



Bild: Tom Björklund

# ***FM Långdistans*** **2024** **LÖKKIÖ**



# Allmän information

- Tävlingsidan: <https://sm-pitka2024.fi/>  
Arrangör: Joutsenon Kullervo, SK Vuoksi
- [Tävlingsdirektiv på svenska](#)
- TC är i Lökkiö, 45 km norr om Imatra. **OBS!** Det är **inte** tillåtet att köra bil eller cykla till TC! Använd endast arrangörens buss från Virmutjoki
- Parkering och busstransport: [Piikamäentie 1, Ruokolahti](#)
- Från parkering bör man reservera minst 70 minuter för att ta sig till TC.
- Bussbiljetten kostar 12 €/person/dag och betalas i TC (information)



# Terräng- och banspecifikationer

- Framkomligheten varierar, men är i överlag god. Den största höjdskillnaden i terrängen är 75 meter. Skogen består av bruksskog i olika åldrar, främst ung tallskog med inslag av äldre granskog. Spår av skogsbruk syns i terrängen.
- I tävlingen finns en helt snitslad sträcka mellan två kontroller. Stämpling sker i båda ändar av sträckan. Markering i kontrollbeskrivningen:



- I terrängen finns en 2–5 meter bred och 0,2–1 meter djup å, som enligt reglerna får korsas var som helst. Broar har byggts för att underlätta övergången och är markerade på kartan.
- I terrängen finns en så kallad entråds elledning som är markerad på kartan med symbolen för markbaserad linje (symbol nr 508).
- Kartritare och huvudbanläggare Jarmo Tonder.



# Start och startträskel

## Lördag 31 augusti 2024

Första start i kvalet på lördagen är kl. 11.00.

START 1 | 2,8 km | OP-sitsel

START 2 | 1,8 km | Metsänhoitoyhdistys -sitsel

I kvalet finns ingen startträskel.

## Söndag 1 september 2024

Första start på söndagen är kl. 10.00.

START 1 | 1,4 km | OP

START 2 | 1,4 km | Metsänhoitoyhdistys -sitsel

→ OBS! I kvalet har D15 och D16 start nr. 2, men i finalen start nr 1!!

Alla B-finaler har start 2.

[Banlängder](#)



Bild: Tom Björklund

# Tävlingsmaterial

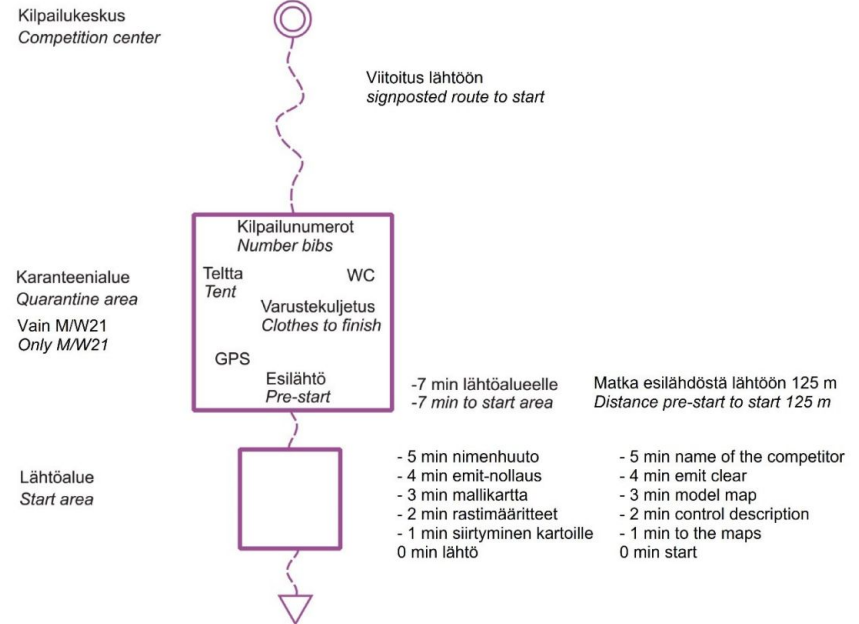
- I A-finalen kommer tävlingsnumrorna för WRE-klasserna **H21** och **D21** att finnas vid starttröskeln.
- Tävlingsnumror för **alla andra klasser** både i **kvalet** och i **finalen finns vid TC**, bredvid informationen, i mappar sorterade enligt klasser.
- B-finalisterna använder samma nummer som i kvalet.
- **Ta med egna säkerhetsnålar!**
- Lösa kontrolldefinitioner finns tillgängliga vid starttrösklarna. Den maxiamala storleken är 160x60mm. Kontrolldefinitionen är även tryckt på tävlingskartan.
- Alla tävlande i A-finalerna H21 och D21 använder GPS på söndagen.
- Vatten finns tillgängligt vid de kontroller som är markerade på kontrolldefinitionen. Det finns inga vätskekontroller i kvaltävlingen. **Gelpåsar och annat skräp får inte lämnas i terrängen; det finns soptunnor vid vätskekontrollerna.**



