

FIS MARJON HIIHDOT 24.-25.1.2026

LEPPÄVAARAN URHEILUPUISTOSSA

OHJEITA KILPAILIJOILLE

Hiihtotapa lauantaina vapaa, sunnuntaina perinteinen.
Kilpailu alkaa lauantaina klo 10:00 ja sunnuntaina 11:00.

Sijainti ja pysäköinti

Kilpailukeskus on Leppävaaran urheilupuistossa, osoite Veräjäpellonkatu 17. Urheilupuiston **pysäköintialueen osoite** navigaattoria varten on **Vanha maantie 13**. Turuntieltä (110) seurataan ”**Leppävaaran urheilupuisto**” viitoitusta. Tällä pysäköintialueella ei ole aikarajoituksia. Muutama paikka on varattu kuorma-autoille/busseille.

Jos yllä mainittu pysäköinti täyttyy, on lähelle osoitteeseen **Vanha maantie 6** tehty lisää pysäköintitilaa. Katso ajo-ohje kartalta.

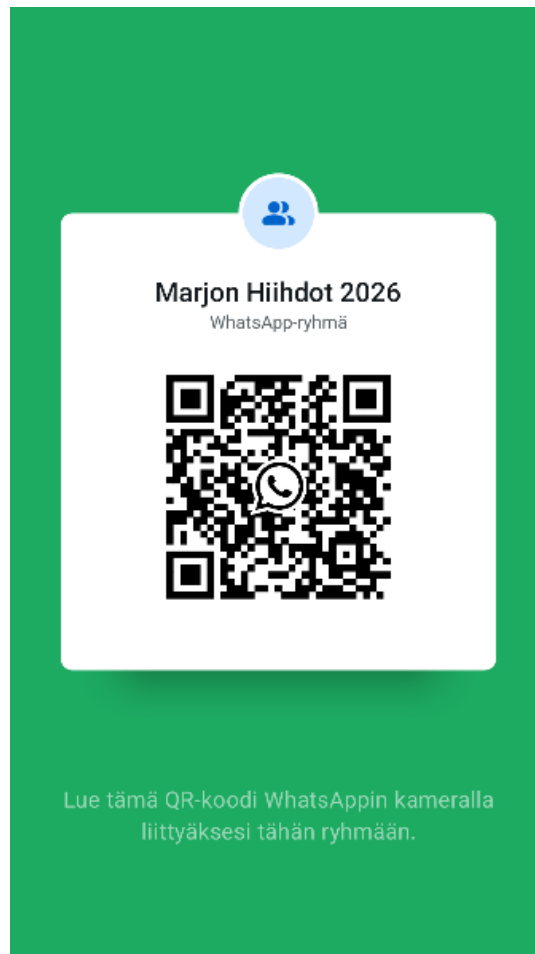
Veräjäpellonkadun varrella uimahallin lähellä on myös pysäköintipaikkoja. Osoite **Veräjäpellonkatu 15**. Ajo näille tapahtuu Lintuvaarantien kautta. Paikat ovat neljän tunnin paikkoja ja pysäköintiä valvotaan. Muista pysäköintikiekko.

[Pysäköintialueen kartta](#) on Marjon Hiihtojen verkkosivulla. Kaikki alueet ovat yleisiä pysäköintialueita ja niihin ei ole järjestetty pysäköinnin ohjausta kilpailua varten.

Urheilukentän alueelle on autoilla pääsy kielletty. Pysäköinti on kielletty myös stadionille johtavan Veräjäpellonkadun varrella muualla kuin merkityillä paikoilla. Pelastustiet on pidettävä avoimena.

