

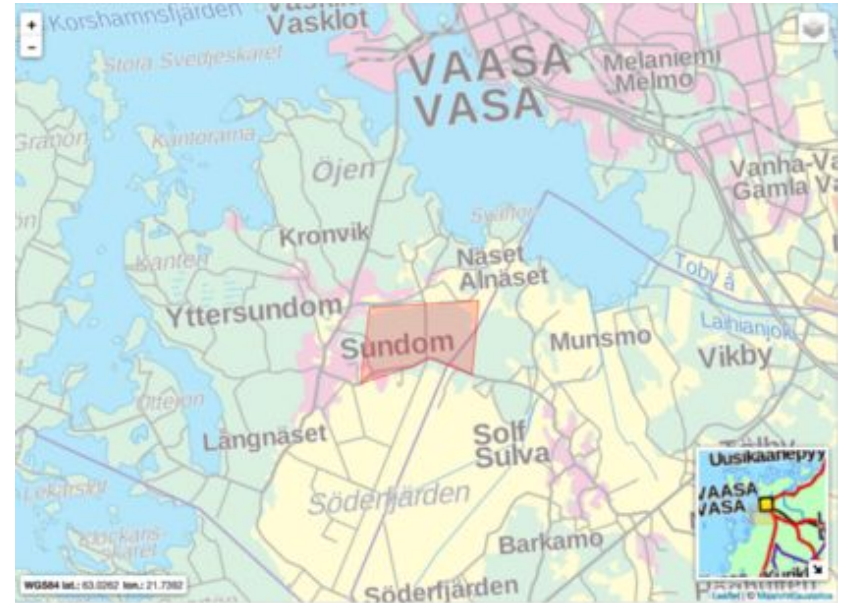


Medeldistans
FM 2023
Öjberget 27.5.2023

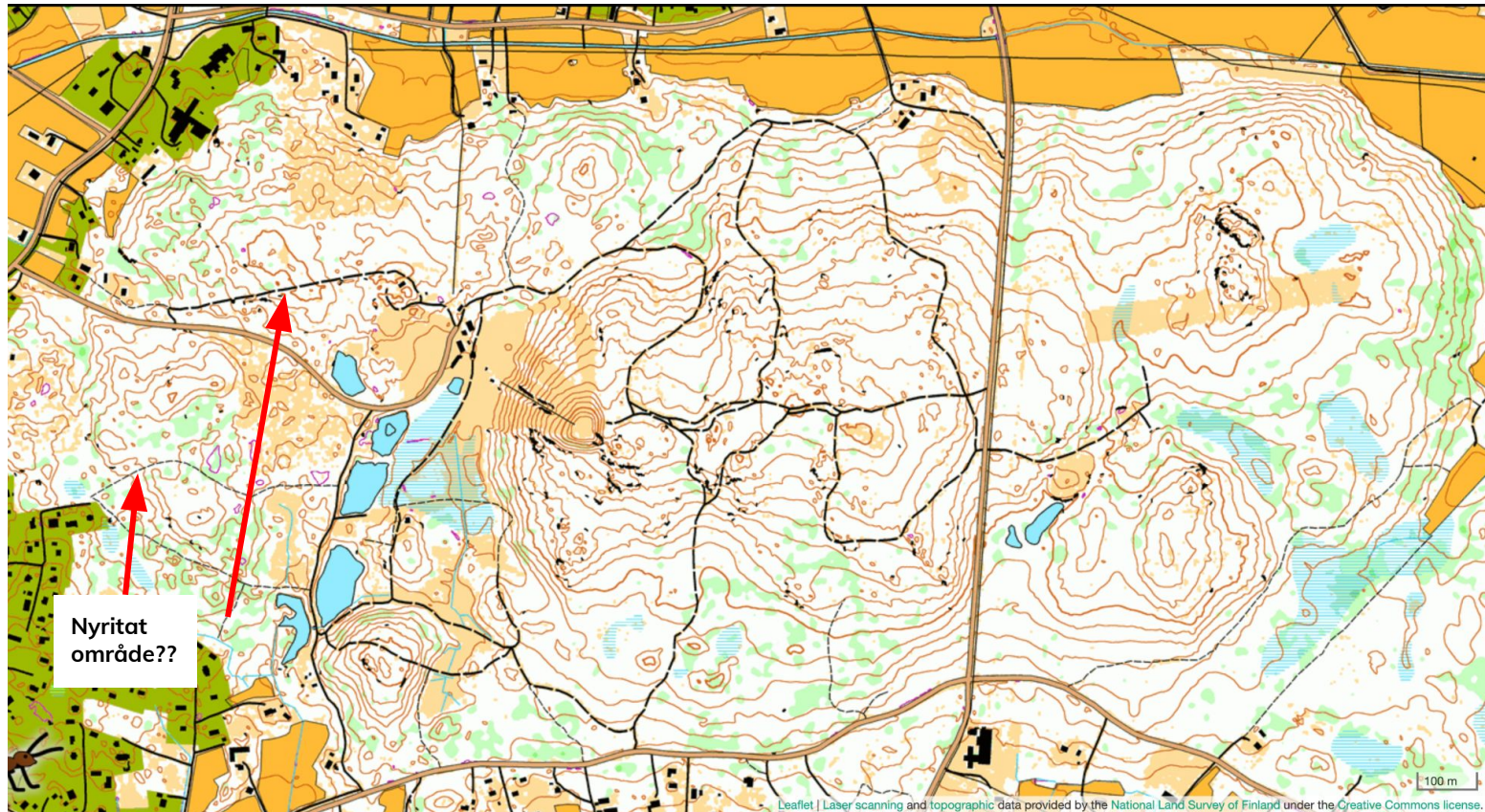


Allmän information

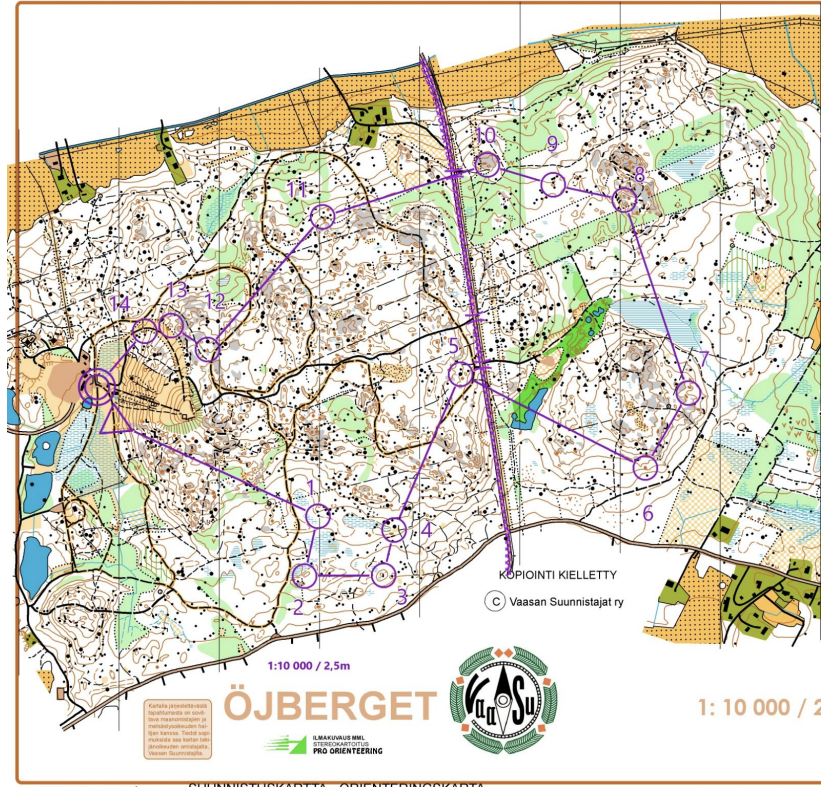
- Tävlingsidan:
<https://www.vaasu.fi/kilpailut/sm-keskimatka-r1-r2-2023/>
Arrangör: Vaasan Suunnistajat
- Tävlingsdirektiv på [svenska](#)
- Vägvisning från från [Vasklotbron](#) (Mellan Motorgatan och Blåvägen) eller [Korsningen av Sundomvägen och Solfvägen](#). Högst 1 km gångavstånd.



