



TÄVLINGSDIREKTIV FSSM 23-25.1.2026

TÄVLINGSPLATS

Västerby skidcentrum i Ekenäs, adress Västerbyvägen 41, 10620 Ekenäs
Med Google maps lönar det sig att använda "Västerby Skidcentrum", annars hamnar man fel.

TÄVLINGSKANSLI

Tävlingskansliet finns i ett tält vid Skidstugan. Karta över tävlingscentrum finns på hemsidan

OMKLÄDNING OCH TVÄTT

Omklädningsrum, duschar och bastu finns vid skidcentret. Bastu unisex. I skidcentret finns 2 Wc i korridoren och 2 st i omklädningsrummen. Vid Start och målområdet finns 2 BajaMaja samt 2 till vid Vallautrymmet i fotbollshallen.

SKIDTEKNIK

Fredag sprint	klassisk teknik
Lördag individuellt	fri teknik
Söndag stafett	klassisk teknik

STAVLÄNGD OCH FLUORVALLNINGSFÖRBUD

Under tävlingarna kan stickprov göras av stavlängder i de klassiska distanserna av tävlingsjuryn och eventuell användning av fluorvallor.

TÄVLINGSNUMMER

Tävlingsnummer avhämtas personligen från tävlingskansliet på fredagens sprinttävling. Man behåller fredagens tävlingsnummer tills man är utslagen i tävlingen.

På fredagens sprint används dessutom en klisterlapp som ska klistras fast på vänster lår. Detta för att underlätta för tidtagarna inne i tidtagartornet.

På lördag hämtas tävlingsnumrorna personligen från kansliet.

På söndag hämtas tävlingsnumrorna lagvis.

För icke returnerad tävlingsnummer debiteras 50 €.

TÄVLINGSLEDARE

Henrik Malmberg tel 050-5218455 epost Henrik.malmberg78@gmail.com
Vice tävlingsledare Niklas Nyman tel 0409648387 epost niklasr.nyman@gmail.com

TD

Lotta Wasström tel 0505146172 epost lotta.wasstrom@gmail.com

TDA

Leevi Liukkonen tel 0401373596 epost leevivaldemar.liukkonen@gmail.com

FÖRSTA HJÄLP

Röda Korsets Första Hjälpgrupp på tävlingsplatsen

PARKERING

I direkt anslutning till tävlingsområdet, se skild områdeskarta

DIGITALT LAGLEDARMÖTE

Torsdagen den 22.1.2025 kl 20:00 via Teams. Länk kommer att hittas via hemsidan.

Vem som helst kan delta, men en person representerar föreningen.

VALLNING OCH SKIDTEST

Vallningsutrymme finns att boka (via hemsidan) i fotbollshallen på andra sidan start och målområdet från skidstugan. El finns att koppla i på alla reserverade vallaplatser, medtag egna skarvsladdar. Övriga eluttag finns inte tillgängligt. Kartor över området finns på tävlingens hemsida och på anslagstavlan.

I nära anslutning till vallninghallen finns ett testspår.

WHATSAPP-grupp för information

<https://chat.whatsapp.com/Dt0OWRDIFc2BYDamm6laoZ>

TÄVLINGSSPÅR

Karta över tävlingsspåren finns på hemsidan.

Torsdag, fredag och lördag stängs spåren dagligen kl 21:00

Fredag kl 12:50. H/D18 och H/D har möjlighet att bekanta sig med sprintbanan kl 15:30 - 15:50. I övrigt är sprintbanan stängd under tävlingen

Lördag kl 10:50. Efter det är tävlingsspåren stängda för skidtest och uppvärmning.

Söndag kl 09:50. Efter det är tävlingsspåren stängda för skidtest och uppvärmning

Ett test och uppvärmningsspår finns utanför fotbollshallen. **TÄVLINGSSPÅRET ÄR STÄNGT för skidtest och uppvärmning under tävlingen!** Ytterligare uppvärmning får göras utan skidor.

Det kommer att finnas en paus i starterna mitt på dagen på lördagen. Under den här pausen kan de senare startande åka banan.

KLASSER OCH STRÄCKOR – FREDAG, SPRINT KLASSISK STIL

D14/H14 0,8 km

D16/H16 0,8 km

D18/H18 1 km

D/H 1 km

I sprinttävlingen är det **INTE** tillåtet att preparera skidorna mellan finalerna (ICR325.2.4). Skidorna lämnas i ställningarna efter målgång av åkaren som går vidare till nästa skede och åkaren avhämtar själv skidorna innan sin följande start.

