



FM Stafett



Pöytyä 2020

Allmän information

- ❖ [Tävlingssidor](#)
- ❖ [Tävlingsinbjudan](#)
- ❖ [Tävlingsdirektiv](#)
- ❖ [Corona-instruktioner](#)

❖ Start och mål i TC

❖ Starttider:

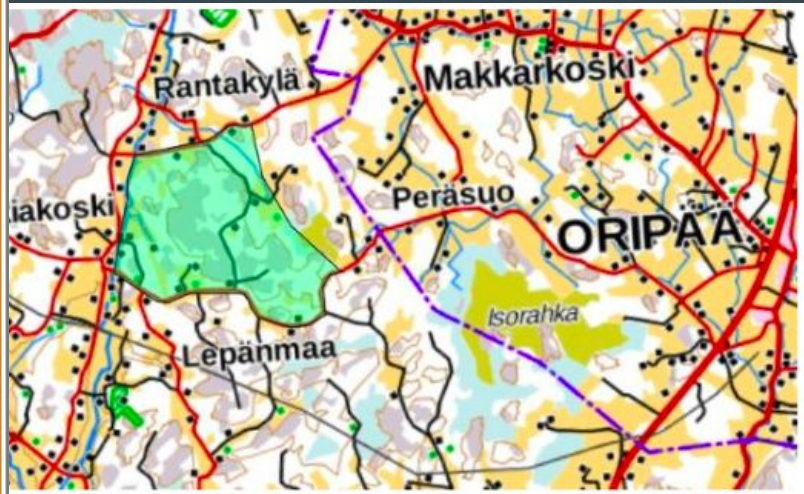
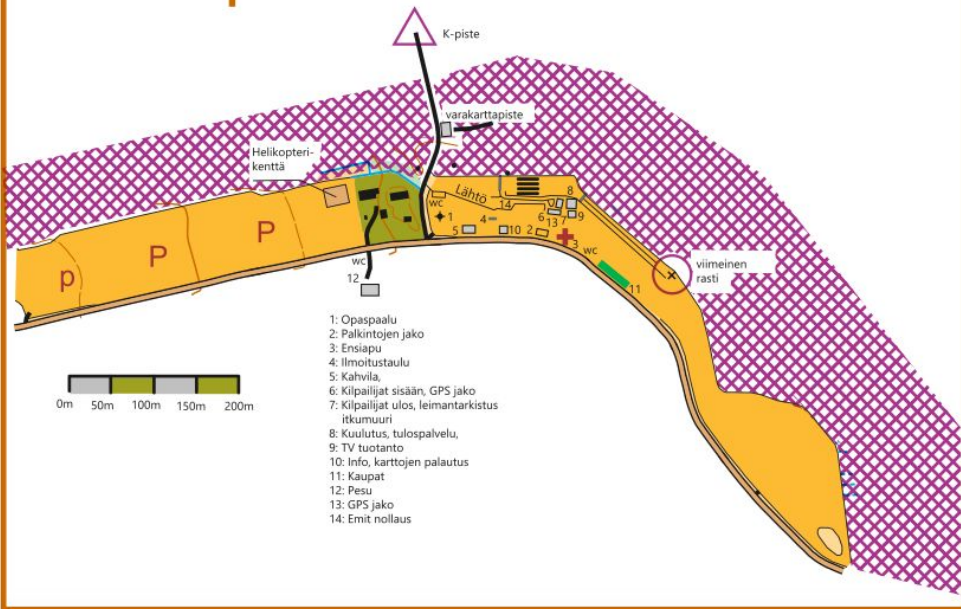
12.00: D21 D16 H18 D35 H35 H16

12.10: H21 D18 D50 D60 H50 H70 H80

12.20: H20 D20 D45 D55 D70 H45 H55 H60 H75

Tävlingscentrum

SM-Viesti 20.9.2020 kilpailukeskus



Terräng

- ❖ Tävlingskarta:
Skala 1:10 000 / Ekvidistans 5 m / Storlek A3
Kartritare Ari Salonen
- ❖ Kartan av tävlingsområdet (gjord av Caj Snickars)
- ❖ Pullautuskartan av tävlingsområdet med kartbitar
(gjord av Pasi Ikonen)(1:10 000/2,5 m)
- ❖ Exempelsträckor på granterrängar
- ❖ Exempelbanor



Banläggarens uttalande

- ❖ Nytt område för orientering
- ❖ Terrängområdet är enhetligt, det finns inte så många stigar eller vägar i terrängen
- ❖ Det finns äldre och nyare avverkningsområden i terrängen, men annars är terrängen ganska lättlöpt och banorna används inte så mycket för avverkning
- ❖ Det finns en del djurstigar i terrängen, de är inte ritade på kartan
- ❖ Berg i dagen kan delas i två olika delar:
 - Det finns mycket smådetaljerad områden, i vilka man måste orientera jättenoggrant
 - Det finns också platta, lättlöpta klippor med bra sikt som ger möjlighet till snabbare fart
- ❖ En del av sänkorna mellan backarna är löphindrande och vegetationen är grönskande
- ❖ Höjdskillnaderna i terrängen är ganska måttliga, de största höjdskillnaderna är cirka 30 m.

Saker att ta hänsyn till i stafett

- ❖ Ta ettan säkert, inget bråttom!
- ❖ Om du har två ganska lika vägval, ta det som är säkrare
- ❖ Var ett steg före i orienteringen och fokusera hela tiden på din egen orientering
→ men utnytja också andra om du har möjlighet
- ❖ Om du bommar, omstarta din orientering och fokusering igen
- ❖ Kolla alltid rätt utgångsriktning och håll rätt riktning
- ❖ Anpassa farten enligt orienteringen
→ terrängerområdena är olika så du behöver anpassa din rytm till
- ❖ 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
- ❖ Säkerhetsnålar (vid behov)

- ❖ 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
- Gör sista kontroll och kolla målet
- (Tejpa vristerna)
- (Ta mediciner vid behov)
- Uppvärma ordentligt
- Va bra tid i starten/växling



Ha kul och njut av tävlingen!

Lycka till!