

FSSM 2026

23-25 januari



RASEBORG
RAASEPORI

FSS-Mästerskapstävlingar
Ekenäs, Raseborg
Arrangör: Österby Sportklubb

Lagledarmöte

Ärendelista



1. Mötets öppnande
2. Närvarande
3. Presentation av tävlingsorganisationen
4. Presentation av tävlingsjuryn
5. Granskning av startlistorna
6. Tävlingsområdet
7. Spårkartor
8. Riktändringszoner
9. Skidtestning och uppvärming
10. Mätning av stavlängd
11. Väderprognos
12. Preparering av banorna
13. Tävlingsnummer, prisutdelning
14. Arrangörens taltur
15. TD:s taltur
16. Övriga ärenden
17. Mötets avslutande

Mötets öppnande

- Hjärtligt välkomna till Sydspetsen och Västerby Skidcentrum
- Arrangör Österby Sportklubb, för 3:e gången



- Skriv i chatten namn och telefonnummer samt föreningen som du representerar.
- En officiell representant per förening – 10 föreningar närvarande
 - Tor-Leif Häggman, Vörå IF
 - Veronika Holm, IF Brahe
 - Tomas Wikblom, IF Minken
 - Anton Liukkonen, Borgå Akilles
 - Jennie Bredenberg Romer, Österby Sportklubb
 - Mattias Myrskog, IF Åsarna
 - Tomi Furu, IF Åland
 - Markus Ek, IK Falken
 - Johan Lindroos, Pargas IF
 - Krister Hildén, IF Sibbo-Vargarna

Tävlingsorganisation



- Tävlingsledare - Henrik Malmberg
- Vice tävlingsledare - Niklas Nyman
- Tävlingssekreterare - Owe Backman
- Spårmästare - Magnus Lindroos
- Stadionchef - Christoph Röhr
- Tidtagning - Nicklas Enlund, Johan Gullmets
- Kansli - Owe Backman, Jan Täppinen
- Första Hjälp - Röda Korset
- Parkering – Robert Lind
- Organisationskommitténs ordförande – Johanna Lind

Tävlingsjuryn



- TD – Lotta Wasström
- TDA – Leevi Liukkonen
- Jurymedlem Sprint – Niklas Turku
- Tävlingsledare – Henrik Malmberg
- Vice Tävlingsledare – Niklas Nyman

