

Finnish Champs Middle 2021



Pais Ikonen 31.5.2021 @ZOOM
audience FSO

Content

1. General information by organizer
2. Course planning on old maps
3. Example of a FC -middle day
4. Importance of relaxation and nutrition
5. Official training in Kaanaa
6. Take-home message



1. General information - be careful when reading organizers infos'

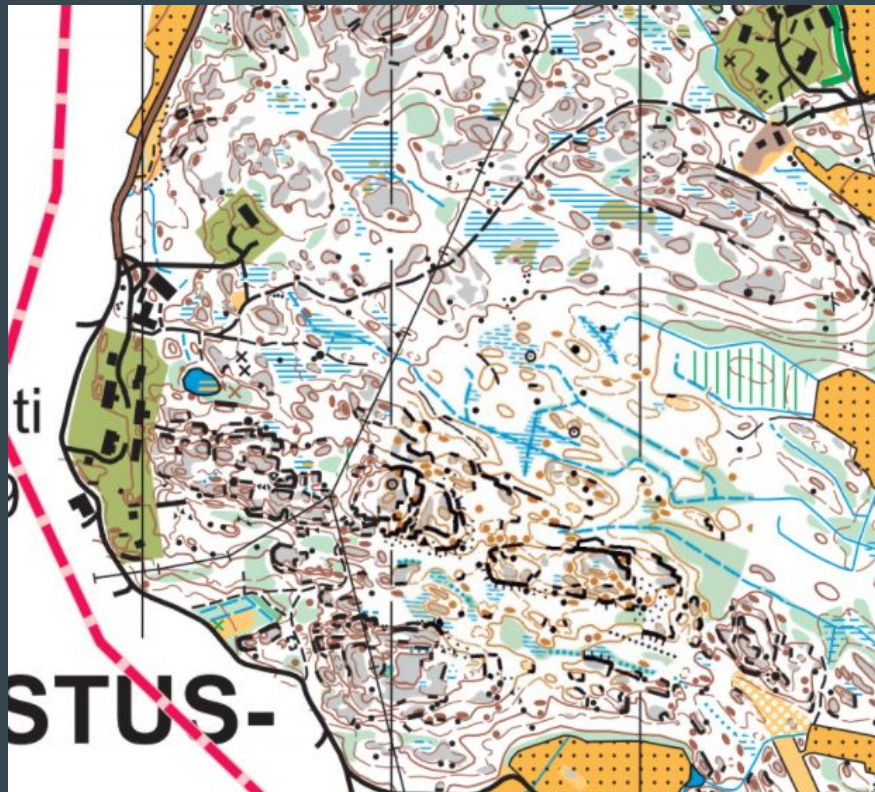
- Need-to-know -stuff: guidance marks towards start, distance to start, where are number bibs, own safety bins, control descriptions(!), how the start works, punching and routines in finish.
- This all may sound irrelevant, but in my opinion play a big role on a hectic day.
- Go through all this data with your coach/friend long beforehand.
- If something feels really annoying and too exciting still some days/hours before your start, just be brave and ask for help. That is not a sign of weakness!