# Starttröskel H/D21 A-final

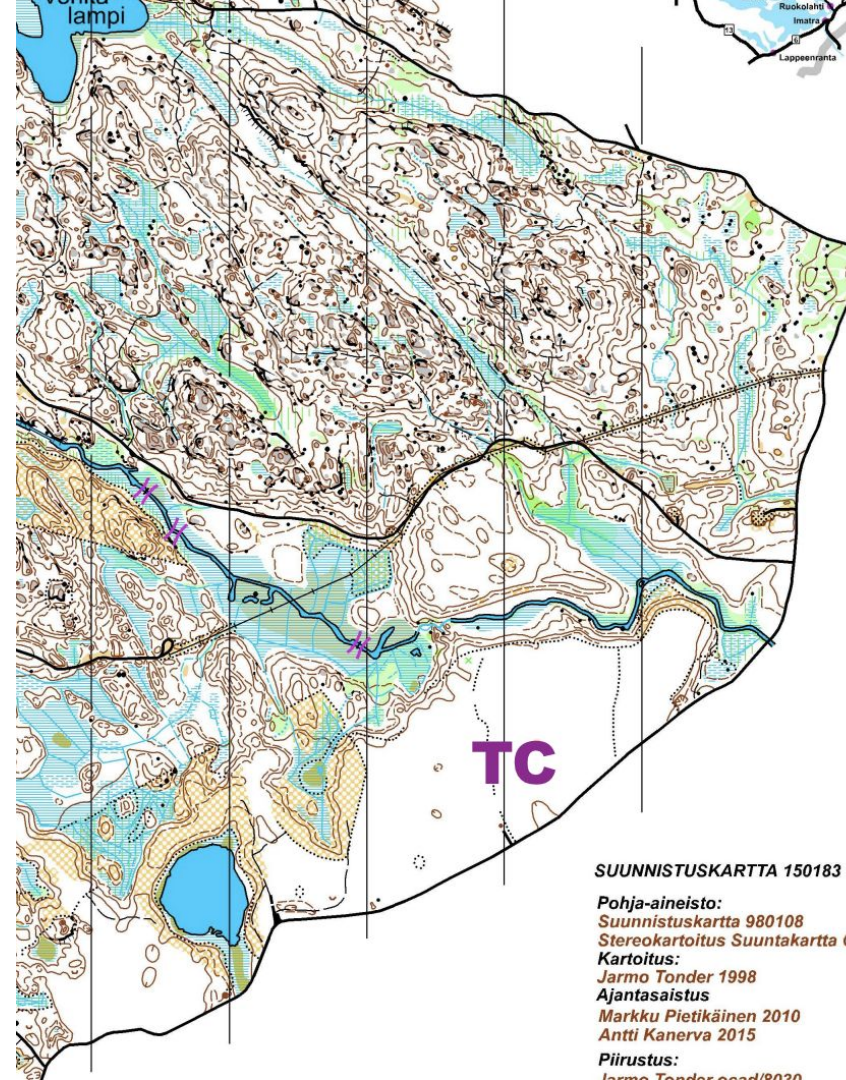
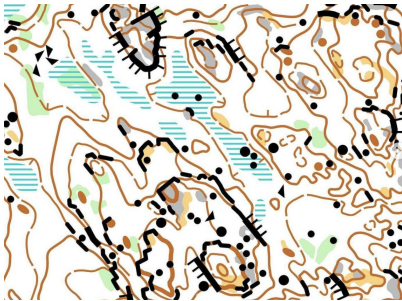
- Starttröskeln för A-final klasserna H21 och D21 stängs kl. 11.00, då tas startnumrorna bort. Det är 1,4 km till starttröskeln.
- Klädtransport från starttröskeln (ta med egen påse).
- Användning av mobiltelefoner eller andra kommunikationsenheter med SIM-kort är förbjuden i karantänområdet.
- Det är 125 meter från starttröskeln till startplatsen. Från starttröskeln får man röra sig mot starten 7 minuter innan egen starttid.