Granskning av startlistorna



- Startlista för sprint – fredag

Totalt anmälda 138 st

- Startlista för individuell – lördag

Totalt anmälda 264 st

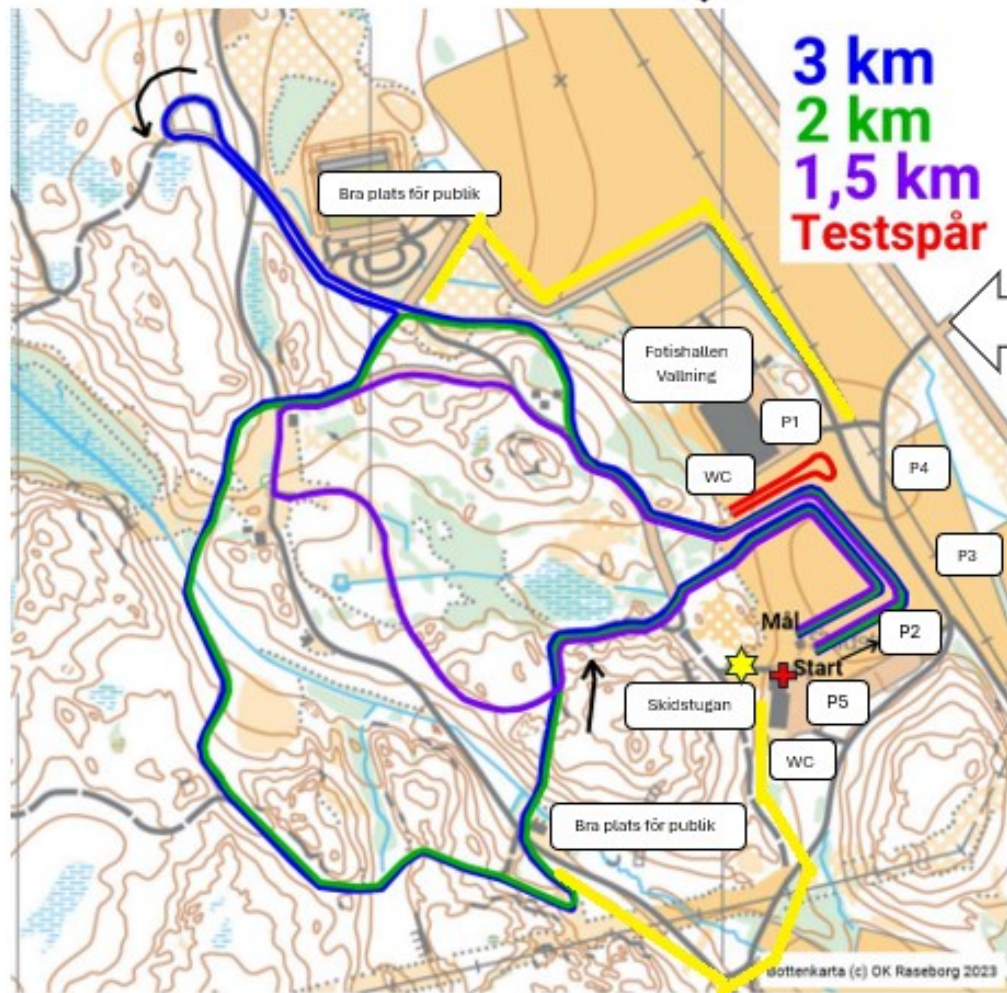
- Startlista för stafett – söndag

Totalt anmälda 85 lag

Tävlingsområdet



Adress: Västerbyvägen 41, 10620 Ekenäs
Google maps: "Västerby Skidcentrum", annars hamnar man fel



3 km
2 km
1,5 km
Testspår

PARKERING
P1 – för de med bokad vällning
P2 – vägvisare styr
P3 – vägvisare styr
P4 – vägvisare styr
P5 – för funktionärer

FOTISHALLEN
Förbokade platser för vällning
ÖSK egen vallaservice
2 WC på utsidan

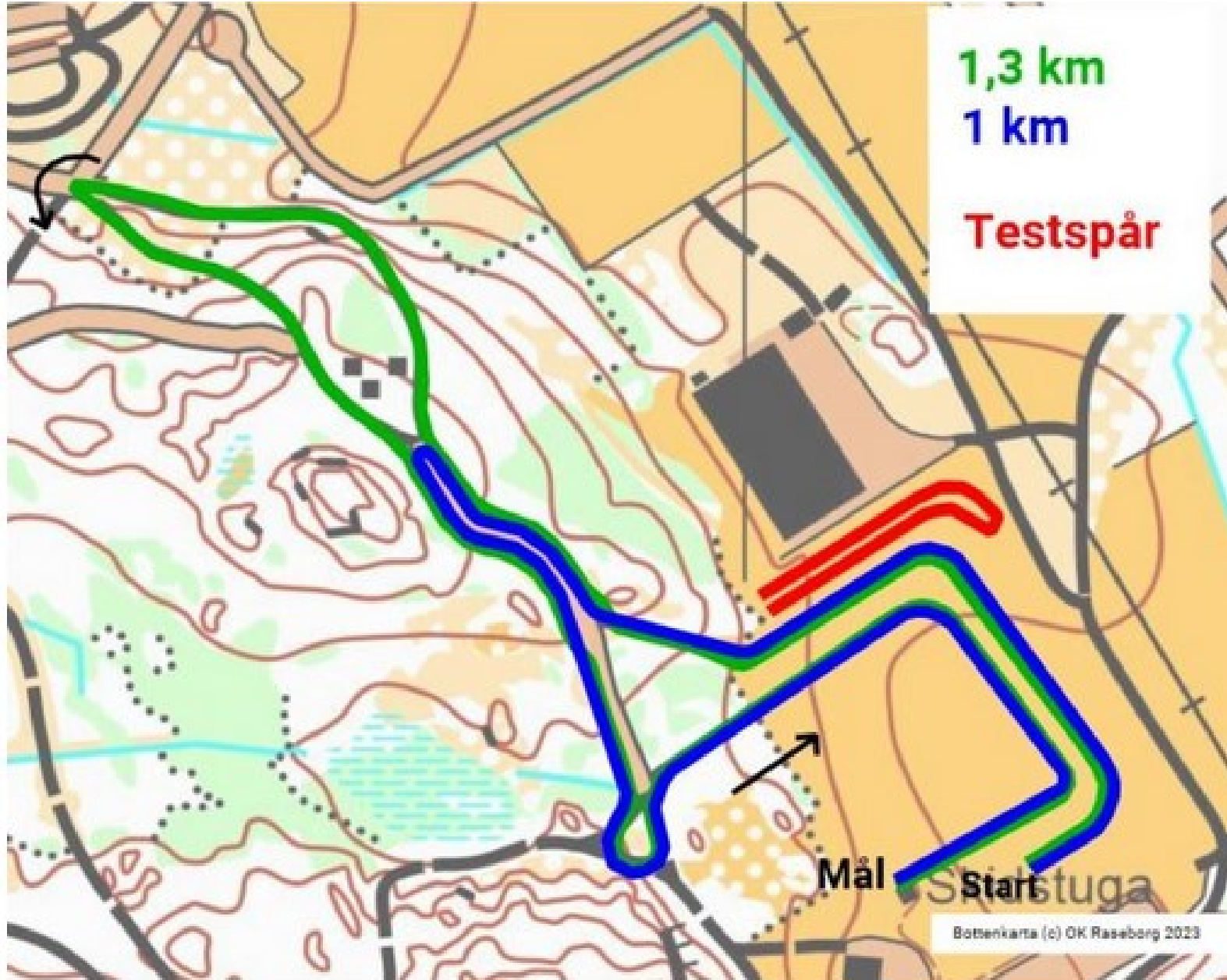
SKIDSTUGAN
Café med sött och salt
Omlädningsrum och dusch
2 WC dam
2 WC herr
+ Första hjälpen jour

