

Träningstävling Högåsen 3.9.2026

Direktiv

Arrangör: Närpes OK

Första start: kl. 18.30.

Regler: Träningstävlingen följer SSL:s regler och arrangörernas direktiv.

Tävlingskarta: Utskriftskarta, uppdaterad 04/26. Skala 1:7500, ekvidians 2,5 m. Kartan är av storlek A4 och insatt i plastfodral. Man får behålla kartan vid målgång, men inte visa åt tävlanden som inte startat.

Tävlingsmaterial: Kontrollera att din emit-bricka fungerar samt att emit-numret är rätt i startlistan. Ändring av emit-nummer sker vid infon. Lånebrickor får från info och återlämnas efter tävlingen. För borttappad lånebricka debiteras 90 €.

Kontroller: Kontrollera att du stämplar vid rätt kontroll genom att granska kontrollnumret. RR-kontrollerna är märkta med RR1, RR2, RR3 o.s.v. Ruttbandet är vitt och utdraget runt hela banan. Modellkontroll finns vid tävlingscentralen.

Banlängder:

H/D16	4,0 km, 12 kontroller.
H/D14	2,7 km, 10 kontroller.
H/D12	1,8 km. 7 kontroller.
H/D12TR	1,3 km, 6 kontroller.
H/D10RR	2,0 km / 1,3 km, 5 kontroller.
H/D8RR	2,0 km / 1,3 km, 5 kontroller.

Kontrollangivelser: Finns endast på kartan.

Start: Startlistan finns till påseende på [Träningstävlingar - IF Femman](#), samt på Närpes OK's hemsida. Alla klasser har samma start och avstånd till start är ca 100 meter. Tävlanden som är försenad till start anmäler sig till startfunktionär.

Startprocedur:

4 minuter före start:

Namnupprop, gå till startfållan.

H/D8RR och H/D10RR får se modellkarta med bana inritad.

H/D12 och H/D 14 får se modellkarta med K-punkten inprickad.

3 minuter före start:

Emit-brickan nollas.

2 minuter före start:

H/D8RR och H/D10RR får sin karta och instruktioner.

H/D12TR får se på modellkartan med banan inritad.

H/D12 och H/D 14 får se en modellkarta med K-punkten inprickad.

1 minuter före start:

H/D8RR och H/D10RR bekantar sig med sin karta och bana.

H/D12TR, H/D12 och H/D14 får sin karta.

H/D16 går fram till kartan, men får ta den först vid startsignalen.

Stämpling: Om stämpling är fel vid målgång leder det till diskvalificering, förutom i RR-klasserna. I dess klasser sätts ett tidstillägg på 10 minuter per felstämpling eller saknad stämpling.

Mål: I träningstävlingen används målstämpling. Tävländan som avbryter löper normalt genom målet.

Pris: Alla deltagare får ett pris. Dessutom pris åt de som har deltagit i minst fyra träningstävlingar.

Resultat: Publiceras efter träningstävlingen på [Träningstävlingar - IF Femman](#) samt på Närpes OK's hemsida.

Motionsorientering: Samtidigt ordnas även Torsdagsträffen.

Lycka till!

Harjoituskilpailu Högåsen 3.9.2026

Kilpailuohjeet

Järjestäjä: Närpes OK.

Ensimmäinen lähtö: klo. 18.30.

Säännöt: Kilpailussa noudatetaan SSL:n sääntöjä ja järjestäjän ohjeita.

Kilpailukartta: Tulostekartta, päivitetty 04/26. Mittakaava 1:7500, käyräväli 2,5 m. Kartta on A4-kokoinen ja karttamuovissa. Kartan saa pitää kilpailun jälkeen, mutta sitä ei saa näyttää muille kilpailijoille ennen heidän lähtöään.

Kilpailumateriaali: Tarkista että emit-korttisi toimii ja että sen numero on oikea. Emitnumeron muutos infossa. Laina-emit saa infosta ja sen pitää palauttaa kilpailun jälkeen. Palauttamattomasta emit-kortista veloitetaan 90 €.

Rastit: Tarkista että leimaat oikealla rastilla. RR-rastit on merkitty tunnuksilla RR1, RR2, RR3 jne. Rastireitti on merkitty maastoon valkoisella yhtenäisellä nauhalla. Kilpailukeskuksessa on mallirasti.

Ratapituudet:

H/D16 4,0 km, 12 rastia.

H/D14 2,7 km, 10 rastia.

H/D12 1,8 km. 7 rastia.

H/D12TR 1,3 km, 6 rastia.

H/D10RR 2,0 km / 1,3 km, 5 rastia.

H/D8RR 2,0 km / 1,3 km, 5 rastia.

Rastinmääritteet: On piirretty kartaan. Ei irrallisia rastinmääritteitä.

Lähtö: Lähtölistat ovat nähtävissä [Träningstävlingar - IF Femman](#) sekä Närpes OK:n kotisivulta. Kaikki sarjat käyttävät samaa lähtöpaikkaa, matka lähtöön noin 100 m. Myöhästynyt kilpailija ilmoittautuu lähtötoimisijalle.

Lähtö tapahtuu seuraavasti:

4 minuuttia ennen lähtöä:

Kilpailija kutsutaan nimellä lähtöruudukkoon.

H/D8RR ja H/D10RR saavat katsoa oman radan mallikarttaa.

H/D12 ja H/D14 saavat katsoa mallikarttaa johon K-piste on merkittynä.

3 minuuttia ennen lähtöä:

Emit-kortin nollaus.

2 minuuttia ennen lähtöä:

H/D8RR ja H/D10RR saavat oman karttansa ja ohjeita.

H/D12TR saavat katsoa oman radan mallikarttaa.

H/D12 ja H/D14 saavat katsoa mallikarttaa johon K-piste on merkittynä.

1 minuutti ennen lähtöä:

H/D8RR ja H/D10RR tutustuvat omaan rataansa.

H/D12TR, H/D12 ja H/D14 saavat kartan.

H/D16 siirtyy karttansa luokse, mutta ottaa sen vasta lähtöhetkellä.

Leimaus: Väärä leimaus johtaa hylkäykseen, poislukien sarjat H/D8RR ja H/D10RR. Näissä sarjoissa puuttuvasta tai väärästä leimauksesta lisätään 10 min aikasakko.

Maali: Harjoituskilpailuksessa käytetään maalileimausta. Keskeyttäneet leimaavat maalissa normaalisti.

Palkinnot: Kaikki palkitaan. Lisäksi palkinto jaetaan niille jotka ovat osallistuneet vähintään neljään harjoituskilpailuun.

Tulokset: Kilpailun jälkeen [Träningstävlingar - IF Femman](#) ja Närpes OK: kotisivulla.

Kuntoradat: Samalla järjestetään myös Torsdagsträffen.

Onnea matkaan!