## Toiminta lähdeissä ja M/W21 lähtökynnyks How to act at the start and quarantine area (M21/W21)



# Gammal karta

- [2015](#)
- [Granskningstävling H21](#)
- [Granskningstävling D21](#)
- Den gamla kartan täcker bara en del av den kommande tävlingsterrängen.
- Den nya kartan är uppdaterad och stilen är förenklad och avskalad för att passa 15000-skala.



SUUNNISTUSKARTTA 150183

Pohja-aineisto:  
Suunnistuskartta 980108  
Stereokartoitus Suuntakartta  
Kartoitus:  
Jarmo Tonder 1998  
Ajantasaistus  
Markku Pietikäinen 2010  
Antti Kanerva 2015

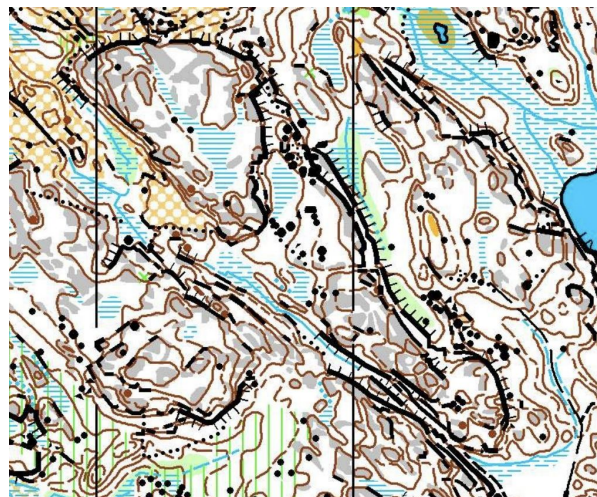
Piirustus:  
Jarmo Tonder 2015/2020

# Terräng

Kartritarens och huvudbanläggaren Jarmo Tonder beskriver Lökkiös terräng och banor på följande sätt (fritt översatt till svenska):

- Lökkiös terräng är i “snabbt skick” (snabb terräng? 🙄) Grunden är karg och högt gräs är inte ett problem.
- I kvalet betonas delvis den tunga mossen något, medan finalen löps mera på berg i dagen med övertäckt mossa, som dock kan vara hal vid regn.
- Det finns några år gamla avverkningsspår, de tydligaste markerade med gult.
- Framkomligheten är i överlag god. Höjdskillnaderna i terrängen är måttliga, med de högsta höjderna på drygt 45 meter. Banorna kännetecknas ofta av återkommande korta, men branta stigningar.

