



FM Långdistans

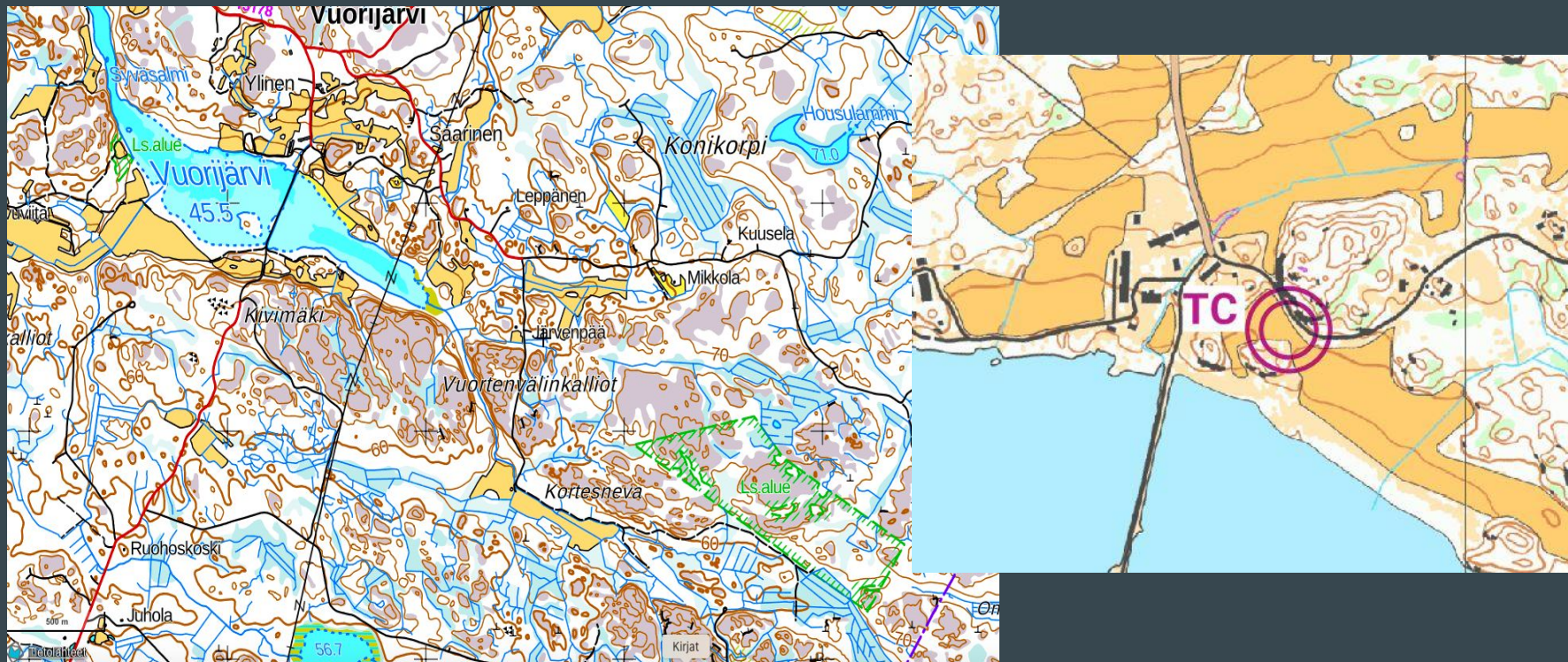


Siikais 2020

Allmän information

- ❖ [Tävlingssidor](#)
- ❖ [Tävlingsinbjudan](#)
- ❖ [Corona-instruktioner](#)
- ❖ Fjärrmål för alla på lördagens kvaltävling
- ❖ Bara klasserna H21 och D21 har starttröskel.
- ❖ På lördag de första starterna kl 10. Den första starten vid kvaltävlingen är kl. 10 på lördag 12.9. **Starttröskeln stängs på lördag i kvaltävlingen kl. 10.45**
- ❖ På söndag de första starterna i A- och B- finalen kl 10. **Starttröskeln stängs kl. 11.00.**

Tävlingsområde och TC



Terräng

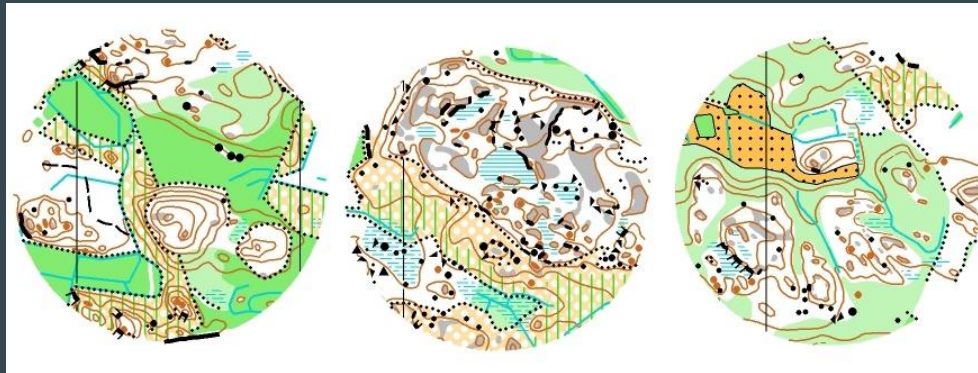
Baserat på grannterrängen(Matovuori), [pullautuskartan](#), kartbitarna och [terrängbilderna](#) består tävlingsområdet av mångsidig terräng: det finns grönskande ekonomiskog, kalhyggen, tät skog, kärr, och berg i dagen.