SKIDSTUGANS GÅRD/TÄLT
Utdelning av nummervästar
Lunch
Grillkorv
2 WC på utsidan
★ Prisutdelning

TIPS FÖR PUBLIK
Följ den gula linjen



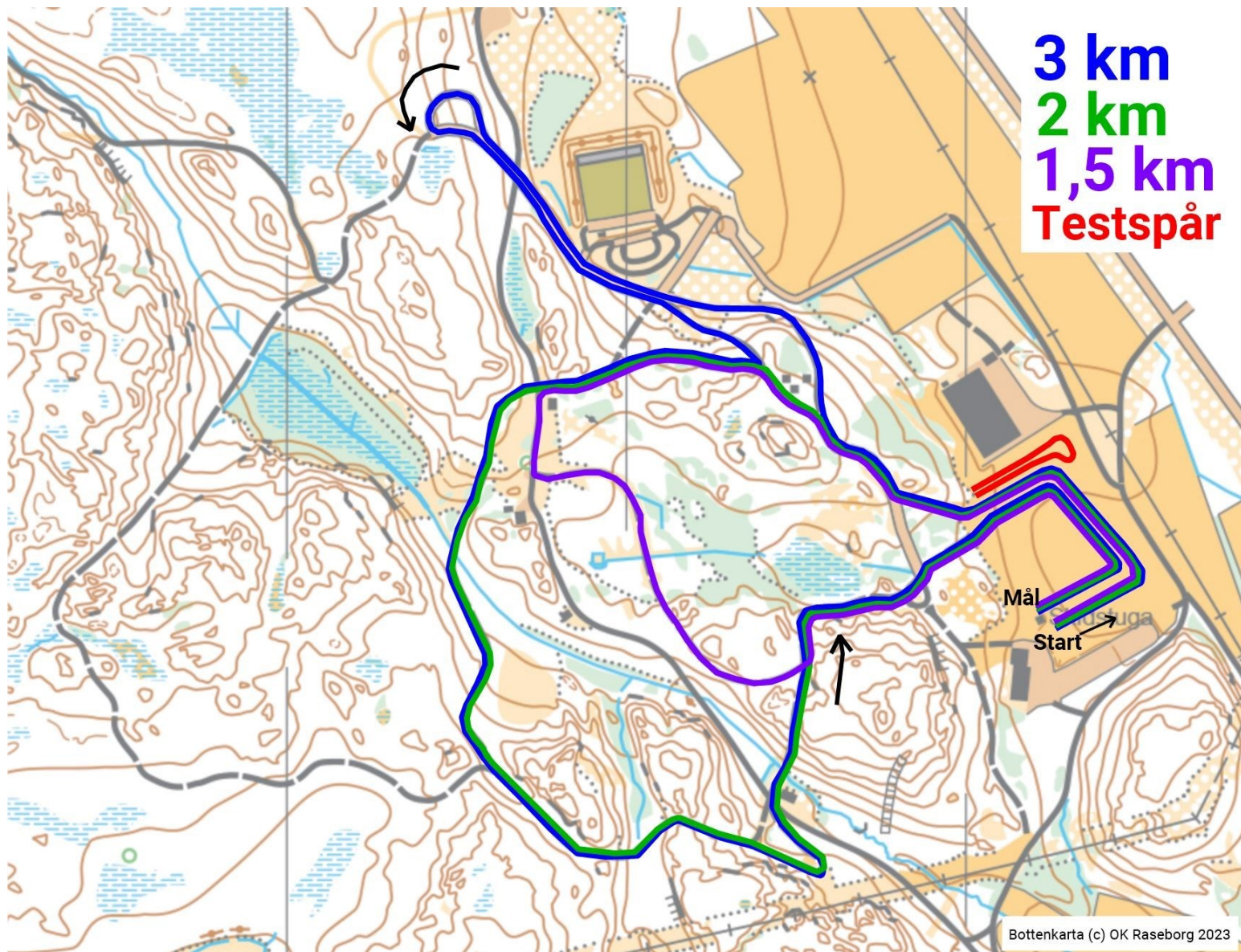
Spårkarta - sprint



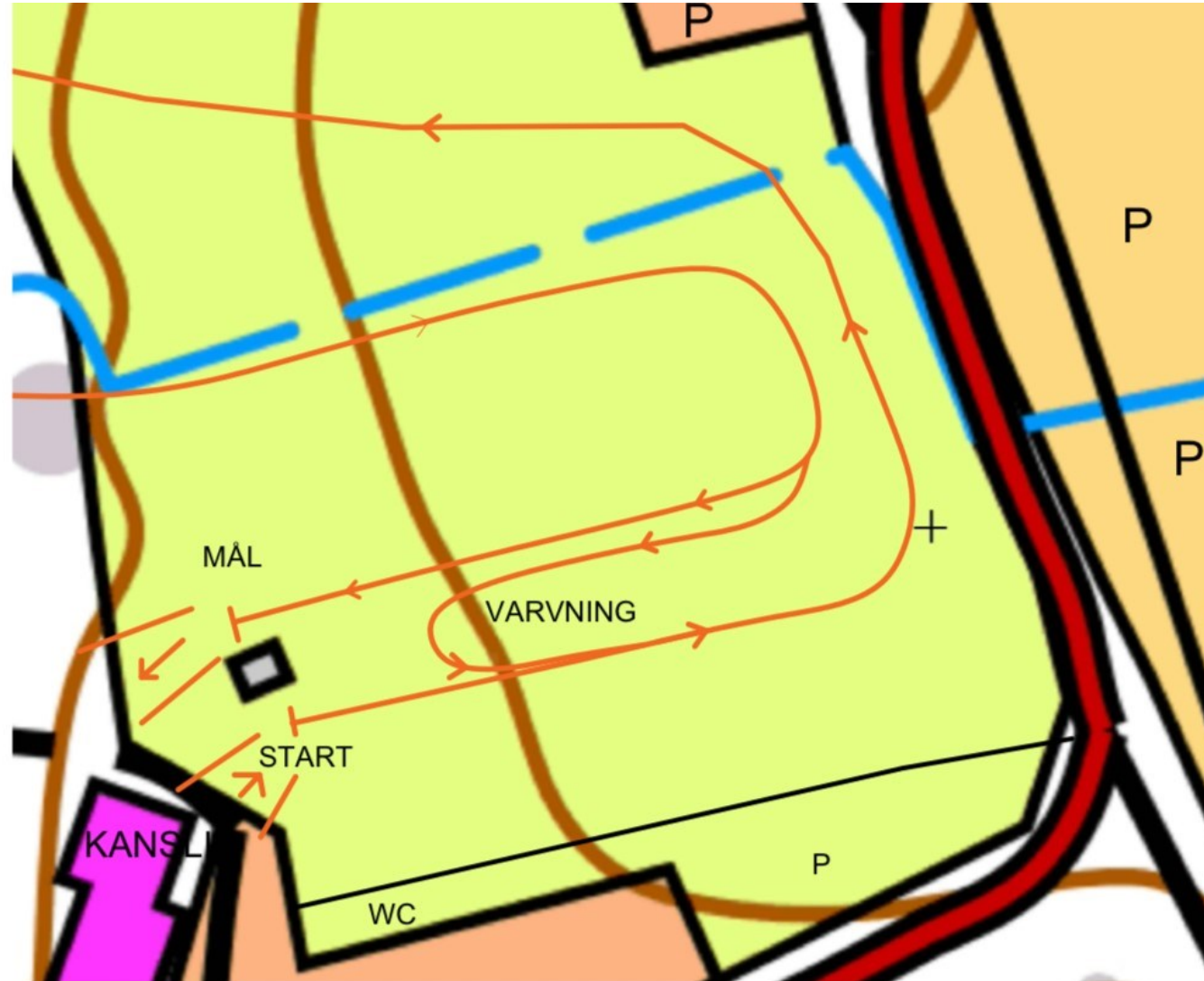
Spårkarta – sprint start och mål



Spårkarta – Individuella sträckor och stafett



Spårkarta – Individuella sträckor och stafett



Spårkarta stafett



- I kurvor där det inte finns spår draget är riktningssändringszoner tillåtna. Zonerna är markerade med V-boards.



