter före start: Ditt Emit-kort nollställs.
- 2 minuter före start:
- 1 minut före start: Gå till kartämbaret för din klass.
- Vid startsignalen: Ta kartan. Din orienteringstävling börjar.

Obs. Ingen modellkarta är synlig för äldre än 14 år (lajisäännöt 12.15)

- **Klasser D/H RR–14:**

- 4 minuter före start: Tävlingsdeltagare kallas med namn till startfållan. Bekanta dig med modellkartan:
 - RR är synliga på modellkartan.
 - I klasserna 12, 13 och 14 är K-punkten markerad på modellkartan.
- 3 minuter före start: Ditt Emit-kort nollställs.
- 2 minuter före start:
 - RR-deltagare får sin karta och instruktioner.
 - I klasserna 12, 13 och 14 visas modellkartan med markerad K-punkt.
- 1 minut före start:
 - RR-deltagare bekantar sig med kartan och banan.
 - Deltagare i klasserna 12, 13 och 14 tar sin karta och bekantar sig med banan.
- Vid startsignalen: Din orienteringstävling börjar.

MOTIONSBANOR Blå, Röd:

- Anmäl dig och betala deltagaravgiften vid Infopunkten (Mobilepay, e-passi).
 - 7€, EPSU kort fungerar också.
- Valfri starttid mellan kl. 11.00 och 11.45.
- Använd ditt eget Emit-kort om du har ett, eller hyr Emit-kort från Infopunkten för 5 €. OBS: Motionstävlande får inte använda Emit-kort som används i tävlingen.
- Som på en skärmträff startar du från 0-stämpeln vid Start 2.
- Kontrollangivelser är tryckta på kartorna.

Mål och målstämpling är gemensamma med tävlingsklasserna

Mål / Maali

Målstämpling. Kartor samlas inte in men får ej visas för ännu startande.

Maalileimaus. Karttoja ei kerätä, mutta niitä ei saa näyttää lähtemättömille.

Avbrutna / Keskeyttäneet

Måste stämpla i mål och meddela funktionär.

Keskeyttäneiden on leimattava maalissa ja ilmoitettava toimitsijalle.

Resultat / Tulokset

Publiceras i realtid på IF Femmans hemsida.

Tulokset julkaistaan reaaliaikaisesti seuran verkkosivuilla.

Motionsbanor

Finns möjlighet att springa motionsbana. Köp 7€, eller EPSU-kort, och anmälan görs i infon. Kartan fås vid start 2. Mahdollisuus juosta kuntorata. Osto ja ilmoittautuminen tehdään infossa. Kartta saadaan lähdestä 2. Start mellan klockan 11 – 11:45 från start 2.

Första hjälp / Ensiapu

Första hjälpen vid TC.

Ensiapupiste kilpailukeskuksessa.

Service / Palvelut

- Café vid TC. Norrvalla FF sköter cafe verksamheten i samband med fotbollsturneringen som pågår samtidigt
- Elsas kök håller öppet – lunchservering; **Torsdag 14.5** Krämig kycklingsås Chili con carne Chokladmousse
- WC finns vid Norrvalla. Observera inga dubbskor inomhus
- Möjlighet till omklädning och dusch i Norrvalla. Observera inga dubbskor inomhus.

Priser / Palkinnot

DM-medaljer i mästerskapsklasserna (alla klasser förutom motion). Klassvinnare oavsett distrikt får även produktpris. Prisutdelning enligt info från speakern

Mitalit mestaruussarjoissa, voittajille tuotepalkinto (kaikissa muissa paitsi kuntosarjoissa). Sarjojen voittajat (riippumatta piiristä) saavat lisäksi tuotepalkinnon. Palkintojenjako tapahtuu kuuluttajan antamien ohjeiden mukaan.

I klasser HD 10 – 12 får alla pris vilket får hämtas direkt efter målgång från infon. Sarjoissa HD 10–12 kaikki saavat palkinnon, ja sen voi noutaa maalin jälkeen infosta

Fotografering / Kuvaukset

Arrangören fotograferar under tävlingen. Kontakta tävlingsledaren om du inte vill synas.

Järjestäjä kuvaa kilpailun aikana. Jos et halua näkyä kuvissa, ota yhteyttä kilpailunjohtajaan.

Välkommen! / Tervetuloa!

IF Femman orientering / IF Femman suunnistus