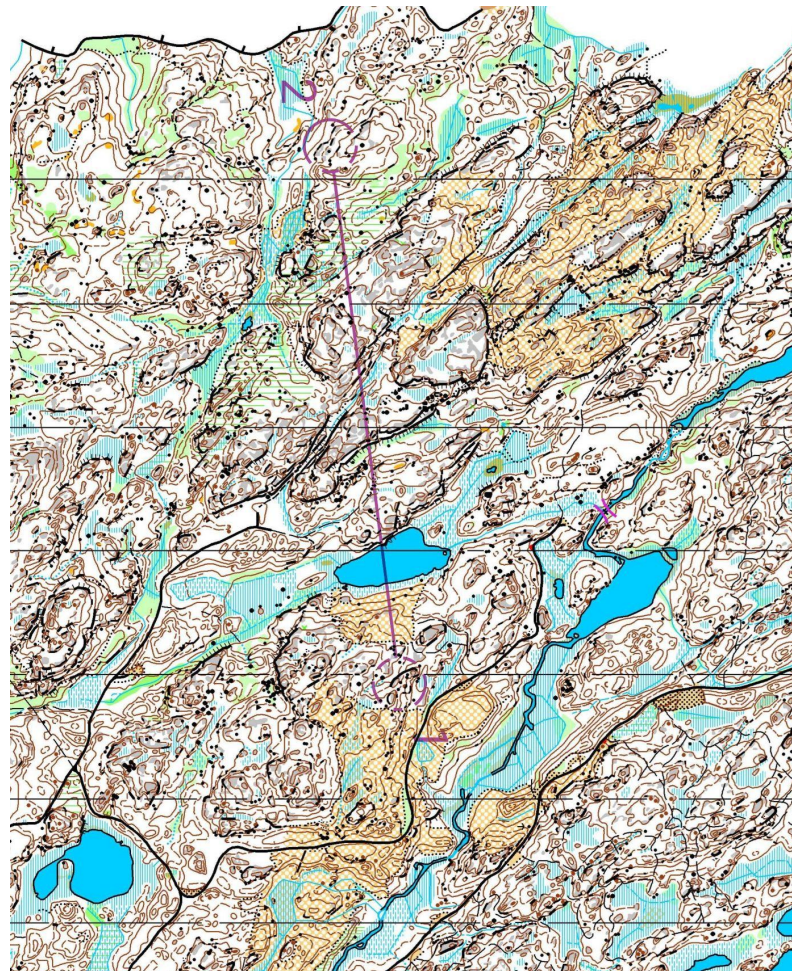
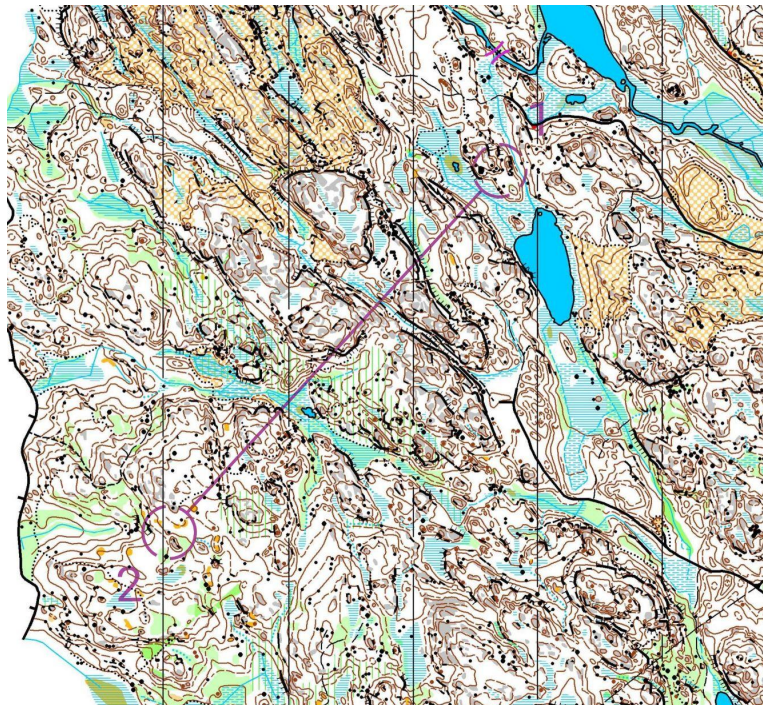
Östra delen av kartan har aningen lägre höjdskillnader och bjuder eventuellt till rakare vägval, medan västra delen har högre backar, och stora långa stup som ger möjlighet till olika vägvalsalternativ. Hyggen borde ha relativt bra framkomlighet (åtminstone enligt modellträningarna) och bergsryggarna är snabbblöpta.