- Tävlingsspåren stängs kl 21:00 (torsdag, fredag och lördag)
- På morgonen stängs de 12:50 fredag, 10:50 lördag och 9:50 söndag
- Fredag 12:50, H/D18 och H/D kan bekanta sig med sprintbanan kl 15:30-15:55 I övrigt är banan stängd under tävlingen
- Lördag 10:50, spåren är öppna för test mellan 12:40-13:15, efter det igen stängt
- Söndag 09:50. Efter det är spåren stängda under tävlingarna.
- I övrigt sker uppvärmning och skidtestning i utmärkt spår för detta ändamål.

Stavmätning



Guidelines Equipment Cross-Country Skiing (07.11.2016) Maximum Pole Length Classical Technique Competitions

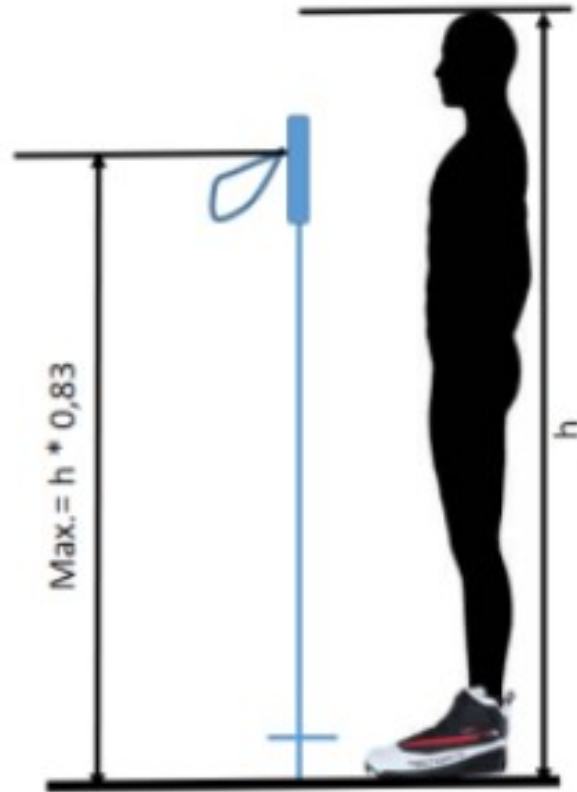
The FIS Council confirmed on 5th November 2016 the ICR Art. 343.8.1 and 343.12.1 regarding the pole length in classical technique Cross-Country skiing competitions.

International Competition Rules

343.8.1 In classical technique competitions, the maximum pole length must not exceed 83% of the competitor's body height. In free technique competitions, the maximum pole length must not exceed 100% of the competitor's height. The body height is measured with ski boots on from a flat surface, to the top of the uncovered head.
The pole length is measured from the bottom of the pole to the highest attachment of the strap.

All measurements will be rounded to the nearest centimeter as follows: less than 0.5 cm will be rounded down and 0.5 cm and above will be rounded up.

343.12.1 In all competitions pole exchange is only allowed in the case that a pole is broken or damaged. In classical technique competitions, if both poles are exchanged, they must comply with ICR 343.8.1.
It is however permitted to exchange poles in equipment exchange boxes during ski exchange in skiathlon competitions.