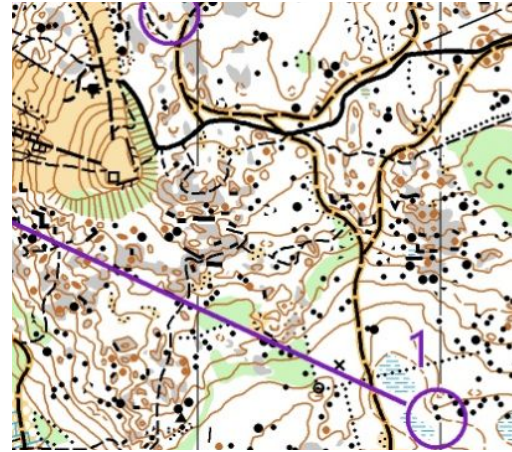
Tävlingsområde



Gammal karta



<https://www.tulospalvelu.fi/gps/2019/0427Ojberg/map>



Start och starttröskel

KVAL

- Första start kl. 9.01
- Starttröskel stänger kl. 9.00. Starttröskeln för H/D 15-21. Avstånd till start från 1500m. Tävlingsnumror vid starttröskeln. Tävlingsnumren tas bort då starttröskeln har stängts.
- **Förstart 9 minuter före egen starttid och förflyttning 400 m till starten.**
- Klädtransport. Ta med egen påse. Regnskydd finns vid tröskeln.
- **Grupp 2** har 1600 m till förstart. Ingen starttröskel. Tävlanden stoppas 700 meter innan start och får fortsätta till start 14 minuter före sin egen starttid. Grupp 2 har sin tävlingsnummer längs med snitslingen, ca 200 meter från tävlingscentrum.

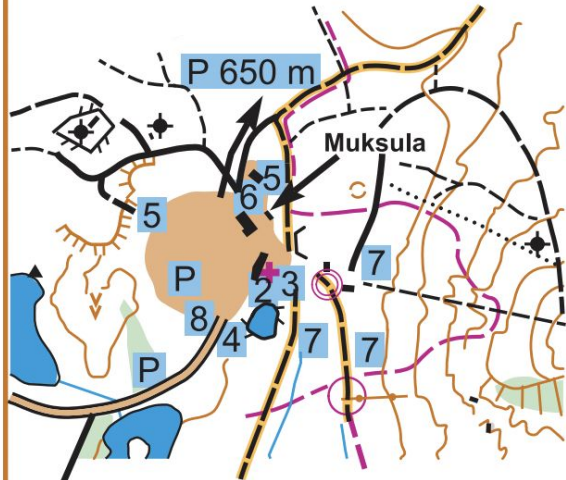
FINAL

- Första start kl. 13.01
- Starttröskel stänger kl. 13. Starttröskeln för H/D 15-21.
- Förstart 8 minuter före egen starttid. Från förstart till start är det 170 meter.
- **OBS! Klasserna W21 och M21 har kartbyte i A-finalen.**
- **Grupp 2** klasserna och för dem som går direkt till final har 80 meter till start och tävlingsnummer vid startplatsen.
- Alla klasser i B-finalen har 400 meter till start.



SM-keskimatka 27.5.2023 Öjberget

1 Till kval	1 To qualification	1 Lähdöt Karsinta
2 Info	2 Info	2 Info
3 Infopål	3 Infopole	3 Infopaaulu
4 Tvätt	4 Wash	4 Pesu
5 Wc	5 Wc	5 WC
6 Mat servering	6 Food	6 Ruoka
7 Föreningar	7 Athletic clubs	7 Seurateltat
8 Klädtransport	8 Clothes collection	8 Reppuparkki
○ Sista kontroll	○ Last check	○ Viimeinen rasti



R1 Till Starttröskel 1500 m The quarantine
 R1 Lähtökynnyselle on 1500 m
 R2 Esilähtöön on 1600 m till Förstart

1

FINAL

FINAALI

Till B-finalen **F3** B-finaalin lähtöön

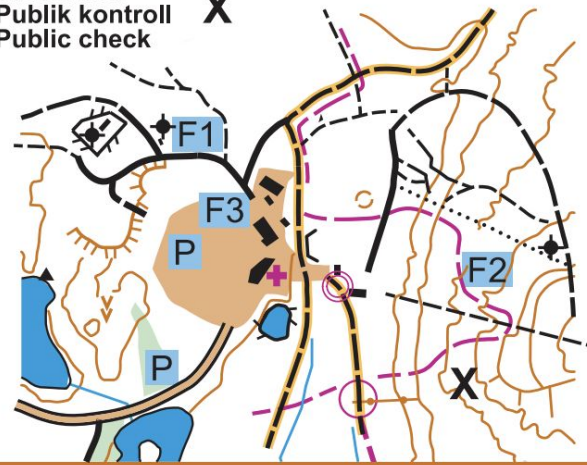
A-finaler

A-finaalin lähdöt

R1 Starttröskel **F1** R1 lähtökynnys

R2 Start utan Starttröskel **F2** R2 Lähtö, ilman kynnystä

Yleisörasti
 Publik kontroll **X**
 Public check



Terräng

Området är i mångsidig användning i olika grenar inom tävlings-, hobby- och friluftslivsaktiviteter.

