



**FSO:s träningsdag i Jakobstad lördag 11.1.2020.
FSO:n harjoituspäivä Pietarsaassa lauantaina 11.1.2020.**

Arrangör/järjestäjä: IF Brahe.

Kostnad/kustannus:

20 €/deltagare med lunch, 10 €/deltagare utan lunch. Betalas kontant på plats.

20 €/osallistuja sis. Lounaan, 10 €/osallistujaa ilman lounasta. Maksetaan käteisellä paikan päällä.

Förfrågningar/kysymyksiä:

Tommy Joensuu, tjoensuu69@gmail.com eller 050 5648369

KVAL, FÖRMIDDAG/KARSINTA, AAMUPÄIVÄ

Första start kl. 10.00. Startlistor på hemsidan. Samling vid Brahes bastu i Vestersundsby kl. 9.30. Adress: Samlingshusvägen 4. Till start ca 200 m.

Ensimmäinen lähtö klo. 10.00. Lähtölistat kotisivulla. Kokoontuminen Brahen tuvalla Vestersundsbyssä klo. 9.30. Osoite: Seurantalon tie 4. Lähtöön n. 200 m.

Kartlänk/karttalinkki <https://goo.gl/maps/gb8VbuMRHZTjaFgTA>

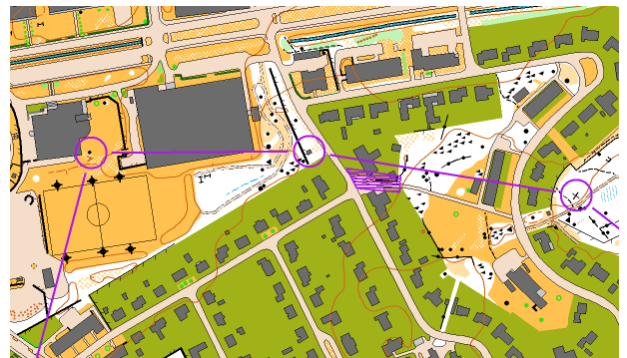
EMITSTÄMPLING VID KONTROLLERNA I KVALET/KARSINNASSA EMITILEMAUS RASTILLA

Karta/kartta 1:4000

Banor/radat ("kortaste löpväg/lyhyin juostu matka")

Lång/pitkä: 3,9 km

Kort/lyhyt: 3,1 km

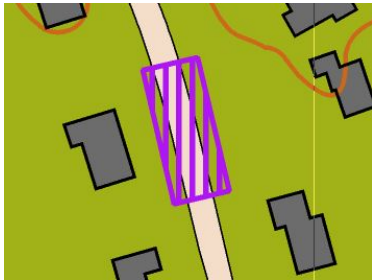


Finlands Svenska Orienteringsförbund FSO r.f.



OBS! Det lönar sig att löpa för fullt redan i kvalet. Baserat på kvalets resultat delas löparna in i A-, B-, C- och D-grupper, som är de samma i semifinalerna och finalerna.

HUOM! Kannattaa juosta täysillä jo karsinassa. Karsinnan perustella juoksijat jaetaan A-, B-, C- ja D-ryhmiin, jotka ovat samoja välierässä ja finaalissa.



Förutom de områden som normalt är förbjudna i sprintorientering, finns det i kvalet avspärrningar enligt exemplet ovan. Dessa är inte utmärkta i terrängen, men får alltså inte genomlöpas.

Sprinttisuunnistuksen kiellettyjen symbolien lisäksi on kuvan mukaisia tekoesteitä, joidenka läpi ei saa juosta. Näitä alueita ei kuitenkaan ole merkattu maastoon.

EFTER KVALTÄVLINGEN/KARSINTAKILPAILUN JÄLKEEN

Ombyte/dusch och sedan lunch. Lunch vid Saffran, adress Rådhusgatan 41 (Shell).
Lunch serveras kl. 10:45-12:15.

Vaatteiden vaihto/suihku ja sitten lounaalle. Lounas tarjotaan Saffranilla, osoite Raatihuoneenkatu 41 (Shell). Lounastarjoilu 10.45-12.15.

<https://goo.gl/maps/kTGnTFx1bnAKkt9J6>



Finlands Svenska Orienteringsförbund FSO r.f.