Tiedotus

Yleistä tiedotusta varten on perustettu WhatsApp-ryhmä.
Liity ryhmään [tällä linkillä](#)
tai QR-koodilla



Joukkueenjohtajien kokous

Joukkueenjohtajien kokous pidetään stadionrakennuksen kahviossa ja etäyhteydellä perjantaina 23.1. klo 19:00. Kokouksessa käsitellään molempia kilpailupäiviä koskevat asiat.
Liity kokoukseen [tällä linkillä](#)

Lähtölistat

Lähtölistat julkaistaan kilpailun verkkosivulla. Sprintin erien lähtölistat päivitetään verkkosivulle ja kilpailukeskuksen tulostaululle.

Tulokset

Tulokset ovat näkyvissä ensisijaisesti online-tulospalvelussa. Verkkosivun linkki tulosten online-seurantaan aktivoituu vähän ennen kilpailun alkua.

Kilpailunumerot

Numerot jaetaan kilpailukansliassa (stadionrakennuksen pukuhuone 4). Numeroiden jako aloitetaan lauantaina 8:30 ja sunnuntaina 9:30.

Kilpailija tai huoltaja hakee numeron.

Sprintin karsinnassa ja erissä käytetään samoja numeroita.

Kilpailija palauttaa numeron kilpailun jälkeen maalialueella olevaan laatikkoon. Palauttamattomasta numerosta peritään 50 €.

Kilpaladut

Lauantaina kilpailussa käytetään 1,1 km sprinttilatua. Sarjojen 10 ja 12 matka on 0,7 km.

Sunnuntaina on käytössä 3,1 km latu. Osalla matkoista (5 km, 10 km) käytetään tämän ladun lyhempiä osia, 1,8 km ylälenkkiä ja sprinttilatua.

Tutustu ennakkoon nettisivulla oleviin [latukarttoihin](#). Kilpailijan vastuulla on hiihtää oikea matka ja reitit oikeassa järjestyksessä.

Sarjat ja matkat

Lauantai sprintti (V)

FIS MYL 1,1 km

FIS NYL 1,1 km

FIS-sarjat hiihdetään FIS-kaavion mukaan.

Erien määrä riippuu ilmoittautuneiden määrästä.

M10, M12 0,7 km

N10, N12 0,7 km

M14, M16, M35 1,1 km

N14, N16, N35 1,1 km

Kansallisissa sarjoissa hiihdetään karsinta ja sen jälkeen A, B, C jne. finaalit.

Sunnuntai, yhteislähdöt (P)

FIS MYL, M20, M18 15 km (5 x 3,1 km)

FIS NYL, N20, N18 10 km (1 kierros sprinttilatua, jonka jälkeen 3 x 3,1 km)

M8, N8 1 km (ei sprinttinousua, kääntöpaikka 2 km ladulla ennen purosiltaa)

M10, N10 2,0 km (2 km latu, ei mennä sprinttinousuun)

M12, N12, N14 3 km (3,1 km)

M14, M16, N16 5 km (3,1 km + 1,8 km)

M35, M45 10 km (1 kierros sprinttilatua, jonka jälkeen 3 x 3,1 km)

N35, N45 5 km (3,1 km + 1,8 km)

M55, M65, M75 5 km (3,1 km + 1,8 km)

Aikataulu

Lauantaina kilpailu alkaa 10:00 ja sunnuntaina 11:00. Molempina päivinä FIS-sarjat aloittavat. Tarkempi aikataulu riippuu ilmoittautuneiden määrästä ja julkaistaan kilpailuviikolla.

Lauantain aikataulu:

8:30 Kilpailutoimisto auki
- 9:50 Latu auki tutustumista varten
10:00 Sprintin karsinta, FIS-sarjat
10:40 Sprintin alkuerät, FIS-sarjat
11:20 Sprintin välierät, FIS-sarjat
11:45 Sprintin finaalit, FIS-sarjat
n. 12:15 Palkintojen jako FIS-sarjat

11:50 – 12:15 Latu auki tutustumista varten
12:20 Sprintin karsinta, 10- ja 12-sarjat
13:05 Sprintin finaalit, N10, M10, N12, M12
n. 14:20 Palkintojen jako 10- ja 12-sarjat