Tävlingsterrängen är mångsidig-, delvis mycket detaljrik, kustområdesterräng. I den stenrika terrängen har de minsta stenarna lämnats bort på kartan. Farten saktas av i de ljungtäckta kärrområdena. I terrängen finns små, av hjortdjuren upptrampade stigar och enstaka fallna träd som inte finns på kartan. Terrängområdet är rätt litet, vilket betyder att kontrollpunkterna ställvis är mycket nära varandra och kräver noggrannhet av orienterarna.



Banläggarens utlåtande och kontrollanten utlåtande

- Kvalterrängen är ett litet område.
- Man har strävat till att spara kartans bästa och mest krävande terräng till finalerna. Där finns det också en del höjdskillnader.
- I terrängen finns mycket detaljrika områden, där det finns en hel del små kullar, stora stenar och små stup.
- På området finns grupper av vindfällen som är utmärkta på kartan och de påverkar delvis vägvalen.
- I planeringen har man strävat till att krävande banprofiler användas stigar enbart delvis.
- Tack vare den detaljrika terrängen krävs så gott som hela tiden full koncentration i alla orienterare.
- Läs hela utlåtanden [här](#).



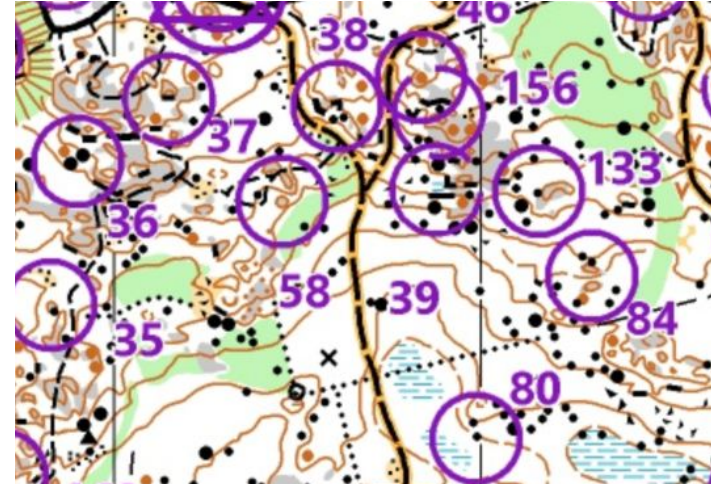
Fysiskt

- Två lopp under en dag: Kval + Final
- Viktigt att vara pigg och återhämtat före loppet
- Spara energi och vila mellan loppen
 - Uppvärmning och nerjogg är viktiga men inte för långa
 - Ät något direkt efter målgång (måste vara planerat före tävlingen!)
 - Undvik att stå mycket mellan loppen)
- Specifik Österbottnisk terräng
 - Ofta tungt och mycket undervegetation
 - Stenigt. Detta kan påverka flytet i att läsa kartan då marken är ojäm och stenig



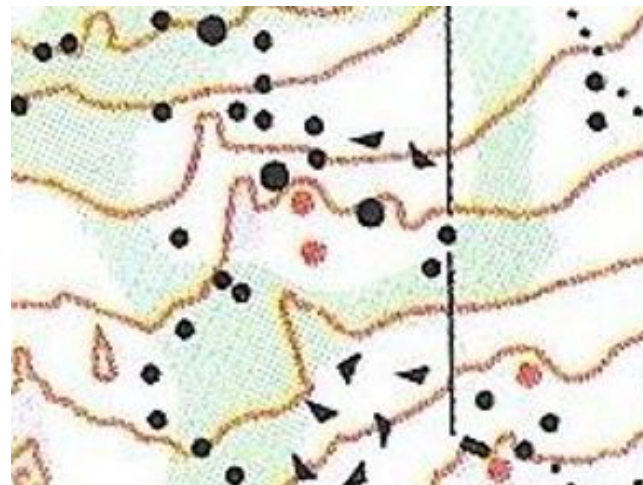
Tekniskt: Medeldistansens karaktär

- Medeldistans FM avgörs på detaljrika områden
 - Viktigt med precision vid kontrollen och ha en förståelse vad som finns i kontrollringen och var kontrollen finns.
 - Läs kontrolldefinitionen
 - Alltid en bra plan och attackpoint!
- Banan innehåller många kontroller och skarpa svängar
 - Därför viktigt att ha rätt utgångsriktning från kontrollen
- Oftast 1-2 längre kontrollavstånd som kan erbjuda vägval
- Många kontroller intill varandra, Var noggrann att ta rätt kontroll!