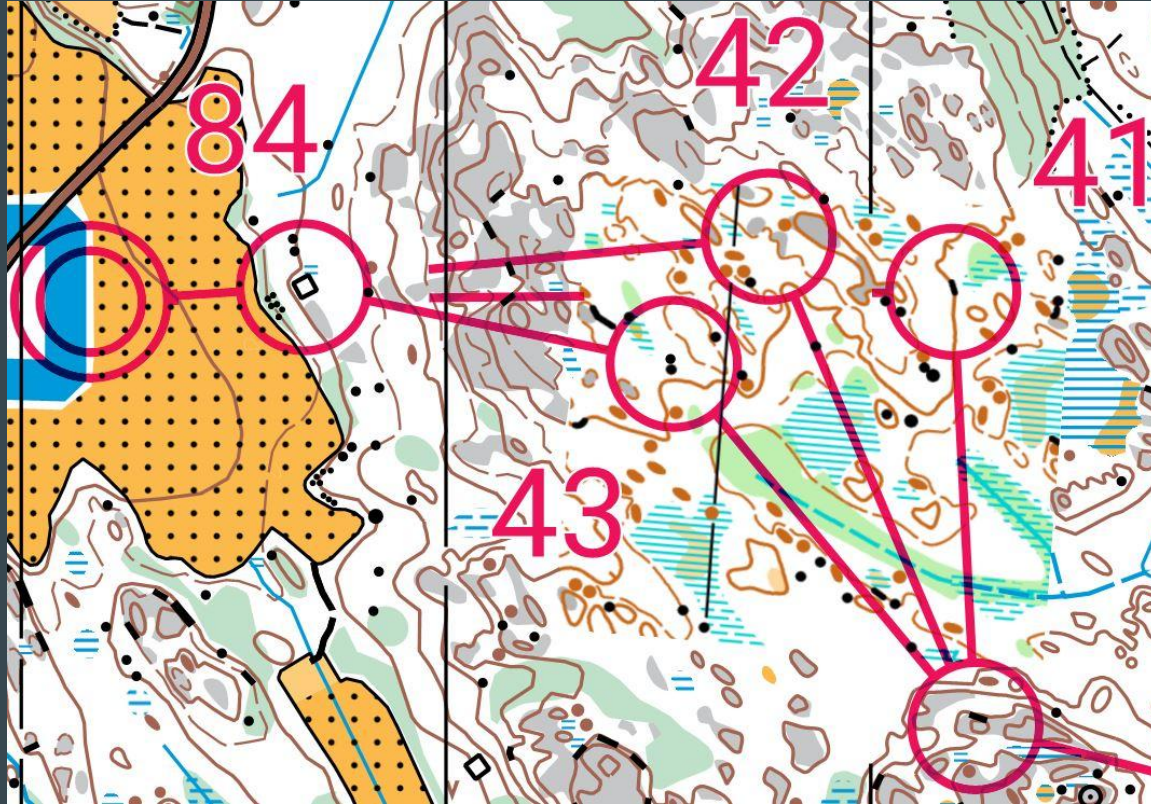
2. Course planning on old maps

- It is really difficult to guess courses and map
- It might even be harmful to your performance
- Better to examine the map samples and try to find similar places on training maps
- Lots of repeats on relevant terrains
- Take notes of which orienteering actions are beneficial for your o-performance

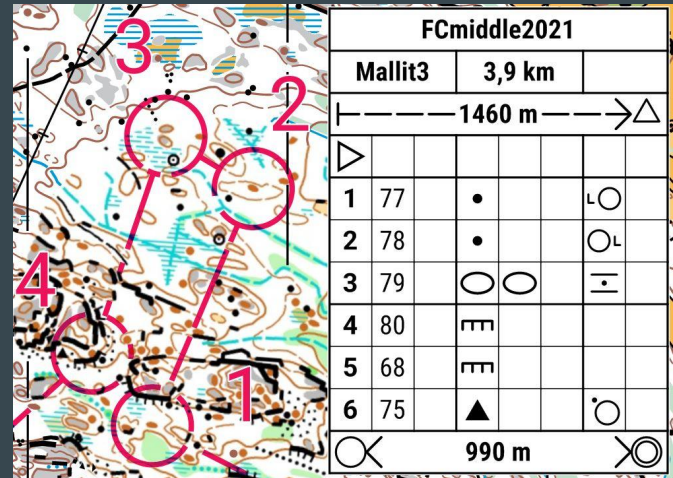
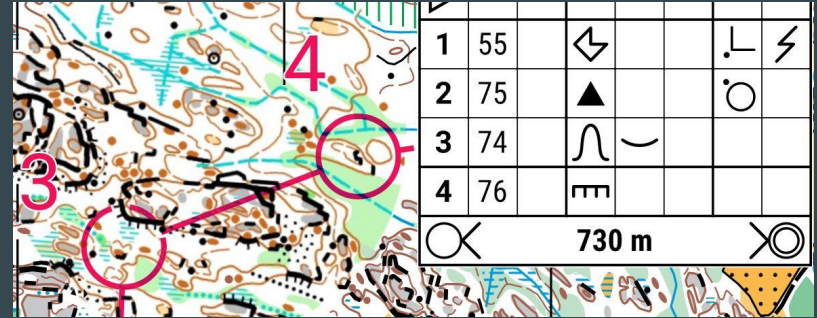
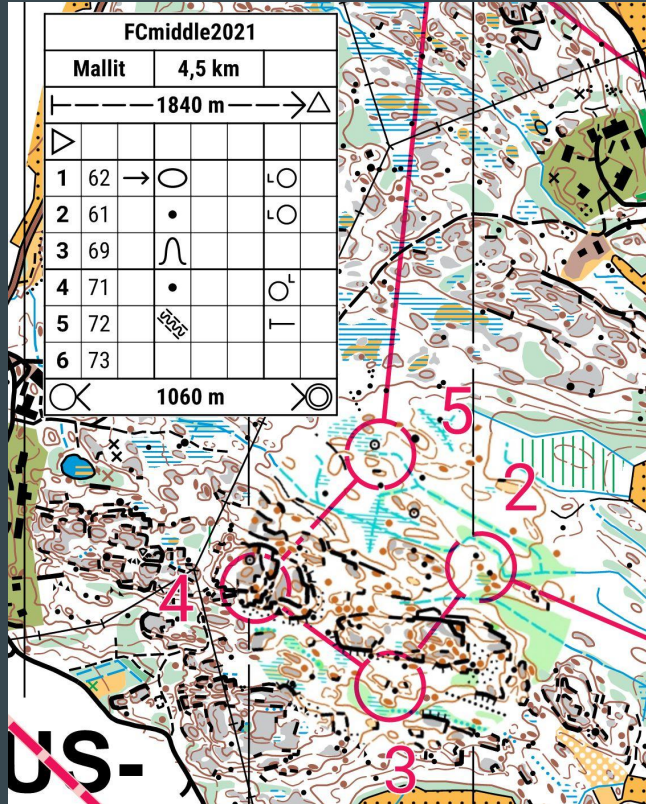
When chatting with friends & rivals (about the race) - try to stay cool and breathe calmly ;-)