13:50 – 14:15 latu auki tutustumista varten
n. 14:20 Sprintin karsinta, 14-, 16- ja 35-sarjat
15:10 Sprintin finaalit, N14, M14, N16-35, M16-35
n. 16:10 Kilpailu loppuu
n. 16:20 Palkintojen jako 14-, 16- ja 35-sarjat

Sunnuntain aikataulu:

9:30 Kilpailutoimisto auki
- 10:50 Latu auki tutustumista varten
11:00 15 km MYL (FIS)
11:02 15 km M20, M18 (FIS)
11:55 10 km NYL (FIS)
12:00 10 km N20, N18 (FIS)
n. 12:45 Palkintojen jako FIS-sarjat

13:00 1 km M8
13:02 1 km N8
13:15 2 km M10
13:17 2 km N10
13:35 3 km M12
13:37 3 km N14
13:39 3 km N12
14:00 5 km M16
14:02 5 km M14
14:04 5 km N16
n. 14:15 Palkintojen jako M8 – N14
14:30 10 km M35, M45
14:35 5 km M55, M65, N45

15:00 Kilpailu loppuu
n. 15:15 Viimeinen palkintojenjako

Erien aikataulu

M/NYL		
Karsinta	10:00:15	
	10:13:00	
NYL_Q1	10:40:00	FIS-kaavio B
NYL_Q2	10:45:00	
NYL_Q3	10:50:00	
NYL_Q4	10:55:00	
MYL_Q1	11:00:00	FIS-kaavio B
MYL_Q2	11:05:00	
MYL_Q3	11:10:00	
MYL_Q4	11:15:00	
NYL_S1	11:20:00	FIS-kaavio
NYL_S2	11:25:00	4 lucky losers
MYL_S1	11:30:00	FIS-kaavio
MYL_S2	11:35:00	4 lucky losers
NYL_FA	11:45:00	
MYL_FA	11:50:00	

M/N10-M/N12		
Karsinta	12:20:15	
	12:38:00	
N10_FB	13:05:00	Sijat 7-10
N10_FA	13:10:00	Sijat 1-6
M10_FB	13:15:00	Sijat 7-12
M10_FC	13:17:00	Sijat 13-18
M10_FA	13:22:00	Sijat 1-6
N12_FB	13:27:00	Sijat 7-12
N12_FC	13:29:00	Sijat 13-15
N12_FA	13:34:00	Sijat 1-6
M12_FB	13:39:00	Sijat 7-13
M12_FC	13:41:00	Sijat 14-20
M12_FD	13:46:00	Sijat 21-23
M12_FA	13:51:00	Sijat 1-6

M/N14-M/N16		
Karsinta	14:20:15	
	14:42:00	
N14_FB	15:10:00	Sijat 7-12
N14_FC	15:12:00	Sijat 13-18
N14_FA	15:17:00	Sijat 1-6
M14_FB	15:22:00	Sijat 7-13
M14_FC	15:24:00	Sijat 14-20
M14_FA	15:29:00	Sijat 1-6
N16_FB	15:34:00	Sijat 7-12
N16_FC	15:36:00	Sijat 13-15
N16_FA	15:41:00	Sijat 1-6
M16_FB	15:46:00	Sijat 7-12
M16_FC	15:48:00	Sijat 13-18
M16_FD	15:53:00	Sijat 19-24
M16_FE	15:55:00	Sijat 25-29
M16_FA	16:00:00	Sijat 1-6

Sprinttikaaviot

Sama kaavio naisilla ja miehillä.

