



FM Ultralång

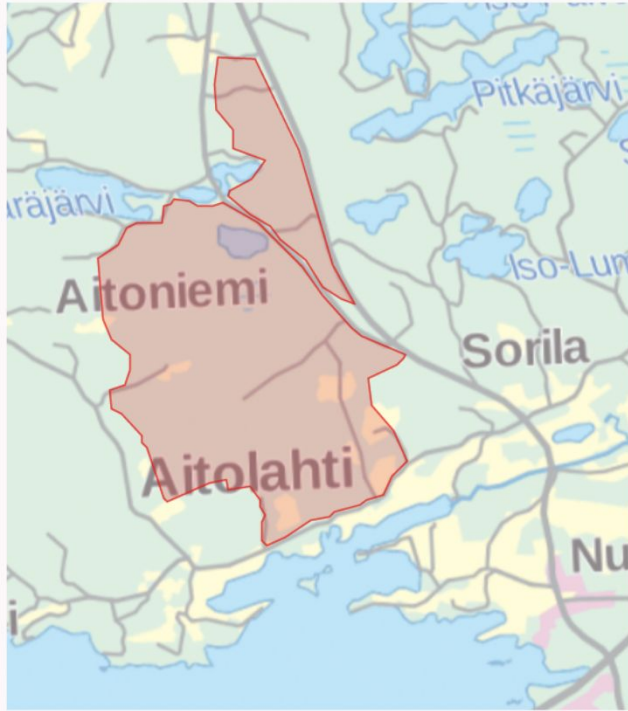
•••

2021

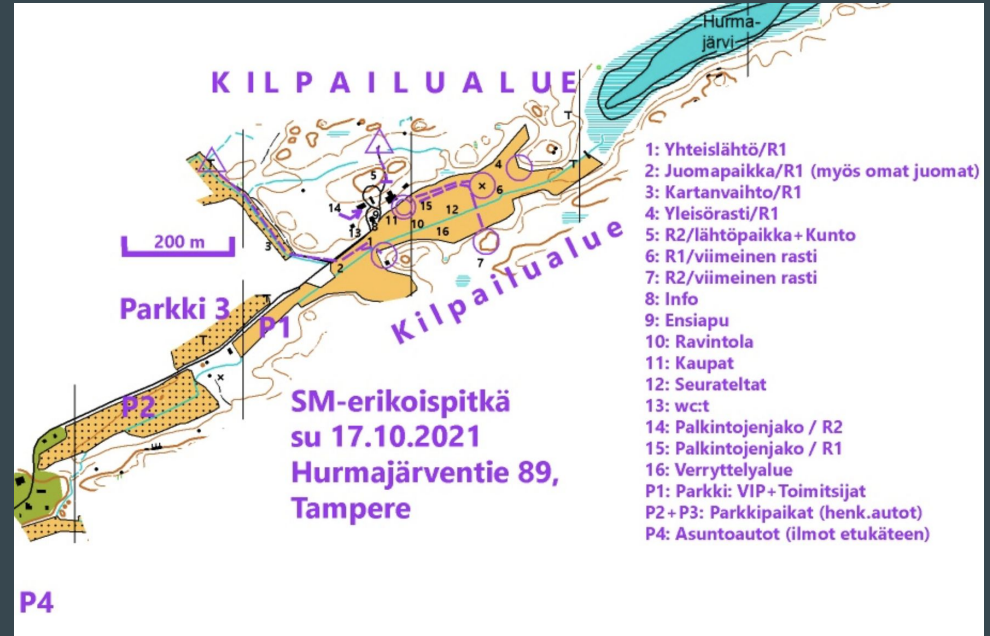
Allmän information

- ❖ [Tävlingssidor](#)
 - ❖ [Tävlingsinbjudan](#)
 - ❖ [Tävlingsdirektiv](#)
 - ❖ [Banlängder](#)
-
- ❖ Samstart i klasserna: H/D15-21
Starten och kartbyte är i TC.
 - ❖ Andra klasserna har interval start och 100 m till startplats.

Tävlingsområde och TC



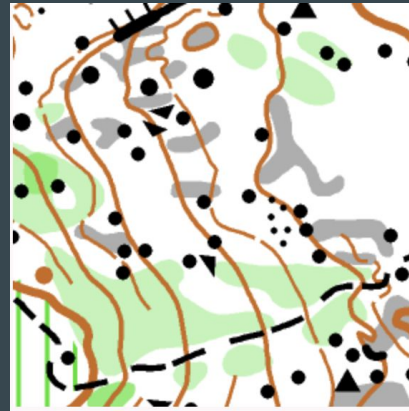
TC: Hurmajärventie 89, Tammerfors



Terräng

“Tävlingsterräng är varierande och höjdskillnaderna är inte stora. Synlighet och löparhet varierar “ (Tävlingsinbjudan)

Kartbitar & terrängbilder



Karta

- Tävlingskartan är offset tryckt och storleken A3 i alla klasserna, kartritare Anton Kuukka 09/2021
Skala:
- Samstart klasserna (H/D15-21) 1:15 000
- H/D35-65 1:10 00
- H/D70-85 1:75 00

[Gamla kartor från område](#)

[Pullautuskarta från tävlingsområde \(1:15 000/2,5 m ekvidistans\)](#)

[Gamla kartor i pullautuskartan](#)

[Exempel första stäcker \(gjort till gammal karta Vähäjärvi\)](#)

Banläggarens uttalande

- ❖ Tävlingsterräng består av 3 olika terrängtyper
 - Norra sidan av TC det finns (Vähäjärvi) små detaljerad och “diffus” område med inte så bra synlighet. Terrängen är lättlöpande och det finns många små öppen-berg kullar och kärren. Höjdskillnaderna är små och det finns djurstigar i terrängen som är inte ritat på kartan. I områden det finns några stenar och stenar vilka är 1,0 meter hög eller högre är ritat på kartan.

Tävlingsbanorna startar mot Vähäjärvi-område, så noggrann orientering krävs redan i början.
 - Tävlingsområden nordligaste område (Korvenvuori) (bara över 15 km banor använder områden). Korvenvuori är mestadels fin “teiskolainen” bergterräng med måttlig höjdskillnaderna. Det finns mycket stigar i område och bara de tydligaste är ritat på kartan. Stenarna 1,3 m och högre är ritat på kartan.

Banläggarens uttalande

- Tävlingsterrängens södra del (Eerolansuora) är mer varierande terräng. Det finns åkrarna, hyggena och grön skog samt lättlöpande bergområdena. Stenarna som är 1,0 är högre är ritat på kartan.

Det finns många naturskyddsområden i terräng och de är förbjudna områden.

Eerolansuorantie passerar genom tävlingsområde och över 15 km banor springer 2 gånger över vägen. Det är tillåtet att springa över vägen endast via märkta platser.

Saker att ta hänsyn till i ultralångdistans

- ❖ Tankning och extra energi & dryck under och före tävlingen
- ❖ Skalan 1:15 000/1:10 000/ 1:7500
- ❖ I samstarten 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, speciellt 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 (1:15 000/1:10 000/1:7 500). 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!