

**Indoor O-Cup / Lamminrahkan koulu**  
**Sisäsuunnistuksen epävirallisen SM-kilpailusarjan 3. osakilpailu**  
**su 25.1.2026 klo 11**  
**Kilpailuohjeet (päivitetty 23.1. klo 13)**

**Indoor O-Cupin / epävirallisen sisäsuunnistuksen SM-sarjan tapahtumat ja päivämäärät**

- ti 6.1.2026 Turku / Jatkuva liike
- su 18.1.2025 Espoo / Essu
- su 25.1.2025 Tampere / Koovee

**Sarjat**

H/D 16, 21, 40, 50, 60, 70. Näillä sarjoilla tarvitaan lisenssi ja sarjoilla on 'epävirallinen SM-arvo'.  
Lisäksi sarjat H/D10-13 ja Kunto, joilla sarjoilla ei tarvita lisenssiä, eikä ole em. SM-arvoa.

**Radat**

Ratapituudet 10-20 min.

Kilpailurata aina ensimmäisenä juoksuna. Sen jälkeen – kun 'maasto' on tyhjentynyt – saa juosta muita ratoja Kuntoratoina.

**Saapuminen ja pysäköinti**

Kilpailu tapahtuu kokonaisuudessaan Lamminrahkan koulun sisätiloissa klo 11 lähtien.

Kilpailukeskuksen osoite: Mossin puistokatu 33, Kangasala.

Maksuton pysäköinti koulun parkkipaikoissa. Bussi nro 29 tulee koulun viereen. Aikataulut ja reitit katso: nysse.fi.



**Kilpailukeskustoiminnot**

Kokoontumistila ennen suoritusta on rajallinen, joten pidemmät lämmittelyt pitää tehdä ulkona. Erillistä pukeutumistilaa ei ole. Ulkokengät jätetään eteiseen. Kilpailusuoritus sisäkengillä tai puhtailla lenkkikengillä, jotka eivät varmasti jätä jälkiä lattiaan.

Kokoontumistilassa on vain 3 kpl vessaa. Kisasuorituksen jälkeen voi mennä kisa-alueella oleviin vessoihin.

## Kuntosuunnistus ja Emit-vuokrat

Ilmoittautuminen Kunto-sarjaan kisakeskuksessa infoon, maksu 15 € (alle 14 v. 14 €). Emitin voi vuokrata Infossa (3 €). Maksu tasarahalla käteisellä, MobilePayllä, korttimaksuna tai yleisimmillä liikunta- ja kulttuurieduilla. Ilmoittautumismaksulla saa suunnistaa vaikka kaikki radat. Kuntosuunnistuksen lähdöt klo 12.40 alkaen.

## Sarjat, rastien määrät, kartankääntö

Sarja	Ratanro	Rasteja	Huom
H21	Rata 1	26	Kartankääntö rastilla 15
D21	Rata 1	26	Kartankääntö rastilla 15
H16	Rata 2	20	Kartankääntö rastilla 14
H40	Rata 2	20	Kartankääntö rastilla 14
D16	Rata 2	20	Kartankääntö rastilla 14
H50	Rata 3	19	
H60	Rata 3	19	
D40	Rata 3	19	
D50	Rata 3	19	
H70	Rata 4	17	
D60	Rata 4	17	
D70	Rata 4	17	
H10-13	Rata 5	14	
D10-13	Rata 5	14	

Kilpasarjasi juoksun jälkeen voi juosta myös muita ratoja kuntoratoina (Kunto 1= Rata 1, Kunto 2 = Rata 2, jne). Toisia juoksuja (ja Kuntosuunnistus) pääsee suunnistamaan **klo 12:40 lähtien**.

Rastimääritteitä EI ole. Rastikoodi on kartassa järjestysnumeron perässä (esim 7-40).

Rasteja on suhteellisen lähekkäin – tarkasta koodi.

Rasteilla on rastipukki, jossa on emit-leimasin ja rastin koodi. Rastilippu on muoviputken päässä rastileimasimen yläpuolella.

## Kartta, maasto ja verryttely

Kilpailumaasto on uusi Kangasalan ja Tampereen yhteinen Lamminrahkan koulu. Ulos ei saa mennä suorituksen aikana, mutta verryttelyn saa/pitää tehdä ulkona. Suunnistussuoritukset sisäkengillä tai puhtailla lenkkikengillä, jotka eivät varmasti jätä jälkiä lattiaan.

