

H Y R O X TRAINING CLUB

NORRVALLA

H Y R O X

RACE

25.4.2026

 folkhälsan

OPEN | PRO | DOUBLES

Kontakt Yhteystiedot

Race Office Adidas arena

Race Manager

Andreas Närvä
tel. 044 788 3734
andreas.narva@folkhalsan.fi

Event Area

Vöråvägen 305, 66600 Vörå/Vöyri

Timing

Thomas Asp
tel. 050 505 1139
thomas.asp@folkhalsan.fi

Camilla Staffans
tel. 050 582 9428
camilla.staffans@folkhalsan.fi

Race office

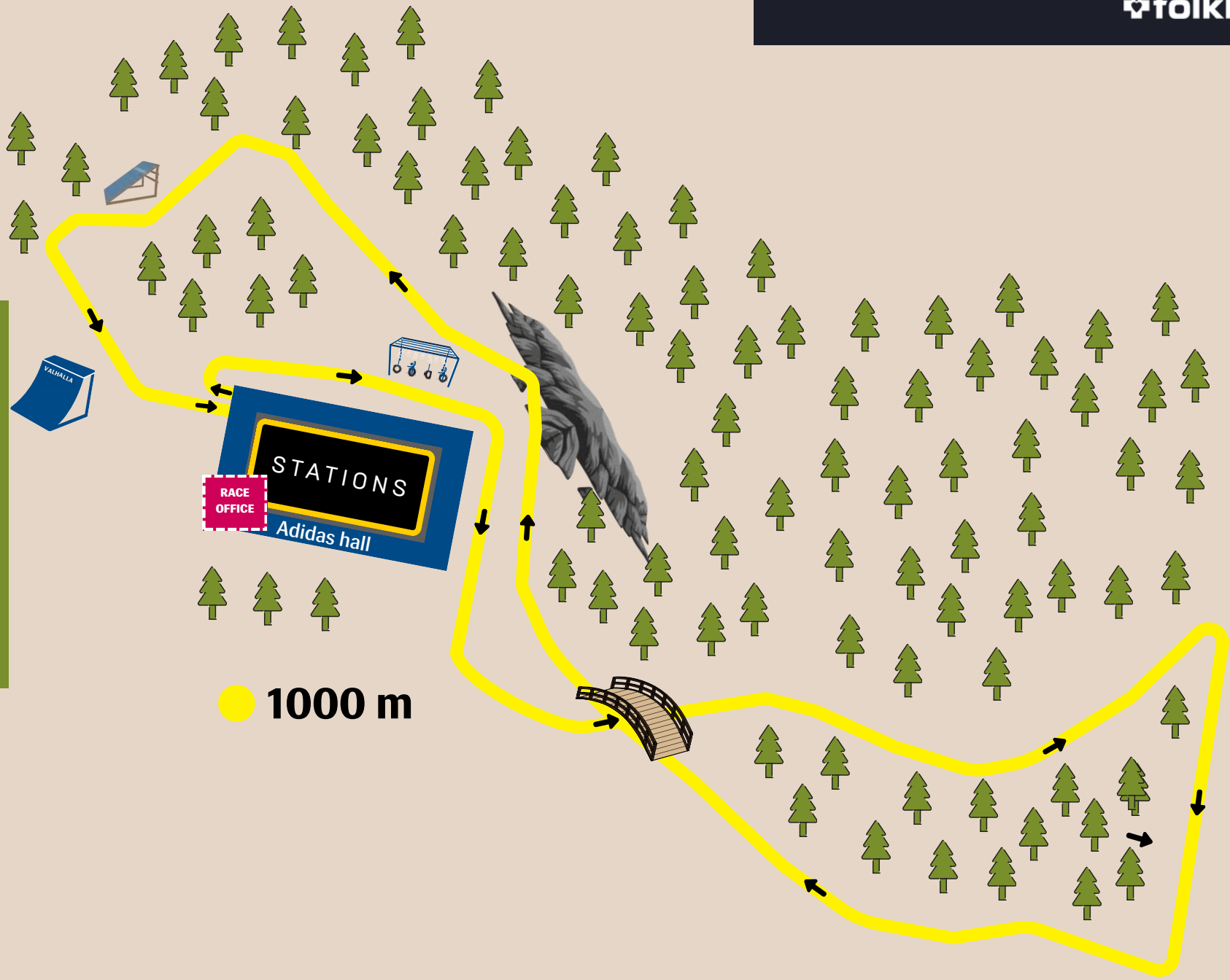
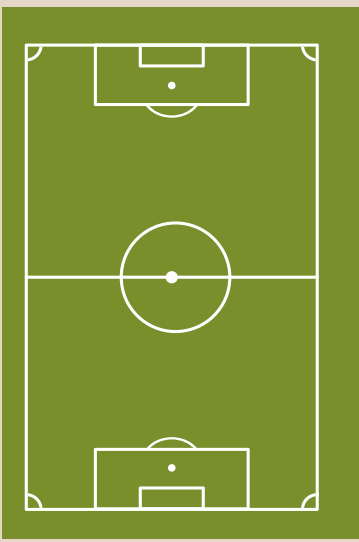
Nina Boström
tel. 050 358 4371
nina.bostrom@folkhalsan.fi

