

Förberedelsepaket
Ultralång FM
15.10.2023
Valkeala



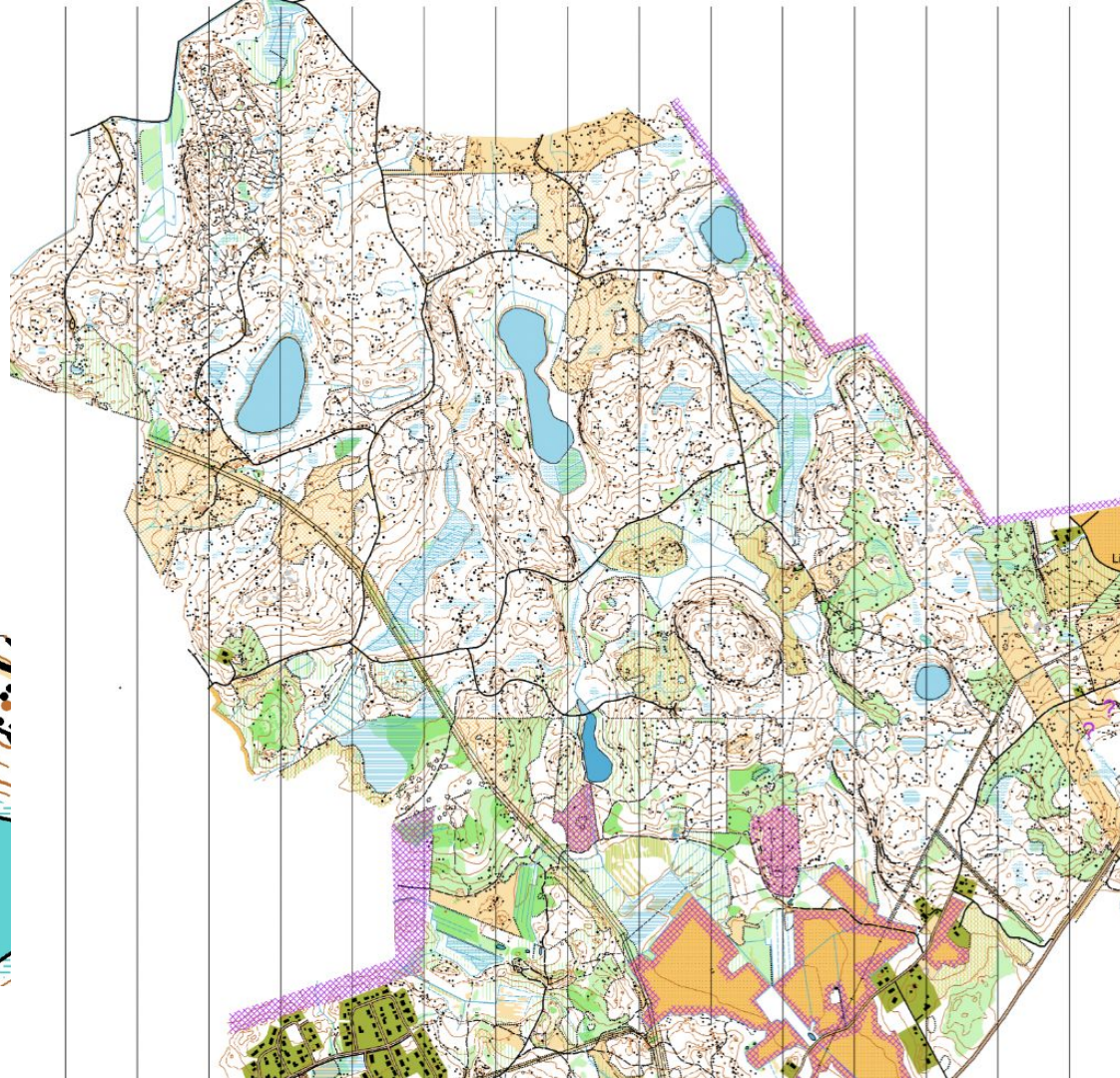
Allmän information

- Tävlings sida:
<http://kouvolansuunnistajat.fi/kilpailu/sm-eri-koispitka/> Arrangör: Kouvolan Suunnistajat
- [Preliminära tävlingsdirektiv](#) (svenska)
 - [Banlängder](#)
- TC är vid Valkealas gamla gymnasium,
[Lukionkaari 8, 45370 Valkeala](#)
 - Vägvisning börjar från Riksväg 15, i närheten av Valkeala
- Startlista:
<http://kouvolansuunnistajat.fi/kilpailu/sm-eri-koispitka/lahtolistat/>



Karta

- Kartritare: Janne Weckman
- En del av terrängen har tidigare inte kartlagts
- [Konttivuori gamla karta från 2019](#)



Start 2 med startintervall

- Avstånd till start: 1300m. Följ rödvit snitsling.
- Före själva starten finns ett väntområde, så att det trånga startområdet inte stockas. Avståndet till väntområdet är 800 m. Därifrån kommer man vidare 12 minuter före sin egen starttid.
- Toalett finns vid väntområdet.
- Klädtransport, ta med egen påse.
- Skala: D/H 35–45: 1: 10 000, D/H 50–85: 1:7 500 /5m ekvidistans.
- **Tävlingsnumren finns i skolbyggnaden vid TC.** Numren är uppdelade i mappar och i nummerordning. Ta med egna säkerhetsnålar.
- I klasser med intervallstarter finns separata kontrolldefinitioner som fås 4 min före start. Dessa är även tryckta på kartan.
- 5 minuter före start kallas tävlanden till startfållan. 4 minuter före start fås kontrolldefinitionerna. 3 minuter före start nollas Emitbrickan. 2 minuter före start finns modellkartorna. 1 minut före start, stå bredvid ämbaren med kartorna. Kartan får tas vid start.



