



FM Ultralång

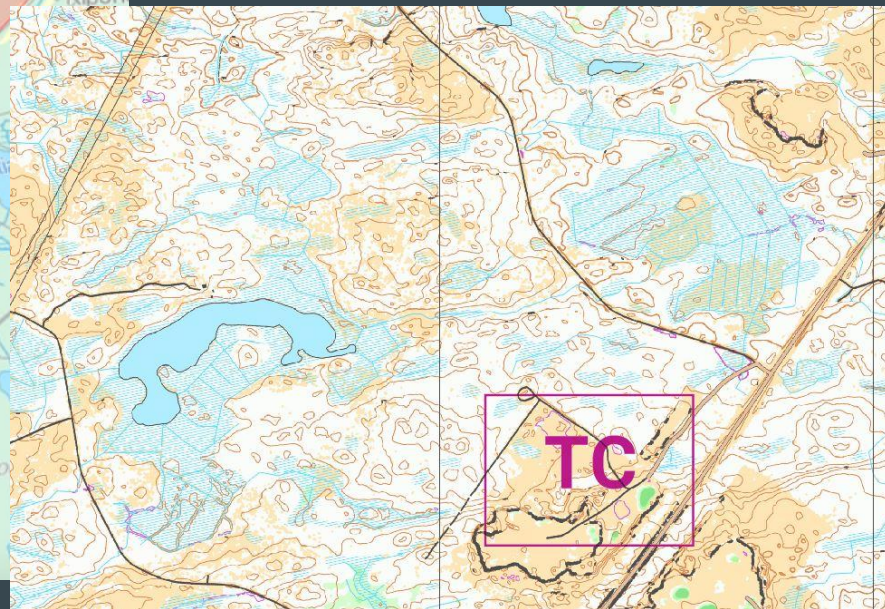
...

2020

Allmän information

- ❖ [Tävlingssidor](#)
- ❖ [Tävlingsinbjudan](#)
- ❖ [Tävlingsdirektiv](#)
- ❖ [Corona-instruktioner](#)
- ❖ **Masstart i klasserna:** H21, H20, H18, H16, H15, D21, D20, D18, D16, D15.
Starten är i TC.
- ❖ Andra klasserna har interval start
- ❖ I masstart klasserna kontrolldefinitioner är bara i kartan, kod finns också bredvid kontrollens ordningsnummer
- ❖ Spridningsmetod i masstart klasserna är fjäril- och salmiakgaffling, ingen kartbyte

Tävlingsområde och TC



Terräng

“Terrängen är teknisk och varierande skogsterräng från start till mål. Kortare banor använder mer platt och snabbare terräng nära tävlingscentrum. Det finns inga föregående orienteringskartor eller tidigare organiserad orienteringstävlingar över området” (Tävlingsinbjudan)

[Kartbitar & terrängsbilder](#)



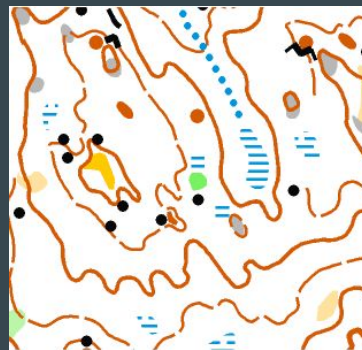
Tävlingsskarta:

Offsetstryck orienteringskarta 10/2020.

Kartans skala är i massstart 1:15 000,

1:10 000 i klasserna H/D35-60 och 1:7500 i klasserna H/D65-85

Kartritäre: Janne Seppälä



Banläggarens och bankontrollantens uttalande

- ❖ Tävlingsterräng är mestadels lättlöpande men det finns också några löphindrande områdena. Det är inga stigar på terrängen men det finns några skogsvägar som hjälper med vägval.
- ❖ Tävlingsområde är stor och det kan delas av två olika typer:

Området närmare till tävlingscentrum är mer platt terräng, där höjdskillnaderna i allmänhet är mycket måttliga, undantaget är en 40 meter hög backe. I denna område är terrängens likhet med den största utmaningen, vilket innebär att identifieringsrisken (samaistusriski) är hög. Det finns också mestadels lättlöpande kärr i området.

Den andra delen av terrängen är mer kuperad och grönskande. På vissa ställen den områden liknar med Hyvinkääs Kytäjä terräng. Det finns också många små sjöar i terräng.

Terräng och banor

- ❖ [Pullautuskartan](#) av tävlingsområdet (södra delen/ 1:15 000/ 2,5 m)
- ❖ [Pullautuskartan](#) av tävlingsområdet (norra delen/ 1:15 000/2,5 m)
- ❖ [Exempel sträckor](#) (från FM ultralång 2015)

- ❖ [FM ultralång 2019 3DRerun\(D21\) Vantaa](#)
- ❖ [FM ultralång 2019 3DRerun\(H21\) Vantaa](#)

- ❖ [FM ultralång 2018 3DRerun\(D21\) Halikko](#)
- ❖ [FM ultralång 2019 3DRerun\(H21\) Halikko](#)

- ❖ [FM ultralång 2015 3DRerun \(H21\) Hamina](#)
- ❖ [FM ultralång 2015 3DRerun \(D21\) Hamina](#)

Saker att ta hänsyn till i ultralångdistans

- ❖ Tankning och extra energi & dryck under och före tävlingen
- ❖ Skalan 1:15 000!
- ❖ I masstarten alla startar ofta ganska hård → så är färdig för hård fart genast i början(ordentlig uppvärmning)
- ❖ Var ett steg före i orienteringen och fokusera hela tiden på din egen orientering → men utnyttja också andra om du har möjlighet
- ❖ 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:**
- ❖ Extra energi
- ❖ 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 ultralångdistans är prestationshanteringen och koncentrationsförmågan mycket viktiga, eftersom man kommer att vara trött under tävlingen men trots detta måste man koncentrera 100 %. Och när det är andra orienterare omkring, särskilt i början, man måste ha bra fokus på egen orientering även om det lönar sig också att utnyttja andra.

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 onödig tid och kan leda till bommar.

På ultralångdistans är det också mycket viktigt att få bra start för tävlingen och komma in i skalan (1:15 000). 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!