Observera att en tävlande som deltar utom tävlan i sprintkvalet inte kan gå vidare från tidskörningen!

KLASSER OCH STRÄCKOR – LÖRDAG KLASSISK STIL

Lördag 24 januari

Individuella sträckor - fri stil

11:00	*H/D8	1,5 km
	*H/D10	2 km
	H/D12	3 km
	H/D13	3 km
	D14	3 km
	H14	4 km
	H/D15	4 km
	D16	6 km
	H16	6 km
	D17	6 km
	H17	9 km
	D18	6 km
	H18	9 km
	D20	9 km
	H20	12 km
	D	9 km
	H	12 km
	D35	6 km
	H35	9 km
	H/D45	6 km
	H/D50	6 km
	D60	3 km
	H60	6 km
	D65	3 km
	H65	6 km

* ej mästerskapsklass

Söndag 25 januari

Stafett - klassisk stil

10:00	H/D12	2 km + 2 km + 2 km
	H/D14	3 km + 3 km + 3 km
	D16	3 km + 3 km + 3 km
	H16	4 km + 3 km + 4 km
	D18	3 km + 3 km + 3 km
	H18	6 km + 3 km + 6 km
	D	6 km + 3 km + 6 km
	H	9 km + 9 km + 9 km
	X130	3 km + 3 km + 3 km

Spår som används i stafett

2 km	1*2 km
4 km	2*2 km
6 km	2*3 km
9 km	3*3 km

I Mix130 klassen skall den sammanlagda åldern vara minst 130 år och minst en skidåkare av vardera könet.

LAGUPPSTÄLLNING

Stafetternas laguppställning görs via formulär på hemsidan senast lördagen den 24.1 klockan 17:00.

Blandlag kan delta i stafetten utom tävlan under förutsättning att ett lag är anmält i normal ordning. Lagsammansättning anmäls med samma formulär.

Blandlag kan innebära att tävlande från olika föreningar bildar ett gemensamt lag eller att flickor och pojkar deltar i samma lag. Det är alltså endast i klassen Mix130 som ett lag med både herrar och damer kan vara med i tävlan.

PROTESTER

Eventuella protester skall inlämnas till tävlingskansliet senast 15 minuter efter att klassens inofficiella resultat har publicerats på anslagstavlan. Protestavgift 100 € (ICR 361)

RESULTAT

Resultaten publiceras på anslagstavlan och på hemsidan.

PRISUTDELNING

Information om prisutdelning finns på hemsidan.

FÖRENINGSPRIS

FSS tävling mellan föreningarna. Poäng räknas i de individuella mästerskapsklasserna 3,2,1,1,1 osv, alla som kommer i mål får åtminstone 1 poäng. I stafetterna är poängen 6,4,2,1,1 osv. bland de som kommer i mål.

Inga blandlag som består av olika föreningar räknas med. Däremot räknas lag i klassen X130 och blandlag bestående av både damer och herrar förutsatt att de representerar samma förening.

Priset till den segrande föreningen är 500 €.

SERVERING

Fredag, Asiatisk kycklingsoppa / Vegetarisk Soppa, bröd, saft/vatten 10 € från klockan 12:00

Lördag, Italiensk gryta / även vegetarisk, bröd, saft/vatten 10 € från klockan 12:00

söndag: Snålsoppa, sallad, bröd, saft/vatten 10 € från klockan 11:00

Försäljning av bl.a korv, kaffe, té, smörgåsar och bullar.

Kortbetalning, MobilePay eller kontantbetalning

TÄVLANDE SOM AVBRYTER

Vid avbruten tävling meddelar man målgångsfunktionären och returnerar sin tävlingsnummer.

KARTOR

Kartor över tävlingsområdet och bankartorna finns till påseende på anslagstavlan och på hemsidan. Den tävlande ansvarar själv för den riktiga tävlingsrutten!

LIVESTREAM

Tävlingarna sänds live via youtube och länkar hittas på hemsidan.

HEMSIDAN:

<https://osterbysportklubb.fi/fssm/>

VÄLKOMMNA TILL EKENÄS!

hälsar, Österby Sportklubb

