



# FM Medel

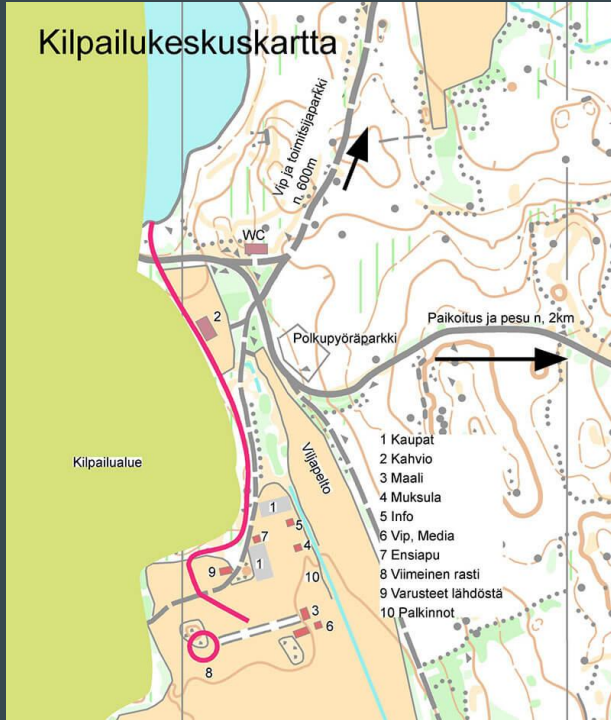


Korpilax 2020

# Allmänna saker att ta hänsyn

- Tävlingsinbjudan
- Lång avstånd från P-plats till TC (2500 -3000 m)  
→ måste ha tillräckligt tid att gå till TC och start
- Avstånd från TC till startplats (1100-1900 m)
- Ingen kvältävling för klasser H/D20
- Ingen starttröskel på lördagens kvältävling
- Tidigt starttid och starttröskel på söndagens finaltävling (Grupp 1)  
→ första starter 9.30 och starttröskel stängs redan kl 9.50
- Fjärrmål för kortast banor i grupp 1 också, för andra mål är i TC

# TC karta



# Terräng och banor

- Exempelsträckor från Vähä-Veijo
- 3drerun A bana, B bana, C bana

Vähä-Veijo är just bredvid FM medels terräng och ingår likadana elementer.

- **Observationer av Vähä-Veijo terräng:**
  - Synlighet är bra i vit skog
  - Höjdkurvor är tydliga och höjdskillnader är stora
  - Stenigt sluttnigar är långsamma samt grön område
  - Alla stenar var inte på kartan
  - Terräng är fysiskt tuff och krävs rytmändringar och att anpassa farten enligt till orientering
  - Man måste göra vägval enligt sin egna starka sidor

- Banläggarens uttalande
- Banlängder och andra information om banor och starttider
- Tävlingsdirektioner (kommer senast 27.8. kl 10)
- Kartbitar
- Terrängbilder

# Terräng och banor

Tävlingsområde består av två olika terrängtyper:

**Södra delen** består av skogsområde, en stor av detta är skyddsskog av Metsähallitus. En stuga väg går genom området, annars det finns back områdena och mellan backar det finns små kärr. Synlighet är inte så bra i den här delen av terräng och botten är stenigt.

[Pullautuskartta av södra delen, kartabitar är lagt till kartan.](#)

(Skala är 1:10 000/2,5 m. **Ekvidistans i tävlingskartan är 5 m.**)

[Exempel banor för kval](#) (baserat till banlängder och kontrollmängd)

**Norra delen** av terräng består av stora och höjd Paljakko- back område. Det finns sluttningar med olika branthet nivåer, öppen berg och öppna områdena (gul på kartan). En del av branter är oöverstigliga. I nedre delen av Paljakko-backen finns en del av löphindrande skog (gröna linjer i kartan).

I område som är nära till TC synlighet är inte så bra och botten är mer stenigt än i Paljakko området.

H/D21- A-final och H21- B-final har kartbyte i final. Kortaste banor i final har fjärr mål.

Pullautuskartta av norra delen, kartbitar lagt till. (1:10 000/2,5 m, OBS. I tävlingskartan ekvidistans är 5 m)

Exempel banor för final (baserat till banlängder och kontrollmängd)

# Prestationshantering

På den intensiva medeldistans prestationshantering och koncentrationsförmåga är mycket viktigt.

När du står på startlinje det lönar sig att fokusera bara till kommande utmaningar under orienteringprestation och glömma alla andra saker, till exempel hur det känns fysiskt i uppvärmning, eftersom du kan göra ingenting för det. Och om du tänker någonting annat än orienteringprestation under tävling det tar onödiga tid och kan leda till bommar.



# Saker att ta hänsyn i medeldistans

- Fokusering hela tiden på orientering  
→ var ett steg före med orientering
- Kolla alltid rätt utgångsriktning  
→ kan vara riktningsändringar
- Anpassa farten enligt till orientering och är färdig till rytmändringar
- Kolla koder och kontrolldefinitioner → flytande kontrolltagning
- Om du bommar, ge inte upp och omstarta orientering och fokusering igen
- Om det känns tuff i benen och känns att man orkar inte, ge inte upp, det är tuff för alla
- Ge allt till slut, alltid!

# Checklist före tävlingshelg

- Läs tävlingsdirektiver
- Checka utrustningar:

Skorna

Kläder

Strumpor

Kontrolldefinitionfodral

Emit

Kompass + reservkompass

Byteskläder och skorna, mat och dryck efter tävling

- **Gör en tidtabell för tävlingsdag att du har tillräckligt tid att göra alla viktiga saker före tävling:**

Komma till TC

Kolla sista kontroll och mål

(Tejpa vristerna)

(Ta mediciner om behövs)

Uppvärma ordentlig

Gå till startplats och hinna före starttröskel stängs



Tro på dig själv, ha kul och njut av tävling!

Lycka till!