Kartbyte, gaffling, vätskekontroll

- Kartbyte ute i terrängen i klasserna H21, D21, H20, H35, H40 och H45
 - Vid kartbytet finns snitsling till den nya K-punkten
 - Var noggrann med att du tar rätt karta!
- I klasserna med masstart används diamantgaffling och fjärilsgaffling
- Tävlingsterrängen har 11 vätskestationer. Serveringarna har vatten och NOSHT-sportdryck. Alla vätskestationer har också bemanning som kan vid behov kalla på hjälp.
- **OBS! Tävlanden får inte lämna skräp efter sig i terrängen eller i TC!** Tomma gelpåsar ska vid vätskestationerna placeras i soptunna!



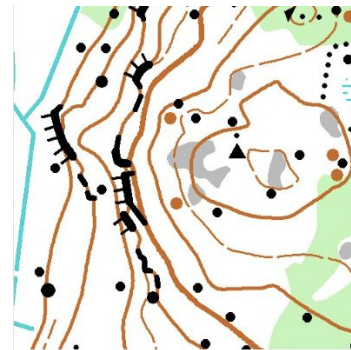
Terrängbeskrivning

- Terrängen är typisk för norra Kymmenedalen; bruksskog med måttliga höjdskillnader. Terrängen korsas av skogsbilvägar och små vattendrag och ger banläggaren möjlighet att planera utmärkta vägvalssträckor.
- Skogen varierar från gammal gran- och tallskog, till yngre planterad skog och hyggen. Största delen av terrängen har god framkomlighet. Det finns inga stora myrområden i tävlingsområdet.
- [Terrängbilder](#)



Banläggarens utlåtande

- I tävlingscentrets närområde finns många stigar, varav de minsta inte har ritats in på kartan. Dessutom kommer det säkert att bildas olika typer av stigar i terrängen när över tusen orienterare springer där.
- Kartan är av god kvalitet och återspeglar terrängen utmärkt. Kartritaren har inte ägnat sig åt överdriven detaljarbete, vilket gör kartan lättläst även i den mindre skalan 1:15 000.
- I banplaneringen har man strävat efter att ta hänsyn till de specifika egenskaperna för ultralångdistans. Den rikliga förekomsten av skogsvägar, stigar samt olika vattendrag, har möjliggjort planeringen av varierande vägvalsträckor i varje klass.
- Tävlände kommer inte bara att utmanas av vägvalsträckorna, utan det kommer även att finnas kontrollpunkter som kräver noggrann orientering. Därför kommer tidsskillnader inte enbart att avgöras med löphastighet och uthållighet, utan också genom bra orientering och rätt vägvalsbedömning.
- Spridningsmetoderna i masstartklasser kommer också att sprida ut fältet. Var noggrann med att ta kontrollerna i rätt ordning!
- För dem med kartbyte är det viktigt att ta rätt karta från kartställningen som matchar tävlingsnummern.
- Banläggare Jukka Tani



Träningskartor i närområdet

- [PAASIKOSKI](#)
- [VALKIALAMPI](#)
- [RAJAKALLIO](#)
- [HEVOSMÄKI](#)



Förberedelser innan tävlingshelgen

- Det är bra att ha en kompasslupp (förstörningsglas), men träna på att använda den på förhand.
- Tanka energi redan dagarna före tävlingen. Kom ihåg att dricka regelbundet.
 - Vid lång tävlingstid finns risk att musklerna töms helt på energi samtidigt som koncentrationsförmågan utmanas, speciellt i slutet av banan. Ha med flera gel (eller annan form av energi) i fickan. Ta in energi med jämna mellanrum och innan du blir riktigt trött!
- Det hjälper att på förhand förbereda sig på eventuella situationer som kan ske under tävlingsdagen.
 - T.ex. Hur du hanterar du en stressig situation som masstart? Var förberedd på att redan första kontrollen kan vara ett vägvalsavstånd och löparna splittras. Gör ett vägval som känns bäst för dig!
 - Ju mer förberedd du är på olika situationer, desto flexiblare är du under tävlingen.

Saker att ta hänsyn till under tävlingen

- Om du är i masstarten - var förberedd på hård fart genast från början. Spring några längre drag innan starten för att väcka rätt system i kroppen.
- Spridningsmetod kommer att användas, både Fjärillsgaffling och diamantgaffling.
 - Var extra noggrann med att ta kontrollerna i rätt ordning
 - Kom ihåg att alltid stämpla vid kontroller som du passerar flera gånger
- Om drickastationen finns vid en kontroll -stämpla ALLTID först och drick sen.
- **Tomma gelförpackningar får INTE slängas i naturen utan ska kastas i soppåsarna vid drickastationen. Lägg skräpet i fickan om du tar gelen utanför drickastationen.**
- Utnyttja andra, men håll alltid kontakten till kartan och *din* orientering.
- Charmen med ultralångdistans är att du utmanar din kapacitet att orientera och fokusera trots att du är extremt trött. På ultralångdistansen kan mycket hända, så orientera kontroll för kontroll ända fram till mål!





LYCKA TILL!