Kartan mittakaava on 1:700. Kartassa aukkoina olevat ovet/aukot ovat avoinna myös maastossa (ovet on kiilattu auki). Kartassa kiinni olevat ovet/aukot ovat kiinni ja niitä ei saa avata. Joitain aukkoja/ovia on merkitty kielletyiksi punakeltaisella nauhalla, eikä siitä saa mennä.

Kaikki portaikot ovat käytössä ja ne on merkitty karttaan porrastunnuksella (esim A). Porrastunnukset on merkitty myös 'maastoon'.

**Hissejä ei saa käyttää suorituksen aikana.** Kartat kerätään pois maalissa ja palautetaan kilpasarjojen viimeisen lähdön jälkeen klo 12.20. Älä näytä karttaa vielä lähtemättömille Kunto-ratalaisille, jotta nämäkin saavat 'autenttisen' haasteen ratkaista itse suunnistus'pätkinät'.

Kilpailukartan on tehnyt Pekka Ala-Mäyry ja Mikko 'Lammikko' Eskola (1/2026) ja ne on tulostettu Viestipainossa. Mittakaava 1:700, kartan koko A3. Kartat ovat muovisuojuksessa.



























Kartan kuvauksessa on käytetty uutta 9/2025 ISInOM-sisäkartamerkinormistoa.

Karttaan on kuvattu rinnakkain Lamminrahkan koulukeskuksen tasot/kerrokset: 1, 2, 3 ja 4 rakennuksen siipineen. Kerroksen numero on merkitty isolla numerolla ko. kerroksen vieressä.

## Suoritusohjeita ja sääntöjä

Rakennuksessa liikuttaessa on tärkeää ottaa huomioon myös muut suunnistajat/liikkujat. Tarjolla on tiukkoja kurveja ja kapeampia käytäviä, missä vauhti pitää mitoittaa niin, että pystyt reagoimaan myös muihin liikkujiin sekä vältät törmäilemästä pöytiin ym esineisiin. Huonekaluja ei saa siirtää, eikä niiden yli hypätä/kiivetä/ryömiä ali eli ne on kierrettävä. Katso kartamerkit ja kieltokohteet. Käytävissä kulje oikeaa reunaa ja ohita vasemmalta.

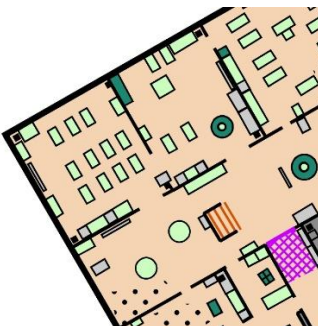
## Sisäsuunnistuskartan karttamerkit (Lamminrahkan koulussa käytetyt):

MERKKIEN SELITE	
	Rakennuksen osa, joka ei ole käytettävissä
	Ulkoseinä
	Sisäseinä
	Huone, joka ei ole käytössä/jonne ei pääse
	Aita tai kaide, jota ei saa ylittää
	Pilari, nelion muotoinen
	Askelma, porras
	Lattia, jolla saa kulkea
	Portaat, jotka pysyvät tässä kerroksessa
	Portaiden noususuunta
	Portaat YLEMPÄÄN kerrokseen
	Portaat ALEMPÄÄN kerrokseen
	Portaiden tunnuskirjain
	WC-istuin
	Suihku
	Pesuallas
	Pöytä, taso
	Pieni ja isompi pyöreä pöytä
	Huonekalun reunaviiva
	Kaappi tai korkea hylly
	Taalu-TV
	Sohva, nojatuoli, istumataso
	Alue, missä mahdollisesti hidastavia esteitä
	Kielletty alue
	Kielletyn alueen reunaviiva
	Kerroksen numero

## Karttapaloja



Lattia on merkitty karttaan ruskealla. Harmaalla on merkitty kaapit, vaalean vihreällä pöydät/tasot, tumman vihreällä penkit ja sohvot (tuoleja ei ole merkitty). Pistepallukat kertovat, että lattialla on 'erinäistä tavaraa', joka voi hidastaa kulkemista.

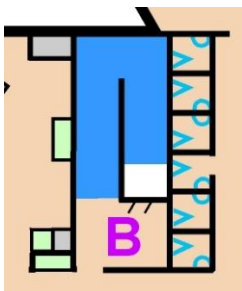


Pariin luokkahuoneen pöytäpulpetit ovat riveissä – joissain luokissa on käytetty pistepallukoita.

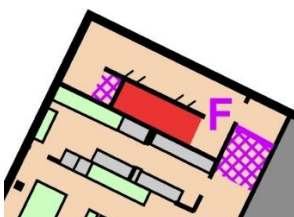
## Portaiden merkintätavat



Porraskirjain on merkitty karttaan siihen päähän portaikkoa, josta tullaan portaikkoon. Tässä portaikosta pääsee seuraavaan kerrokseen alaspäin (sininen väri) ja ylöspäin (punainen väri).