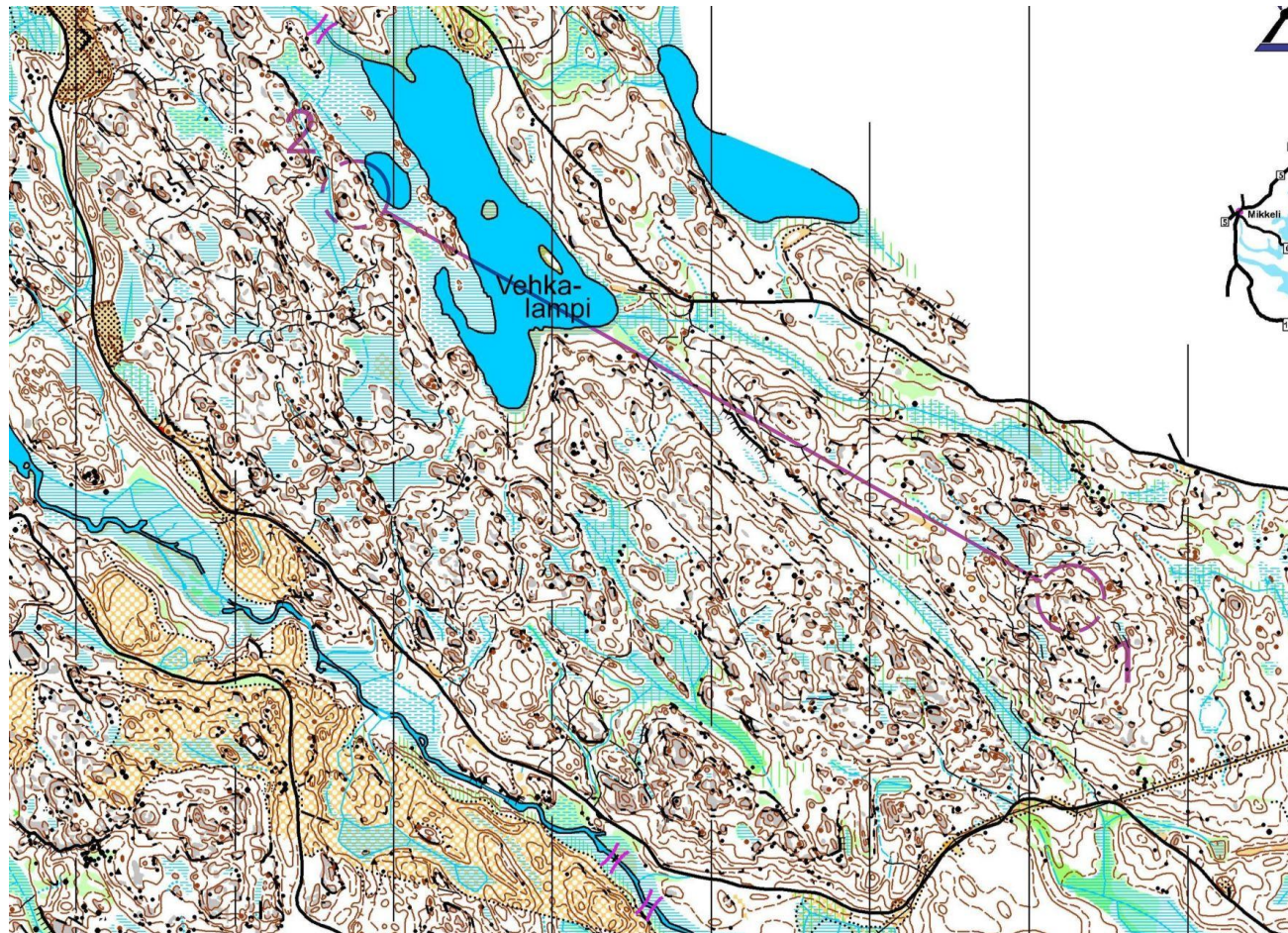