First aid

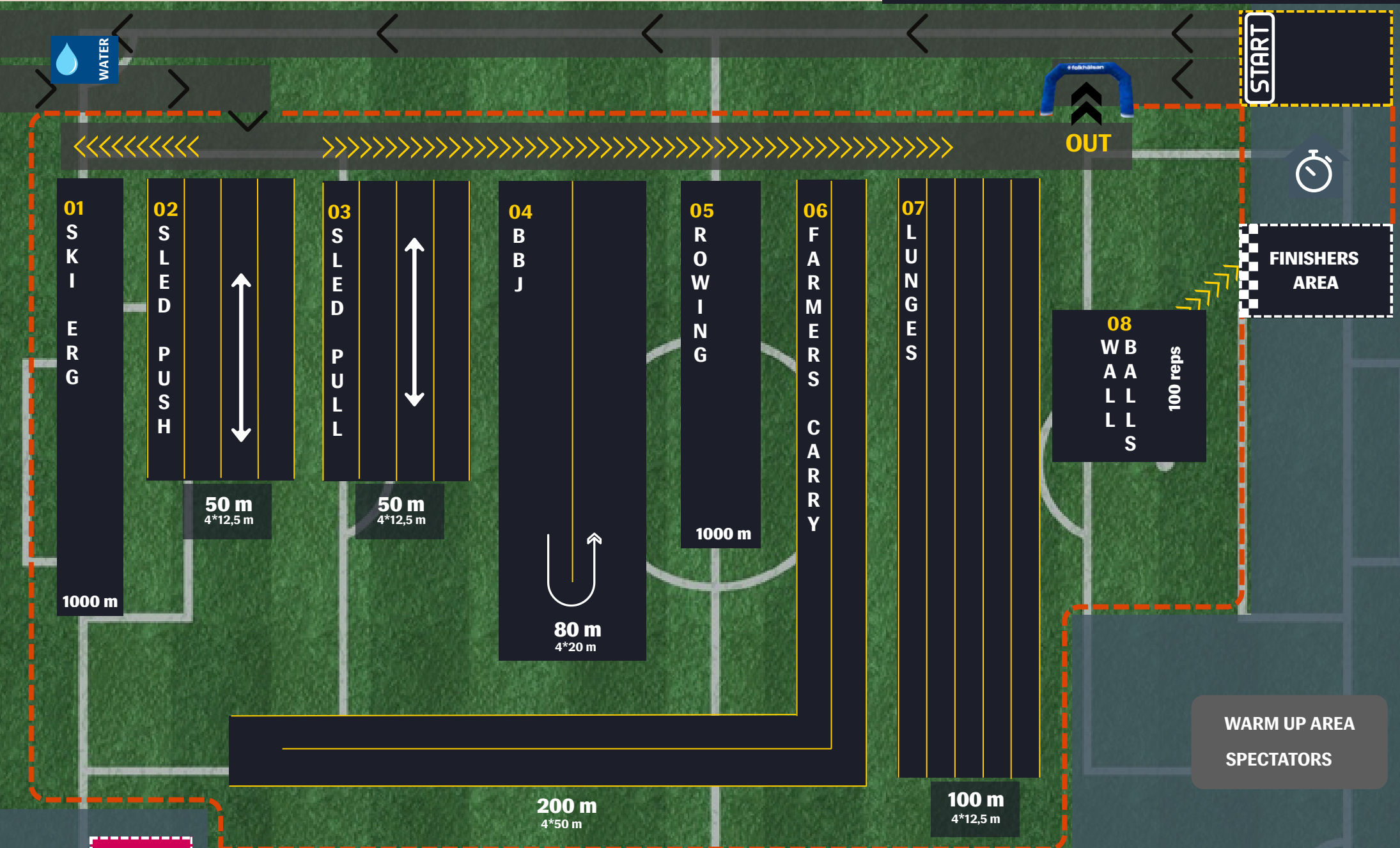
Andrea Österåker
tel. 044 7886919
andrea.osteraker@folkhalsan.fi