NYL_Q1				
1				
8				
9				
16				
17				
24				
NYL_Q2	NYL_S1			
4	Q1 #1			
5	Q1 #2			
12	Q2 #1			
13	Q2 #2	NYL_FA		
20	QLL2	S1 #1		
21	QLL3	S1 #2		
		S2 #1		
NYL_Q3	NYL_S2	S2 #2		
2	Q3 #1	SLL1		
7	Q3 #2	SLL2		
10	Q4 #1			
15	Q4 #2			
18	QLL1			
23	QLL4			
NYL_Q4				
3				
6				
11				
14				
19				
22				

Lähtöjärjestys

FIS-sprintin karsinnassa lähtönumerot määräytyvät ensisijaisesti FIS sprinttipisteiden mukaan. Seuraavaan ryhmään tulevat ne, joilla on vain FIS distance pisteitä. Seuraavaksi tulevat arpomalla ne, joilla ei ole kumpiakaan pisteitä. Viimeiseksi tulevat jälki-ilmoittautuneet.

Sarjojen 10 – 16 ja 35 sprinttikarsinnan lähtöpaikat määräytyvät arpomalla.

Sunnuntain yhteislähtökilpailun lähtönumerot määräytyvät FIS distance pisteiden mukaan tai arpomalla jos pisteitä ei ole.

Kansallisten sarjojen lähtönumerot määräytyvät arpomalla.

Yhteislähdöt pyritään kokoamaan sarjoittain, mutta tarvittaessa sarjoja voidaan yhdistää yhteen lähtöryhmään.

Hiihtotavan valvonta

Kilpaladun varrella on hiihtotavan valvojia. Käytössä on käännostekniikka-alueita, joista on kartta joukkueenjohtajien kokousmateriaalissa. Vuorohiihtoalueita ei ole käytössä.

Sauvojen pituus

Sunnuntain perinteisen hiihtotavan kilpailussa järjestäjä varaa mahdollisuuden sauvojen mittaukseen pistokokein. Sauvojen pituussääntö ICR 343.8.1 löytyy [FIS:n säännöistä](#).

Verryttely ja kilpalatuun tutustuminen

Tykkilumella tehtyjen kilpalatujen lisäksi ei ole varsinaisia testi- ja verryttelylatuja. Kilpalatuihin tutustuminen on mahdollista molempina päivinä ennen kilpailun alkua. Lauantaina kilpalatuun voi tutustua myös eri lähtöryhmien finaalien jälkeen ennen seuraavan lähtöryhmän karsinnan alkua. Sunnuntaina tutustuminen on mahdollista FIS-kilpailun ja kansallisen kilpailun välillä.

Lauantaina sprinttikilpailun aikana sprinttilatu on suljettu muilta kuin kilpailijoilta. Verryttely ja suksien testaus tapahtuu muilla kilpaladuilla. Kulku laduille on sprinttisillan yli menevältä kävelytieltä. Verryttelyyn voi käyttää lauantaina myös stadionin takasuoraa, [kartta](#).

Sunnuntaina FIS-kilpailun aikana verryttely ja suksien testaus kilpaladulla on kielletty. Verryttelyyn voi käyttää sunnuntaina myös stadionin lumetettuja osia, jotka eivät ole kilpailukäytössä, [kartta](#). Kilpaladun ylitystä pitää varoa Kansallisen kilpailun aikana verryttely sallitaan kilpaladulla erityistä varovaisuutta noudattaen ja ainoastaan kilpailusuuntaan. Kilpailijoita ei saa häiritä ja toimitsijoiden ohjeita on noudatettava. Verryttelijät pitävät numeroliiviä väärin päin päällä. Toimitsijat valvovat latujen käyttöä.

Verryttely- ja sulkuajat ilmoitetaan kenttäkuulutuksella. **Lähtö- ja maalialuetta ei saa käyttää verryttelyyn.**

Suksien voitelu

Järjestäjä ei ole varannut erillisiä voitelutiloja eikä sähköä voitelua varten. Stadionrakennuksen tiloja ei voi käyttää voiteluun.

Kilpailukeskuksessa on kaikille avoin Espoon kaupungin voitelukontti, jossa on neljä voitelutelinettä. Tilaa saa käyttää, mutta paikkoja ei voi etukäteen varata.

Sprintin erävaiheen aikana suksia ei sääntöjen mukaan saa voidella.