Tävlingskarta:

Skala 1:15 000 / Ekvidistans 2,5 m / Storlek A3 eller A4

Kartritare Kimmo Viertola

[Pullautuskartan](#) av tävlingsområde (A3/1:15 000/2,5 m)



Banläggarens uttalande

- ❖ På grund av kraftiga sommarregn har de lågt liggande områdena i terrängen blivit mer grönskande än vanligt, vilket sänker farten i dessa områden
- ❖ De viktigaste terrängspåren har förbättrats genom att köra ATV i dem och till en viss del har rensåg också använts för att förbättra terrängspåren
- ❖ Emellertid är de lågt liggande områdena och kalhyggerna långsamma att springa på grund av markvegetationen
- ❖ I berg i dagen -områdena finns det fallna träd
- ❖ Grön färg på kartan är riktig långsam i terrängen, också några delar av vit skog finns tät skog med löphindrande markvegetation
- ❖ Det finns också djurstigar i terrängen som inte syns på kartan
- ❖ Det finns mycket stenar i terrängen och kartritaren har valt att inte rita alla på kartan

Terräng och banor

-observationer från modellträningar

- ❖ Bra sikt i berg i dagen -områdena och tydliga höjdkurvor
- ❖ Det finns hög markvegetation speciellt i kärren
→ tufft botten att springa på
- ❖ Ganska ojämn mark
- ❖ Tät/grön skog är långsam
- ❖ Det kan finnas djurstigar mellan backarna
→ notera detta när du gör vägval
- ❖ Rakt vägval är ofta bra om det inte finns någon bra linje/stig att följa
- ❖ Backarna är inte stora (ekvidistans 2,5 m)

Terräng och banor

- ❖ [Exempelsträckor från Matovuori](#)

3DRerun-länkar från Matovuori

- ❖ [H18, H20, D21 del 1](#) & [H18, H20, D21 del 2](#)

- ❖ [D20 del 1](#) & [D20 del 2](#)

- ❖ [H21 del 1 och D16](#)

- ❖ [H21 del 2, D18 och H20](#)

[3DRerun](#) från Sinahmi (modellterräng)

[3DRerun](#) från Porrasneva (modellterräng)

Saker att ta hänsyn till i långdistans

- ❖ Tankning och extra energi & dryck under tävlingen
- ❖ På kvältävlingen gå in till 1:15 00 skalan
- ❖ Ta ettan säkert, inget bråttom!
- ❖ Fokusera hela tiden på orienteringen
→ var ett steg före med orientering
- ❖ Kolla alltid rätt utgångsriktning och håll rätt riktning
- ❖ Anpassa farten enligt orienteringen
- ❖ Om du bommar, omstarta din orientering och fokusering igen
- ❖ Om det känns tufft i benen eller att du inte orkar, ge inte upp, det är tufft för alla
- ❖ Ge allt, alltid!

Checklista före tävlingshelgen

- ❖ **Kolla utrustningen:**
- ❖ Skor
- ❖ Kläder
- ❖ Strumpor
- ❖ Kontrolldefinitionfodral
- ❖ Emit
- ❖ Kompass + reservkompass

- ❖ Byteskläder och skor, mat och dryck efter tävlingen

- ❖ Gör ett schema för tävlingsdagen så att du har tillräckligt med tid att göra alla viktiga saker före tävlingen (till exempel):
 - Komma till TC
 - Ha extra energi före och under tävlingen (gel, dryck)
 - Kolla sista kontroll och mål
 - (Tejpa vristerna)
 - (Ta mediciner vid behov)
 - Uppvärma ordentligt
 - Gå till startplatsen och hinna dit före starttröskeln stängs

Prestationshantering

På långdistans är prestationshanteringen och koncentrationsförmågan mycket viktiga, eftersom man kommer att vara trött under tävlingen men trots detta måste man koncentrera 100 %.

När du står på startlinjen lönar det sig att fokusera bara på kommande utmaningar under orienteringsprestationen och glömma alla andra saker, till exempel hur det känns fysiskt i uppvärmningen, eftersom du inte kan göra någonting åt det. Och om du tänker på någonting annat än orienteringsprestationen under tävlingen tar det onödigt tid och kan leda till bommar.

På långdistans är det också mycket viktigt att få bra och säker start för tävlingen och komma in i skalan (1:15 000). Det är inget bråttom till ettan, ta det säkert. Man måste ha tid att kolla vägvalen ordentligt, hela sträckan från början till slutet, och också kolla också hur man tar kontrollen.



**Ni orkar bra!
Ha kul och njut av tävlingen!**

Lycka till!