Correlation table body height / max pole length

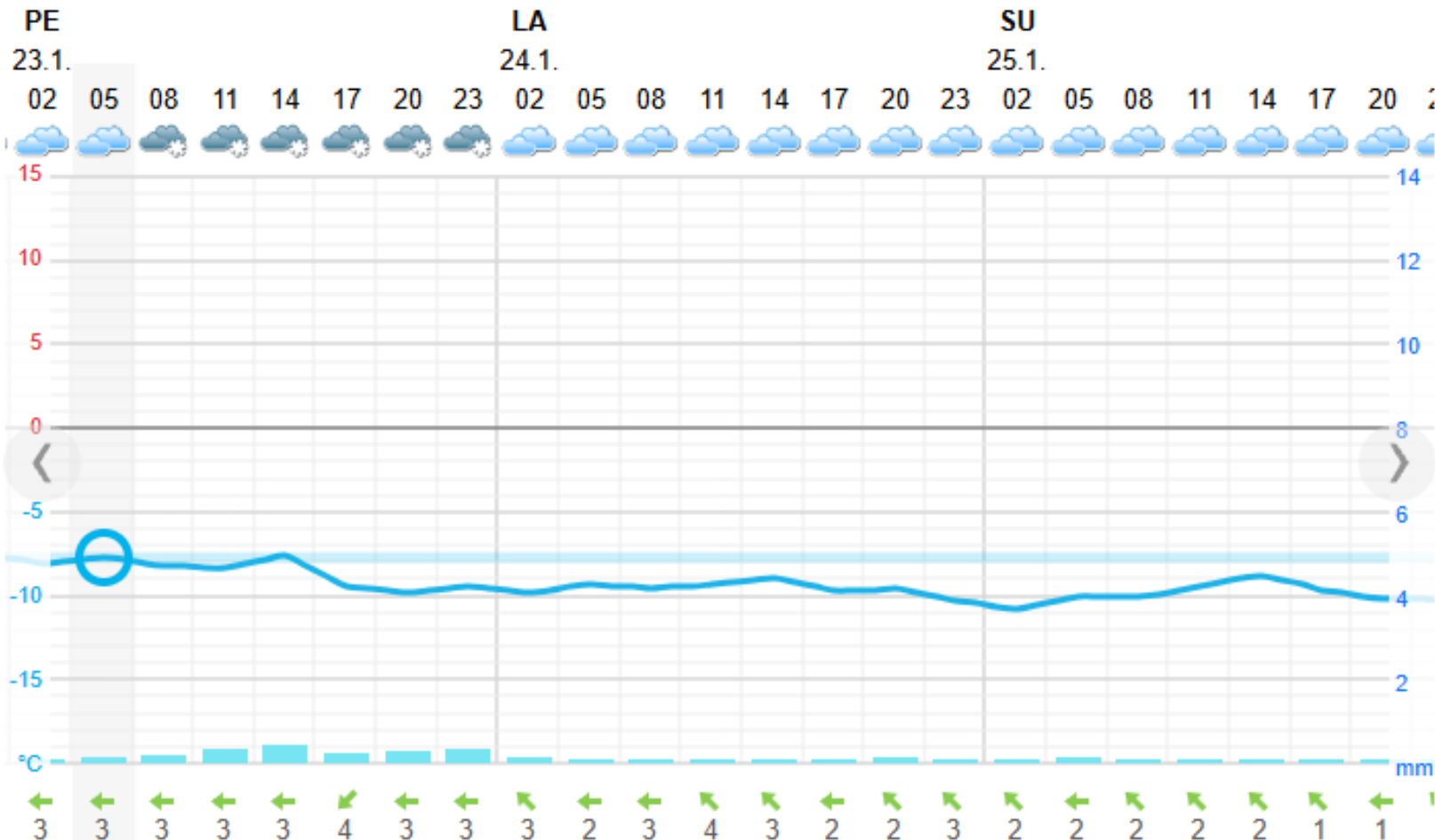
Body height	83%	Max. pole length	Body height	83%	Max. pole length	Body height	83%	Max. pole length	Body height	83%	Max. pole length
200	166	166.00	180	149.40	149.00	160	132.80	133.00	140	116.20	116.00
199	165.17	165.00	179	148.57	149.00	159	131.97	132.00	139	115.37	115.00
198	164.34	164.00	178	147.74	148.00	158	131.14	131.00	138	114.54	115.00
197	163.51	164.00	177	146.91	147.00	157	130.31	130.00	137	113.71	114.00
196	162.68	163.00	176	146.08	146.00	156	129.48	129.00	136	112.88	113.00
195	161.85	162.00	175	145.25	145.00	155	128.65	129.00	135	112.05	112.00
194	161.02	161.00	174	144.42	144.00	154	127.82	128.00	134	111.22	111.00
193	160.19	160.00	173	143.59	144.00	153	126.99	127.00	133	110.39	110.00
192	159.36	159.00	172	142.76	143.00	152	126.16	126.00	132	109.56	110.00
191	158.53	159.00	171	141.93	142.00	151	125.33	125.00	131	108.73	109.00
190	157.70	158.00	170	141.10	141.00	150	124.50	125.00	130	107.90	108.00
189	156.87	157.00	169	140.27	140.00	149	123.67	124.00	129	107.07	107.00
188	156.04	156.00	168	139.44	139.00	148	122.84	123.00	128	106.24	106.00
187	155.21	155.00	167	138.61	139.00	147	122.01	122.00	127	105.41	105.00
186	154.38	154.00	166	137.78	138.00	146	121.18	121.00	126	104.58	105.00
185	153.55	154.00	165	136.95	137.00	145	120.35	120.00	125	103.75	104.00
184	152.72	153.00	164	136.12	136.00	144	119.52	120.00	124	102.92	103.00
183	151.89	152.00	163	135.29	135.00	143	118.69	119.00	123	102.09	102.00
182	151.06	151.00	162	134.46	134.00	142	117.86	118.00	122	101.26	101.00
181	150.23	150.00	161	133.63	134.00	141	117.03	117.00	121	100.43	100.00

Väderprognos

Sää Västerby, Raasepori

TÄSMÄSÄÄ™

Aika-askel 1h 3h 6h



Preparering av banorna

- Banornas preparering börjas varje kväll efter att spåren stängs 21:00
- Slutliga spårdragningen sker 22:00-03:00

Tävlingsnummer och prisutdelning



- Nummer söks ut från tävlingskansliet från tältet utanför skidstugan, fredag och lördag personligen.
- Till stafetterna söks numrorna ut per lag.
- Inga transponders används
- Prisutdelningen sker enligt tidtabellen på hemsidan.