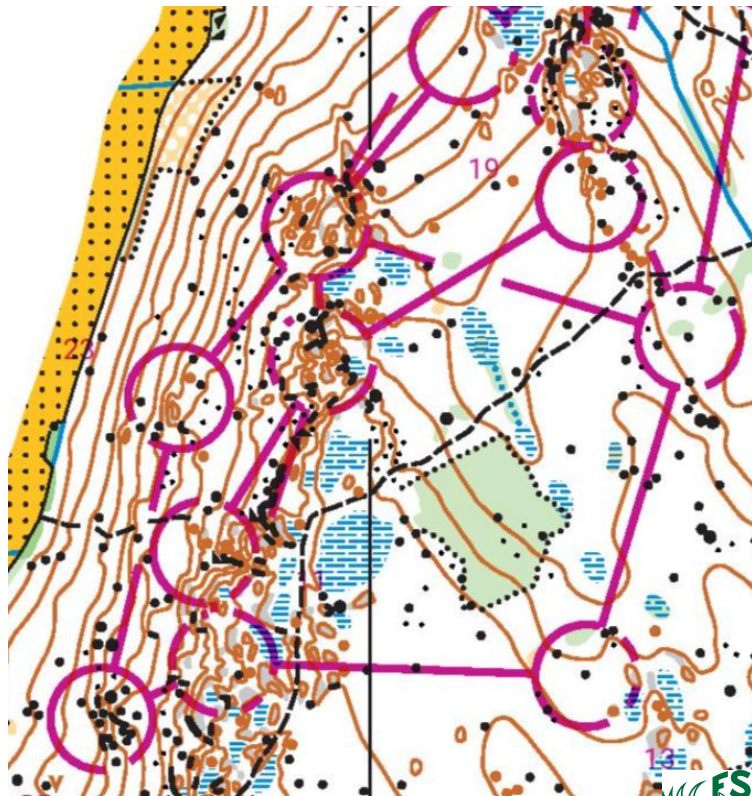
Tekniskt specifikt Öjberget

- Många stenar, men alla kan inte ritas på kartan
- Öjberget är ett skidcentrum med slalombacke. Många kontroller kommer att finnas i sluttningar.
- Sikten varierar. Vid sluttningar kan sikten vara aningen sämre, medan det på toppen är bättre sikt. Blicken alltid upp!
- Kartritaren Eero-Antti Lonka (Karttāhemmot). Ritar ofta detaljerat på kartan.



Mentalt

- Kvalet: Många kontroller och många andra löpare runt.
Gör din egen plan!
- 2 lopp på en 1 dag
 - Lära dig från morgonen, men bra att glömma resultatet
 - Bra att slappna av mellan loppen. Närmare finalen är det igen dags att fokusera om!
- Medeldistansen kan upplevas intensiv och därför kan också en “bråttomkänsla” dyka upp. Sträva efter att ha kontroll i orienteringen genom att göra en bra plan och ha god framförhållning i orienteringen. Kontroll i orienteringen ger känsla av lugn och upplevelse av flow.
- Det finns tillräckligt med tid att läsa noggrant avståndet till ettan. Gör en bra plan och förverkliga den.



Tävlingsdagen -gör en gameplan

När stiger du upp?

Resa till tävlingsplatsen

Checka sista kontrollen och upploppet (olika sista i kval och final?)

Förbered inför start (tejp, nummerlapp osv..)

Uppvärmning + och nedjogg

Energiintag (ät och drick direkt efter kvalet)

Kort analys efter kvalet -vad är viktigt inför finalen?

Chilla mellan kval och final (om varmt -skugga, om kallt- klä på mycket kläder).

Hur slappnar du av som bäst?

Starttröskel. Om lång väntan, behöver du något att läsa? Liggunderlag?

Tagga till för final!

-Annat som kan vara viktigt att komma ihåg?



LYCKA TILL!