Tässä B-portaikosta mennään vain alaspäin (=sininen väri). Valkoinen väri kuvaa sitä, että kaiteen yli on pudotus. Yhdestä vessasta on ovi auki.



Tässä kuvassa on kuvattu tilanne, jossa F-portaikosta pääsee vain ylöspäin (punainen väri), mutta lattiatasoa pääsee portaiden taakse, jossa kielletty violetti rasterikko kuvaa sitä, että nousevien portaiden alle muodostuu matala tila. F-portaikkoon tulo/portaikosta poismeno on kielletty maastoon laitetulla **punakeltaisella nauhalla** (ylityskielto -merkin kohdalle) ja ylityskieltoa on tehostettu karttaan merkityllä violetilla rasterikolla, jotta ylityskiellon huomaa kartalta paremmin.



G-portaat ovat ns. kierreportaat. Tässä sininen väri kertoo, että portaat vievät alempaan kerrokseen.

## Kielletyt alueet

Karttaan on merkitty joitain kiellettyä alueita/kohteita:

- 'violetilla ristikolla' merkitty kielletty alue
- ylityskiellon merkillä ja vieressä olevalla violetilla ristikolla merkitty alue
- rakennuksen karttamerkillä merkityt alueet (tumman harmaa).
- paksulla mustalla viivalla merkitty ulkoseinä
- ohuemmalla mustalla viivalla merkitty sisäseinä
- pöydät, sohvot/sohvuolit, kaapit => niitä ei saa ylittää eikä alittaa eikä mennä välistä – huilata saa 😊

## Lähtö

Lähdöt lähtöluettelon mukaan klo 11:05 alkaen lähtöhenkilön ohjeiden mukaan.

Kartan saa ottaa lähtöhetkellä, H/D10-13 -sarjan kilpailijat saavat katsoa karttaa 1 min ennen lähtöä.

Aika lähtee 0-leimasimesta.

K-piste = lähtöpaikka.

Kuntosuunnistuksen kartat ovat samat kuin kilpasarjoissa eli Kunto 1 = Rata 1, Kunto 2 = Rata 2, jne. (5 eri rataa). Radoilla 1 ja 2 on kartan kääntö.

**Huom:** portaissa ja käytävillä sopu sijaa antaa!

## Maali

Kaikki kilpailijat tulevat samaan maaliin. Maaliintulossa käytetään Emit-maalileimausta.

Keskeyttäneet kilpailijat ilmoittautuvat maalissa.

Kartat kerätään pois maalissa ja palautetaan klo 12.20 alkaen.

Kilpailija saa juosta myös muita ratoja klo 12.40 alkaen. Ekan juoksun kartan saa pitää, toisten juoksujen kartan kilpailija palauttaa maalissa.

## Tulokset ja palkinnot

Tulokset julkaistaan Kooveen kisasivuilla <https://koovee.fi/suunnistus/indoor250126/>

Tulospalvelulinkki: <https://navisport.com/events/c986cb1b-a4b6-44be-966b-1560529bdcc4>

Lamminrahkan kilpailun paras palkitaan kussakin sarjassa. Kuntosarjassa on arvontapalkintoja.

Sarjoittain voittajille annetaan 1000 pistettä ja muut aikansa mukaan vähemmän. Epävirallisen SM-sarjan tuloksiin lasketaan kolmesta osakilpailusta kaksi parasta mukaan. Pistelasku O-Skillsin sivuilla.

Epävirallisen SM-sarjan palkinnot jaetaan tulosten selvittyä.

## Valokuvaus

Tapahtumassa saattaa olla myös valokuvaaja. Kuvia/videonpätkiä voidaan käyttää tapahtuman somepostauksissa. Mikäli et halua kuviasi julkaistavan, ilmoita asiasta Infossa.

## Toimihenkilöt

Kilpailunjohtaja ja tuloslaskenta Jukka Alajoutsu, [alajoutsu@hotmail.com](mailto:alajoutsu@hotmail.com); 040-4859655.

Ratamestari, pääsihteeri ja tiedustelut Mikko Eskola, [mikkoeskola@kolumbus.fi](mailto:mikkoeskola@kolumbus.fi); 0400-568693.

Lisätiedot Kooveen nettisivuilta: <https://koovee.fi/suunnistus/indoor250126/>

## Tervetuloa hienoon sisäsuunnistustapahtumaan ja ratkomaan epäviralliset SM-tittelit!

Koovee ry.

