



# FM Stafett



S:t Michel 2021

# Allmän information

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

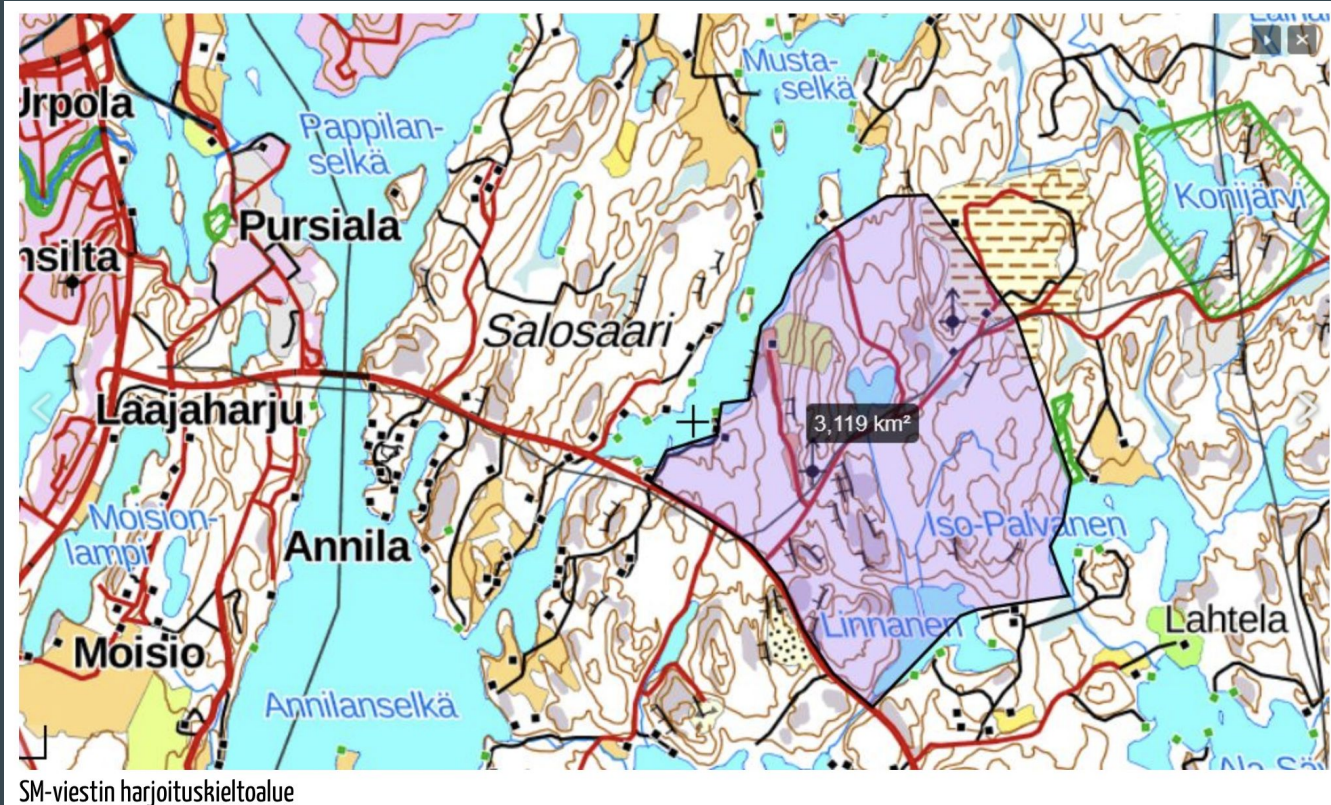
- ❖ [Starttider:](#)

[10.00:](#) H21 H18 H16 H75 D50 D55 D16

[10.10:](#) D18 H35 H45 D45 H50 H70 D70

[10.20:](#) D21 H20 D20 D35 H55 H60 H80 D60

# Tävlingsområde & Tävlingscentrum



# Terräng

- ❖ Tävlingskarta:  
Skala 1:10 000/ I klasserna H50 och D50 och äldre, är kartskalen 1:7500.  
Ekvidistans 5 m  
Kartritare: Jarmo Tonder 2015 (uppdaterats av Jussi Silvennoinen 2020-2021)  
Kontrolldefinitionerna är tryckta på kartan

- ❖ Terrängsbilder

Förbjudna områden har utmärkts på tävlingskartan med bantrycksfärg. Ifall det förbjudna området omges av en enhetlig linje, har en snitsel dragits runt motsvarande terrängsområde. Tävlare måste följa snitseln markerad på kartan och kontrolldefinitionen. Tävlare måste löpa snitseln fullt ut.

Lagen som inte följer snitseln fullt ut skall diskvalificeras, det är övervakning vid snitseln.

# Terräng

## (skogsanvändningsdeklarationer)



# Banläggarens och banövervakarens uttalande

- ❖ Små och varierande terrängsområde, nära till stad
- ❖ I terrängen är det många skidspår, 2 stora vägar, slalombacke och ganska fräscha kalhyggen
- ❖ Teknisk krävande orientering och i kartan finns det mycket detaljer
- ❖ Fysisk krävande, branta backar och många stigar
- ❖ Tät skog och inte så bra synlighet i alla platser
- ❖ Många kontroller i små område, kom ihåg kolla koder!
- ❖ Endast en obligatorisk snitsling i mitten av banan i alla klasser

# Terräng

- ❖ Gamla karta del av tävlingsområde
- ❖ Gamla karta av tävlingsområde
- ❖ Pullautuskarta av tävlingsområde (1:10 000/2,5 m/A4)

# 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
- ❖ Kontrolldefinitionsfodral
- ❖ 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!