



FM Långdistans



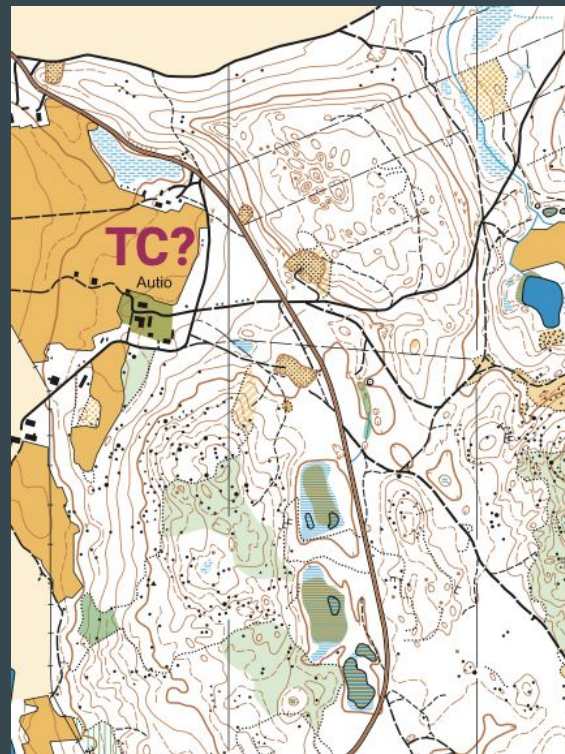
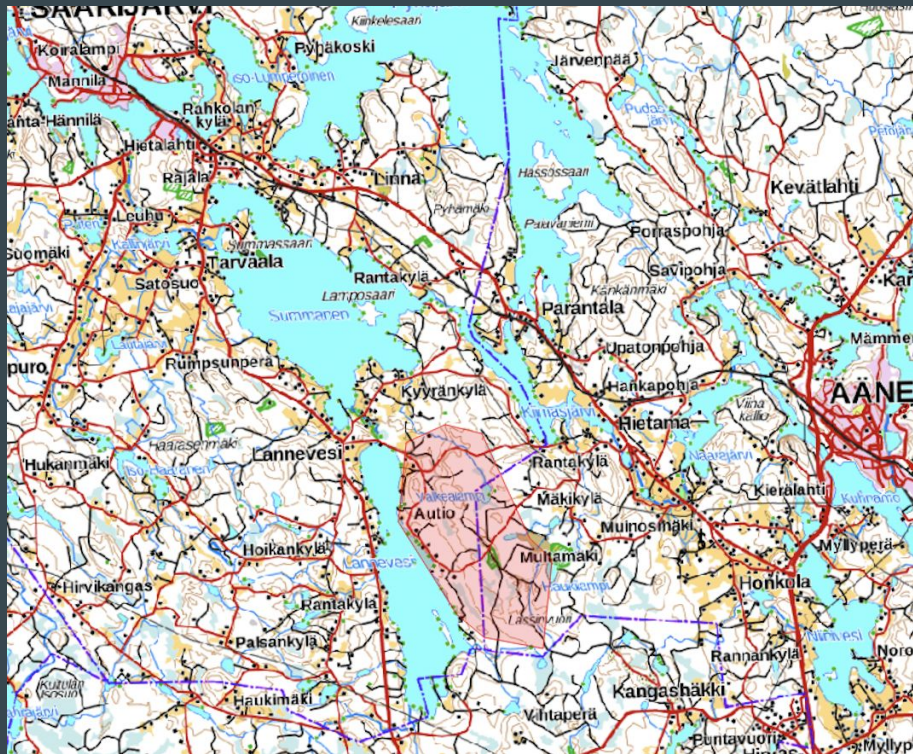
Saarijärvi & Äänekoski 2021

Allmän information

- ❖ Tävlingssidor
- ❖ Tävlingsinbjudan
- ❖ Säkerhetsplan för hälsa

- ❖ Träningsmöjligheter

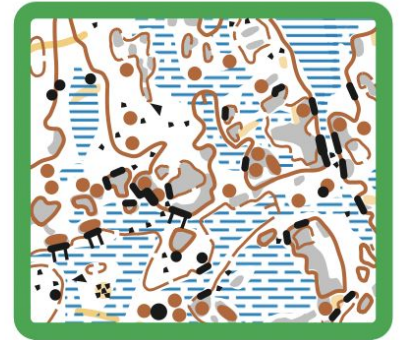
Tävlingsområde och TC



Terräng

“Terrängen består i huvudsak av typisk skogsterräng för Mellersta Finland med någorlunda stora höjdskillnader och delar av större detaljrikedom samt moskog. Särskilt i närheten av TC finns det stenig terräng som kräver försiktighet. I största delen av terrängen är löpbarheten god. De senaste orienteringstävlingarna i TC var en provtävling 1993 och i södra delen av området en FM-medellång 2015; gamla kartor finns tillgängliga i webbplatsen för FM-medellång 2015.”

-Tävlingsinbjudan



Tävlingskarta:

Skala 1:15 000 (H/D15-21) / 1:10 000 (H/D35-50)/ 1:7500 (H/D55-85)

Ekvidistans 5 m / Storlek A3 eller A4 i plastfodral

Kartritare Timo Sivill

Terräng och banor

- ❖ Gamla kartor
 - [Kulha 1993](#)
 - [Ohenmäki 1990](#)
 - [Tunturikangas 2015](#)

- ❖ [Terrängsbilder](#)

Terräng och banor

- ❖ Träningskarta Kulhanvuori
 - ❖ Träningskarta Kulhanvuori2
 - ❖ FM medel 2013 kval (del av tävlingskarta)
 - ❖ FM medel 2013 final (del av tävlingskarta)
 - ❖ Träningskarta Ruotokassi
 - ❖ Lassinvuori (del av tävlingskarta)
-
- ❖ Exempelsträckor

Saker att ta hänsyn till i långdistans

- ❖ Tankning och extra energi & dryck under tävlingen
- ❖ På kvältävlingen gå in till 1:15 00 skalan (de som har 1:15 000)
- ❖ 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!