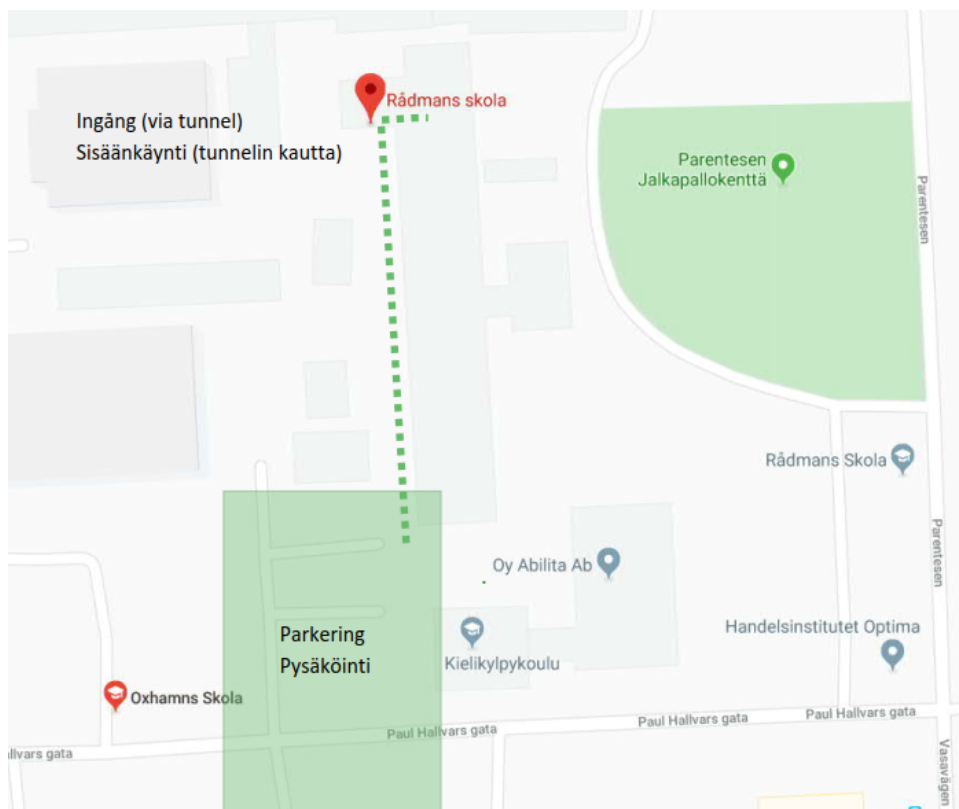


EFTERMIDDAG /ILTAPÄIVÄ

Samling vid Rådmans skola efter lunch. Ingång till omklädningsrum från baksidan av skolan via tunnel. Se bild nedan.

Kokoontuminen Rådmanin koululla lounaan jälkeen. Sisäänkäynti pukuhuoneisiin tunnelin kautta koulun takapuolelta . Katso kuva alla.

<https://goo.gl/maps/D5MqU4nicU2HTeXn9>



Parkering vid Paul Hallvars gata 6. Pysäköinti Paul Hallvarinkadulla 6.

<https://goo.gl/maps/ZSvAmf4HNUs9drVY6>





12.30-13.00

FSO:s nya tränare Milka Reponen presenterar sig och berättar lite om vad som är på gång. FSO:n uusi päävalmentaja Milka Reponen esittelee itsensä ja FSO:n kuulumisia.

HEAT, EFTERMIDDAGEN/ERÄT, ILTAPÄIVÄ

Karta/kartta: Sprintorienteringskarta 1:3000. Sprinttisuunnistuskartta 1:3000.

Tävlingsformat: Alla löper både semifinal och final. Tidschema för heatindelningarna och starterna finns nedan. Det är upp till löparna att hålla reda på tidtabellerna. OBS! Heatindelningen för eftermiddagen bygger på kvältävlingens resultat och är de samma i både kval och final.

Kilpailun kulku: Kaikki juoksevat sekä välierässä että finaalissa. Erien aikataulut alla. Lähdöt tapahtuvat aikataulun mukaan, kilpailijat vastaavat siitä että ovat paikalla ajoissa. HUOM! Eräjaot tehdään karsintakilpailun perusteella, samat juoksijat vastakkain sekä välierässä että finaalissa!

Banorna har gafflingskontroller, men är likvärdiga i längd! Emit används enbart för tidtagningen vid finalerna. Kontrollerna saknar emit så där gäller det att beröra kontrollpunkten med handen.

OBS! Vi är i stadsmiljö med normal trafik. Det finns trafikvakter vid större gatukorsningar och där sikten är begränsad. Varje löpare ska förstås ändå iakttä försiktighet vid vägpassagerna, det är ändå bara fråga om en träning!