Områdeskarta / Aluekartta





● 1000 m



Entrance
➔

RACE OFFICE

WARM UP AREA
SPECTATORS

TIDABELL / AIKATAULU

Race office öppnar / Aukeaa kl 8.30

Första start / Ensimmäinen lähtö klo. 10.00

- 10.00 Doubles pro men
- 10.06 Single pro men
- 10.16 Doubles pro women
- 10.22 Doubles men
- 10.28 Doubles mix
- 10.58 Single men
- 11.20 Doubles women
- 12.02 Single women

PRISUTDELNING / PALKINTOJENJAKO

Prisutdelning för respektive klass hålls 10 minuter efter att den sista deltagaren i klassen har gått i mål.

Prisutdelning gäller endast huvudklasserna och inte åldersgrupper. Resultat för åldersgrupper publiceras separat.

Palkintojenjako kussakin sarjassa järjestetään 10 minuuttia sen jälkeen, kun sarjan viimeinen osallistuja on saapunut maaliin.

Palkintojenjako koskee vain pääsarjoja, ei ikäsarjoja. Ikäsarjojen tulokset julkaistaan erikseen.

Klasser / Sarjat:

Single pro men, Single pro women, Doubles pro men, Doubles pro women,
Single women, Single men, Doubles women, Doubles men, Doubles mix.

TIDTAGNING / AJANOTTO

Startlistan hittar du HÄR

Vi har tidtagning för alla klasser. I ditt startpaket får du en evenemangsväst med ditt personliga startnummer. Startpaketet får du från "RACE OFFICE" som öppnar kl 8.30. Var på plats senast 1 h före din start.

Deltar du i PAR, är det bara ena i paret som bär väst.

Var på plats nära startområdet senast 5 minuter före din starttid.

Första start kl 10.00.

Målgång: I doubles-klass bör paret komma samtidigt i mål, hand i hand. Då vet tidtagningen vilket par som hör ihop.

Lähtölistan löydät TÄÄLTÄ

Kaikissa sarjoissa on käytössä ajanotto.

Starttipaketti sisältää tapahtumaliivin, joka toimii myös henkilökohtaisena kilpailunumerona.

Lähtöpaketin voi noutaa RACE OFFICEsta, joka avautuu klo 8.30. Suosittelemme saapumaan paikalle vähintään tuntia ennen omaa lähtöaika.

Jos osallistut PARI-sarjaan, vain toinen parin jäsenistä käyttää liiviä.

Ole lähtöalueen läheisyydessä viimeistään 5 minuuttia ennen lähtöäsi.

Ensimmäinen lähtö on klo 10.00.

Maaliintulo: Doubles-sarjassa parin tulee saapua maaliin samanaikaisesti, käsi kädessä. Näin ajanotto tunnistaa, mitkä osallistujat kuuluvat samaan pariin.

VATTENSTATION / VESIPISTE

Vattenstationen är placerad vid ingång/utgång inför löprundan. Du kan också lämna din egen drickaflaska där, med eget namn.

Vesipiste sijaitsee 1000 metrin osuuden alun/lopun kohdalla. Voit myös jättää oman juomapullosi (oma nimi) pisteelle.

SJUKVÅRD / ENSIAPU

Vi har alltid första hjälp på plats vid alla våra evenemang.

Kaikissa tapahtumissamme on aina paikalla ensiapuhenkilökunta.

SKOR & KLÄDSEL / KENGÄT & VAATETUS

Löpskor eller terrängskor är ett bra val eftersom de ger bra dämpning och skydd för fötterna samtidigt som de ger grepp på olika underlag ute och inomhus. Löpningen sker utomhus på grusväg.

Välj kläder tillverkade av tekniska material som transporterar bort fukt från kroppen och håller dig torr under loppet. Magnesium finns ej till förfogande men är tillåtet att använda.

Juoksu- tai maastajuoksukengät ovat suositeltava valinta, sillä ne tarjoavat hyvän vaimennuksen ja suojaa jaloille sekä pitävän otteen erilaisilla alustoilla niin sisällä kuin ulkona. Juoksu tapahtuu ulkona soratiellä.

Valitse teknisistä materiaaleista valmistetut vaatteet, jotka siirtävät kosteutta pois iholta ja pitävät sinut kuivana suorituksen aikana. Järjestäjä ei tarjoa magnesiumia, mutta sen käyttö omasta takaa on sallittua.