Arrangörens taltur



- Under sprint och stafett skall tävlanden följa tillvägagångssätt och regler av TD och starter.
- 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 hämtar dem innan nästa start.
- Skidorna märks med tejp, startnummer och klass
- Om det finns tävlande utom tävlingen kan man inte gå vidare från kvalet. På lördagen deltar man likaså utanför tävlan och utan pris.



TD:s taltur

Wasström

Lotta

Startproceduren

På era platser (till startlinjen)

Färdig (STILLA!)

Startsignal



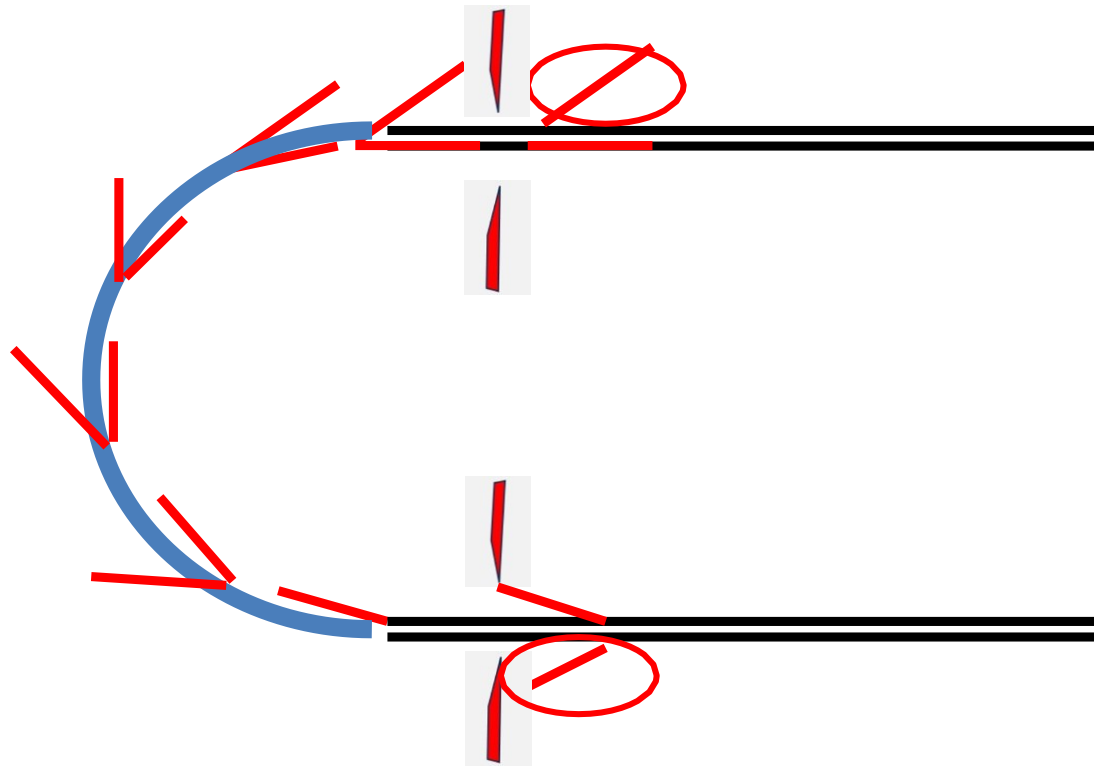
Tjuvstart

Gult kort för tjuvstart

Vid nästa tjuvstart (vem som helst i heatet)