2. Course planning on old maps - Qualification case 2



2. Course planning on old maps - Final case 2



3. Example of a FC-middle day

- Wake-up @6AM (~4hrs of sleep...) -
- Close to my home +
- Starts @9.54AM & @2.13PM -
- Rainy day and had to stay in car -
- Own porridge-bags, protein shakes, bananas +
- Long warm-ups + cool-downs +
- Race times 20.50 & 31.45 +
- Excitement level between the races

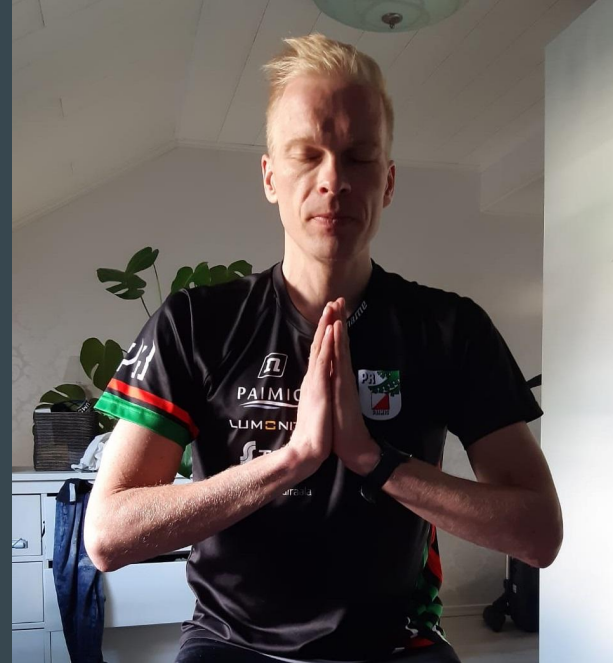


“The key thing to remember is - everyone faces the same tough challenges during this great race day!”