INVÄNDNINGAR OCH PROTESTER / VASTALAUSET JA PROTESTIT

Om en deltagare anser att slutresultatet är felaktigt – till exempel på grund av ett bedömningsfel eller att ett annat lag inte har genomfört samtliga stationer, finns det möjlighet att lämna in en formell invändning.

En administrativ avgift på 50 € tas ut vid inlämning av invändningen. Avgiften återbetalas om beslutet fattas till den klagandes fördel.

Jos osallistuja katsoo, että lopputulos on virheellinen, esimerkiksi arviointivirheen tai sen vuoksi, että toinen joukkue ei ole suorittanut kaikkia asemia, on mahdollista tehdä virallinen vastalause.

Vastalauseen jättämisestä peritään 50 € hallintomaksu. Maksu palautetaan, jos päätös tehdään vastalauseen tekijän hyväksi.

**ANMÄLNINGSavgift / ILMOITTAUTUMISMAKSU**

ska vara betald innan deltagande. Endast fullt betalda anmälningar berättigar till start.

I doubles-klasser betalar båda deltagarna sin anmälningsavgift separat.

Ilmoittautumismaksu tulee olla maksettuna ennen osallistumista. Vain täysin maksettu ilmoittautuminen oikeuttaa lähtöön.

Doubles-sarjoissa molemmat osallistujat maksavat ilmoittautumismaksunsa erikseen.

**PARKERING / PYSÄKÖINTI**

Parkering finns på höger sida när man svänger in till Norrvalla.

Parkkipaikkoja löytyy oikealla käännyttäessä Norrvallaan.

**TOALETTER / WC-TILAT**

I aulan på huvudbyggnaden finns det 12 toaletter.

Vid konstgräset finns två omklädningsrum med toaletter.

Päärakennuksen aulassa on 12 vessaa.

Tekonurmen vieressä on kaksi pukuhuonetta, joissa on vessat.

**OMKLÄDNINGSRUM OCH DUSCHAR / PUKUHUONEET JA SUIHKUT**

I huvudbyggnaden finns duschar som deltagarna kan använda.

Päärakennuksessa on suihkut osallistujien käyttöön.

**SIMHALL / UIMAHALLI**

Simhallen öppnas kl. 12:00. 6€ betalas i reception

Uimahalli aukeaa klo. 12:00. Sisäänpääsy 6€ ja maksetaan vastaanotossa.

Lunch / Lounas

Lunch serveras på Elsas Kök kl. 11:00 - 13:30.

Pris 16€ vuxna och 10€ barn mellan 4-12 år.

Lounas tarjoillaan Elsan Kökissä klo 11:00 - 13:30 välillä.

Hinta 16€ aikuiset ja 10€ lapset 4-12 v.



HYROX RULES

SINGLE

DOUBLES

www.hyrox.com/rulebook/

Race format

SE

Norrval
LA
HYROX
RACE

FIN

Norrval
LA
HYROX
RACE

Sjukdom och återbud

Sairaustapaukset ja peruutukset

Om du skulle bli sjuk och inte kan delta i HYROX-evenemanget vill vi påminna om att du har två alternativ:

- Mot uppvisande av läkarintyg kan du få anmälningsavgiften återbetald. Ett läkarintyg behöver gälla under själva evenemangsperioden för att berättiga till återbetalning. Ett intyg som endast täcker en tidigare sjukdomsperiod räcker tyvärr inte för återbetalning av anmälningsavgiften.
- Du kan även välja att flytta din anmälan till nästa års evenemang.

Jos sairastut etkä voi osallistua HYROX-tapahtumaan, muistutamme, että sinulla on kaksi vaihtoehtoa:

- Lääkärintodistusta vastaan osallistumismaksu voidaan palauttaa. Lääkärintodistuksen tulee kattaa itse tapahtumajakso, jotta se oikeuttaa osallistumismaksun palautukseen. Pelkästään aiemman sairastumisjakson kattava todistus ei valitettavasti riitä maksun palauttamiseen.
- Voit myös siirtää osallistumisesi ensi vuoden tapahtumaan.

Kommande evenemgang / Tulevat tapahtumat

Specialpris för HYROX deltagare
Erbjudandet gäller till söndagen 26.4
Anmälan: valhalla@folkhalsan.fi

45 €
Norm. 49-80€

Erikoishinta HYROX-osallistujille
Tarjous voimassa sunnuntaihin 26.4. asti.
Ilmoittautuminen: valhalla@folkhalsan.fi



folkhälsan
VALHALLA
För alla, kaikkien Valhalla

14 - 16.8.2026

Friday 3 km SHORT COURSE Saturday 8 km STANDARD COURSE Sunday 4 km FAMILY COURSE