får ej startlov + gult kort + RAL

Turning in the turning technique zone



Not allowed

Start pushing before
the start of the zone

Continuing pushing
after the end of the
zone

Skiing outside of classic tracks

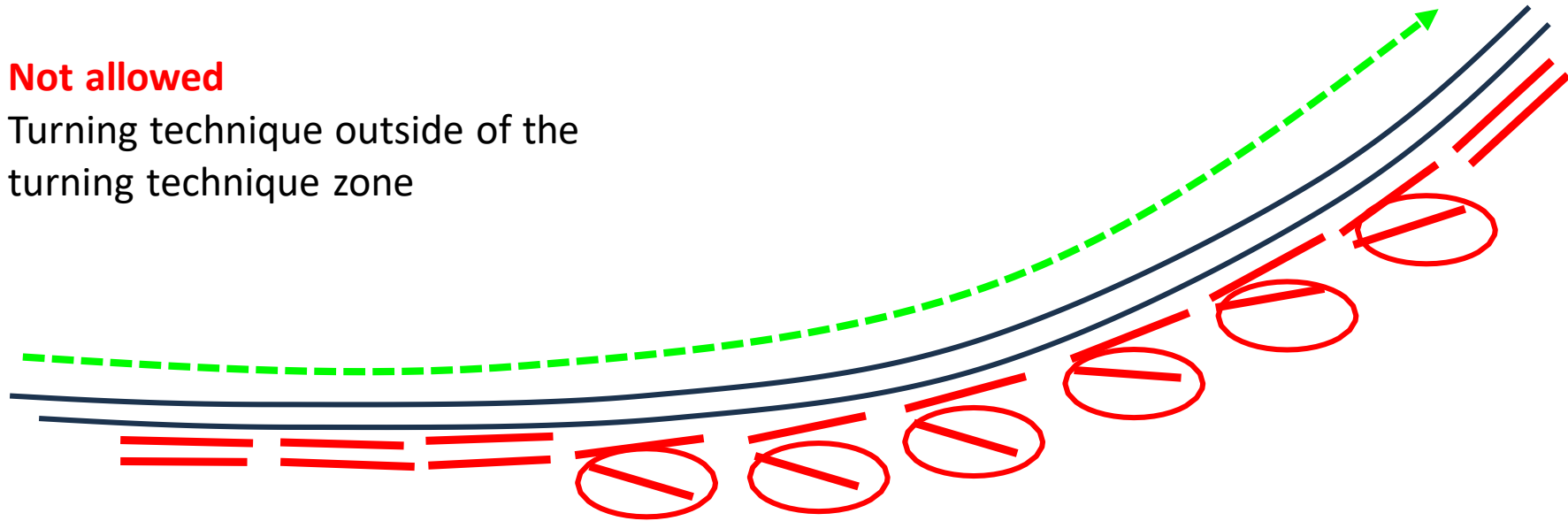
Infractions



Skiing outside of the classic tracks

Not allowed

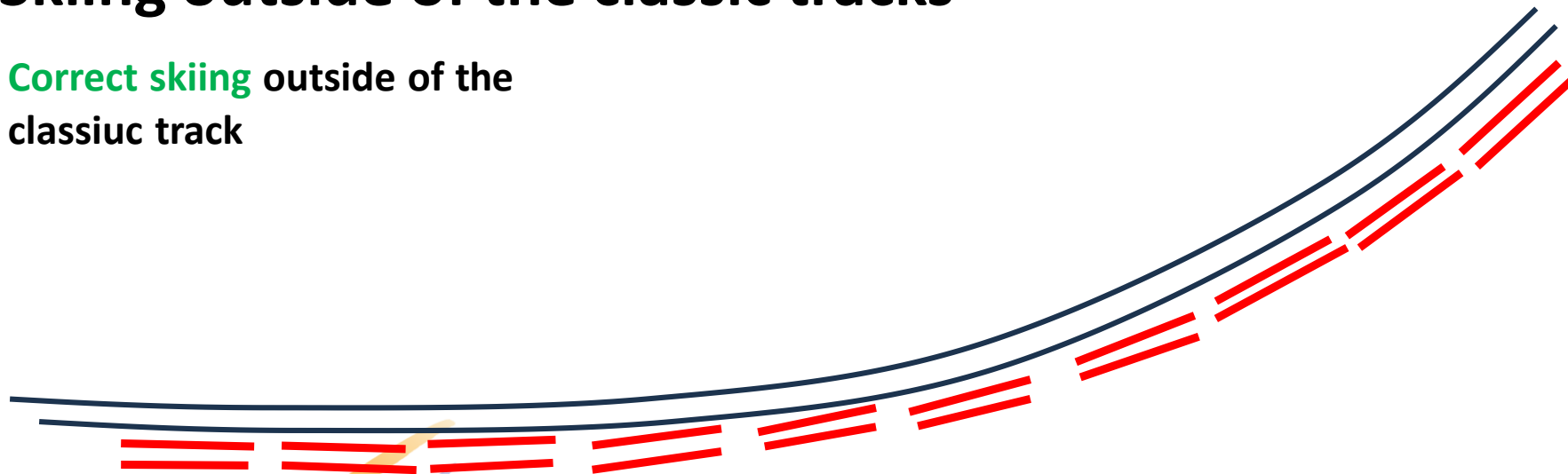
Turning technique outside of the turning technique zone





Skiing outside of the classic tracks

Correct skiing outside of the classic track



F I S[®]

Lycka till alla tävlande!

FSSM  **2026**

23-25 januari



FSS-Mästerskapstävlingar
Ekenäs, Raseborg
Arrangör: Österby Sportklubb