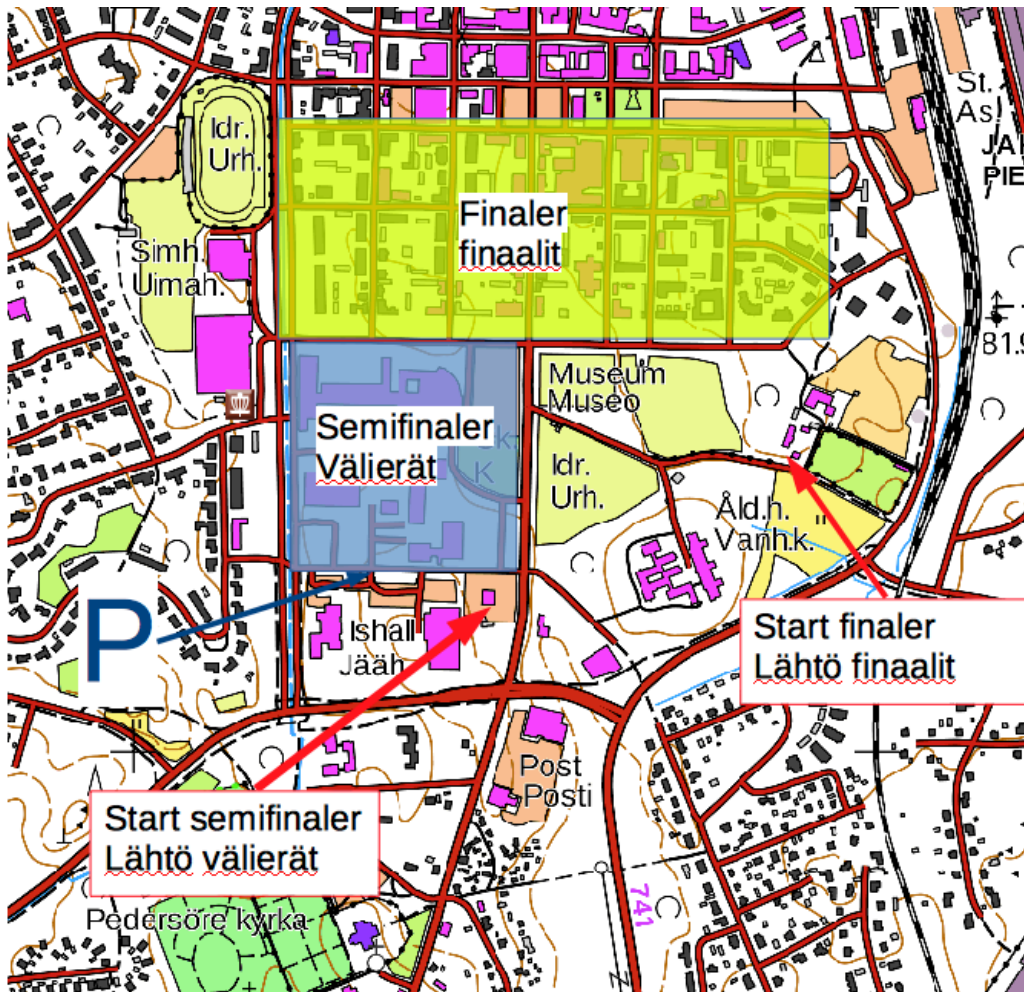
Radoilla on hajontarastit, mutta ovat samanvertaisia pituudessa! Emit käytetään vain ajanottoa varten. Rastilla ei ole emitleimausta, niitä pitää vain koskea kädellä.





HUOM! Olemme kaupunkialueella ja liikennettä esiintyy. Liikennevalvontaa on muutamassa isommassa risteyksessä sekä muutaman näkemäesteen kohdalla. Jokaisen juoksijan on kuitenkin syytä noudattaa varoivaisuutta, kyseessä on vain harjoitus!

Semifinalernas start sker i närheten av ishallen Kristallen och finalernas start är vid Aspegrens tädgård. Välierien lähdöt sijaitsevat jäähalli Kristallenin läheisyydessä ja finalien lähdöt tapahtuvat lähellä Aspegrenin puutarhaa.





SEMIFINALER/VÄLIERÄT

Till start ca 200 m, lättöön n. 200 m.

Lång bana/pitkä rata (1,9 km):

- 13.30 A-heat (plac. 1-8 i kvalet, karsinnassa sij. 1-8)
- 13.33 B-heat (plac. 9-16 i kvalet, karsinnassa sij. 9-16)
- 13.36 C-heat (plac. 17-24 i kvalet, karsinnassa sij. 17-24)
- 13.39 D-heat (plac. 25- i kvalet, karsinnassa sij. 25-)

Kort bana/lyhyt rata (1,9 km):

- 13.42 A-heat (plac. 1-8 i kvalet, karsinnassa sij. 1-8)
- 13.45 B-heat (plac. 9-16 i kvalet, karsinnassa sij. 9-16)
- 13.48 C-heat (plac. 17-24 i kvalet, karsinnassa sij. 17-24)
- 13.51 D-heat (plac. 25- i kvalet, karsinnassa sij. 25-)

FINALER/FINAALIT

Till start ca 900 m, lättöön n. 900 m.

Lång bana/pitkä rata (1,8 km):

- 14.20 A-heat (plac. 1-8 i kvalet, karsinnassa sij. 1-8)
- 14.23 B-heat (plac. 9-16 i kvalet, karsinnassa sij. 9-16)
- 14.26 C-heat (plac. 17-24 i kvalet, karsinnassa sij. 17-24)
- 14.29 D-heat (plac. 25- i kvalet, karsinnassa sij. 25-)

Kort bana/lyhyt rata (1,8 km):

- 14.32 A-heat (plac. 1-8 i kvalet, karsinnassa sij. 1-8)
- 14.35 B-heat (plac. 9-16 i kvalet, karsinnassa sij. 9-16)
- 14.38 C-heat (plac. 17-24 i kvalet, karsinnassa sij. 17-24)
- 14.41 D-heat (plac. 25- i kvalet, karsinnassa sij. 25-)