Suksien fluoritestausta

Fluoritestausta tehdään kilpailusuorituksen jälkeen. Ei ennakko- eikä lähtötestausta. Sukset luovutetaan testiin maalialueella. Sukseen kiinnitetään siteen alapuolelle tarra, jossa on kilpailunumero. Tarroja saa kilpailukansliasta. Voidaan käyttää myös aikaisempien testien jäljiltä olevia tarroja. Sukset palautetaan testin jälkeen maalialueella olevaan telineeseen.

Pukuhuoneet ja WC:t

Stadionrakennuksen pukuhuoneet ja WC:t ovat käytössä. Huomaa, että kaksi WC:tä on remontissa. Käytössä olevat löytyvät kilpailukanslian läheltä. Kilpailuun on varattu pukuhuone 2 miehille ja pukuhuone 3 naisille. Urheilupuiston yleinen naisten pukuhuone on 6 ja miesten pukuhuone 7.

Ensiapu

Kilpailulääkäri Mikko Skutnabb, puh. 040 1614151.
Ensiapua tarvittaessa yhteys em. numeroon tai soitto 112.
Kilpailupaikan osoite on Leppävaaran urheilupuisto, Veräjäpellonkatu 17

Palkintojen jako

Sprintissä FIS-kilpailussa jaetaan palkinnot erikseen sarjojen 18, 20 ja YL hiihtäjille, vaikka kilpailu hiihdetään yhtenä sarjana. Sprintissä palkitaan aluemestaruusmitaleilla Hiihtoliiton I-alueen hiihtäjät Etelä-Suomen hiihtoon ja Lahden piiriin kuuluvista seuroista.

Palkintojen jaon aikataulu löytyy kohdasta Aikataulu.

Palkittavat sarjoittain lauantaina

N10 10
M10 16
N12 8
M12 10
N14 6
M14 6
N16 6
M16 8
N18 3
M18 3
N20 3
M20 3
NYL 4
MYL 4

Palkittavat sarjoittain sunnuntaina

N8 8 (kaikki)
M8 9 (kaikki)

N10	10 (kaikki)
M10	14 (kaikki)
N12	10
M12	10
N14	6
M14	6
N16	6
M16	6
N18	3
M18	3
N20	3
M20	3
NYL	4
MYL	4
M35	3
M45	3
M55	1
M65	1
N45	2

Vastalauseet

Protestiaika kussakin kilpailussa on 15 min sarjan tulosten julkistamisesta. Protestimaksu on 100 CHF (n. 90 €). Maksu palautetaan, jos protesti hyväksytään.

Ruokailupalvelut

EHS:n kahvio on stadionrakennuksen 2. kerroksessa. Makkaragrilli on kilpailukeskuksessa.

Kameleonten urheiluhallissa palvelee [ravintola Tauko](#), jossa on tarjolla lounas klo 11-16.

Valokuvaus

Kilpailussa otetaan kuvia, joita voidaan julkaista EHS:n verkkosivulla ja sosiaalisen median kanavilla.

Nuorten cup

Marjon Hiihtojen sprinttikilpailu kuuluu Etelä-Suomen hiihto ry:n nuorten HiihtoCenter cupiin sarjojen 10 – 20 osalta. Tarkemmin hiihtocupista ESH:n [verkkosivulla](#).

Vastuuhenkilöt

TD	Juha Hyvönen	040 5247999
TDA	Paavo Vilminko	0400 487048
Kilpailunjohtaja	Matti Heikkilä	040 5909345
Tuomarineuvoston jäsen sprintissä	Kristiina Saarinen	
Kilpailusihteeri	Pi Yli-Penttilä	
Ratamestari	Timo Ahvenjärvi	
Ajanotto	Lauri Sumanen	
Kuulutus	Sari Nousiainen, Patrik Ehrnrooth	
Kilpailulääkäri	Mikko Skutnabb	040 1614151