38		Pasi Ikonen	16.9.2013	ek	
la	21.9.	0:21	0:21	suunnistus 4.5 9:30 ++	Hyvä suoritus keskarin karsinnassa, joskin lopussa vaikeimmat rasit vähän tököi. Seisalle näkyi hyvin kompassin unohtuminen matkasta. Tiheämmässä ja laakealla ei vaan sisäinen kompassi pelitä. Ehkä tässä tosin vaikutti sekin, ettei suunnitelmaa ollut lasinkaan... ja rastille vain räiskäisin ihmettelemään viereiselle kumpareelle ilman kunnollista ympäröivien kohteiden paikoittelua. Yöllä taas suunnitelman puuttuminen ja ilman uraa.
		0:39	0:39	juoksu 6.5 + +	
		1:00	1:00		
		0:32	0:32	suunnistus 6 13:45 ++	0 Keskimatkan finaalisia hallittu suoritus ja mukava mitaili! Ertivisen hienoa oli nauttia hommasta koko ajan. Virheisin meni lopulta minuutin verran, mutta eiköhän tämä ollut aika lailla sellainen tulos mitä pitkien tulla. Tarkemmin kun virheitä pohtii niin kakkoselle menetin 15s kun tieltä lähtessä en varmistanut ekaa notkoa, vaan lähdin lipsumaan oikealle, homma grippin, mutta siinä sitä oltiinkin taas omilla poluilla ja turpaan tulee. Neloselle en saanut ympäröiviä kohteita haltuun ja ajoin sivuun, +15s. Kutsolle fakkiudum tekiertooni enka hallinnut kaarosta rastille tyydyttävästi, + 15s. Seisalle tuli jyrkkä kulma loppuun + siika paha jyrkänteeseen alastulo, +10s. Kasille olin menossa liian ylös, +10s. Yöllä alkoi pelottaa notkon kasekot ja vaihdoin suunnitelmaa ja kiersin oikealta, +10s. Loppu tuli enemmän tai vähemmän nappiin. Onhan tuo hyvä on.
		0:38	0:38	juoksu 7 + +	
		1:10	1:10		
su	22.9.	0:16	0:16	juoksu 3 7:15 0	0 Aamulenkki Aittovuoressa. Yllättävän hyvät jalat.
		0:35	0:35	juoksu 6 12:00 0	0 SM-viestin voitto. Olipas harvinaisen levinäinen olo ennen kisaa ja kisan alkanakin ykkösvalin (+1min) ja pitkän 15-16 -välin (1min) jättömpeloinneista huolimatta. Varmaan johtui siitä, että suurimman osan ajasta tekeminen oli erittäin vahvaa. Mahtuihan sinne

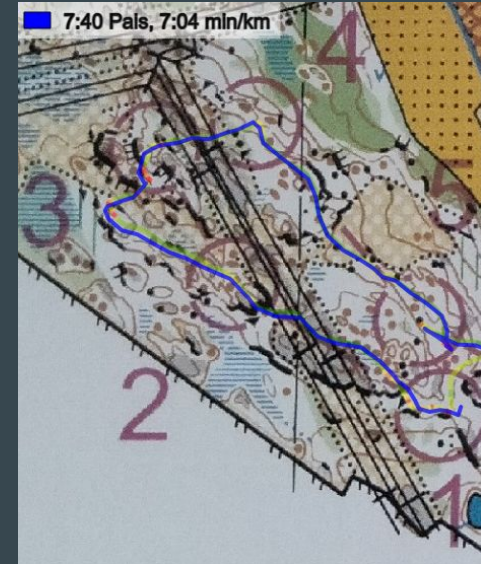
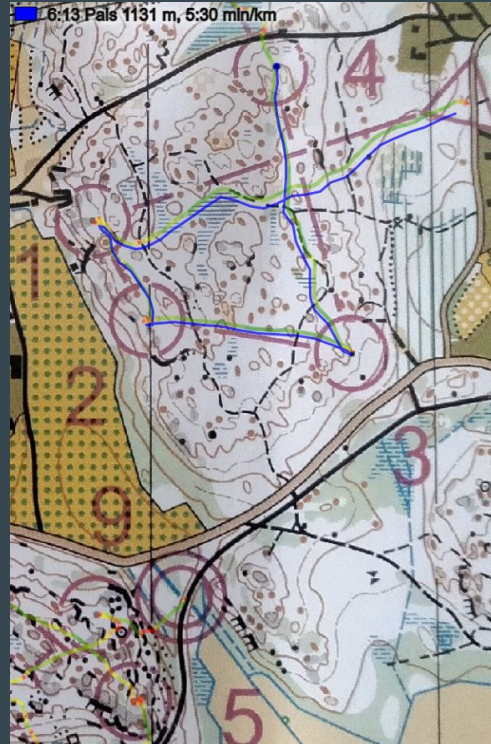
4. Importance of relaxation and nutrition

- Eat enough, whole week!
 - Be sure that you have some spare time
 - Do your technical preparations in advance
 - Massage/stretching plan
 - Prepare your liquids and food for the race day
-
- Straight after qualification - refuel and cool-down
 - Short analysis of orienteering - plan for final
 - If hot, stay in shadow + put your feet in water
 - Not too much speculations with friends/rivals
 - Music/reading/audiobooks etc.



5. Official training in Kaanaa

- Focus: 4 x start of a middle race
- Better with some company
- Was it really relevant at all ;-)?
- Even though there were only stripes on controls my focus was poor
- Conclusion: slow down the pace every time you feel unsure.



6. Take-home message

- Be well prepared and still open to changes
- Examine the terrain-type and plan legs on relevant maps only
- Stay as relaxed as possible
- Follow your race-day-plan
- Enjoy and perform your best!

Thanks, tack ja kiitos. Good luck on Sunday!