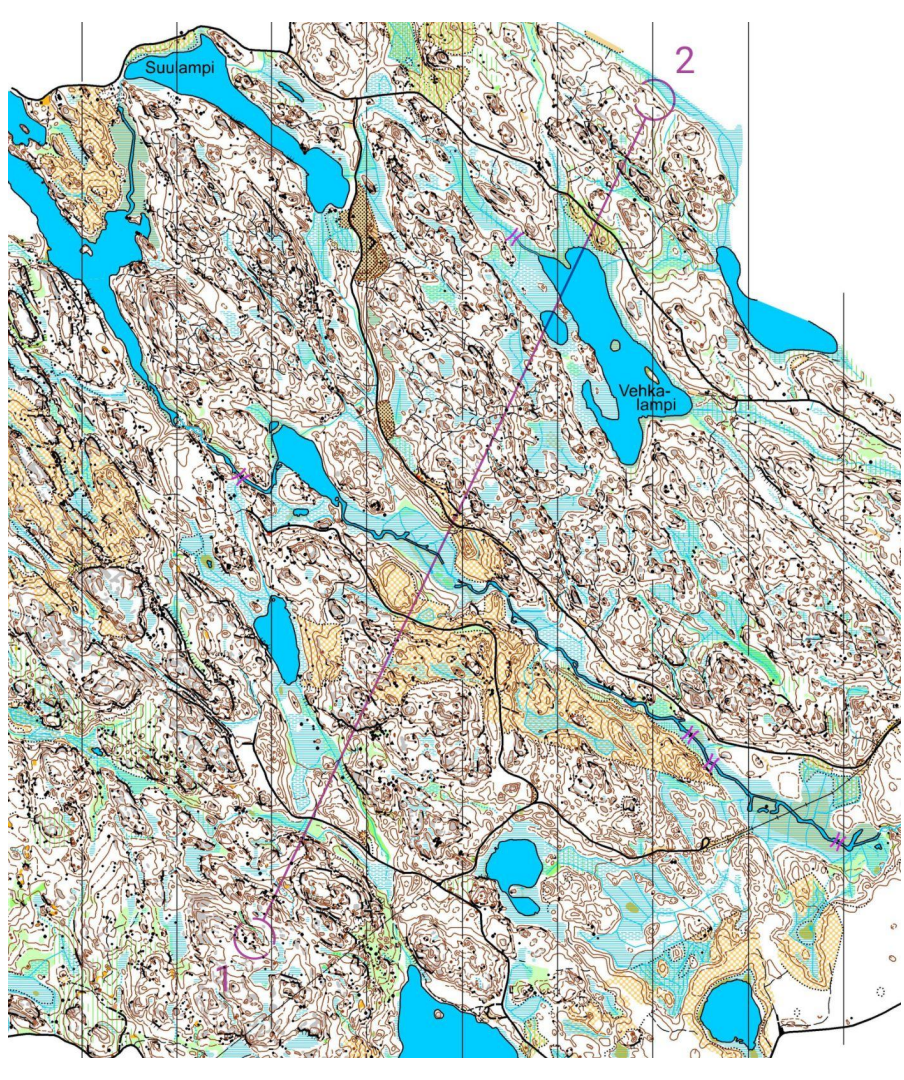
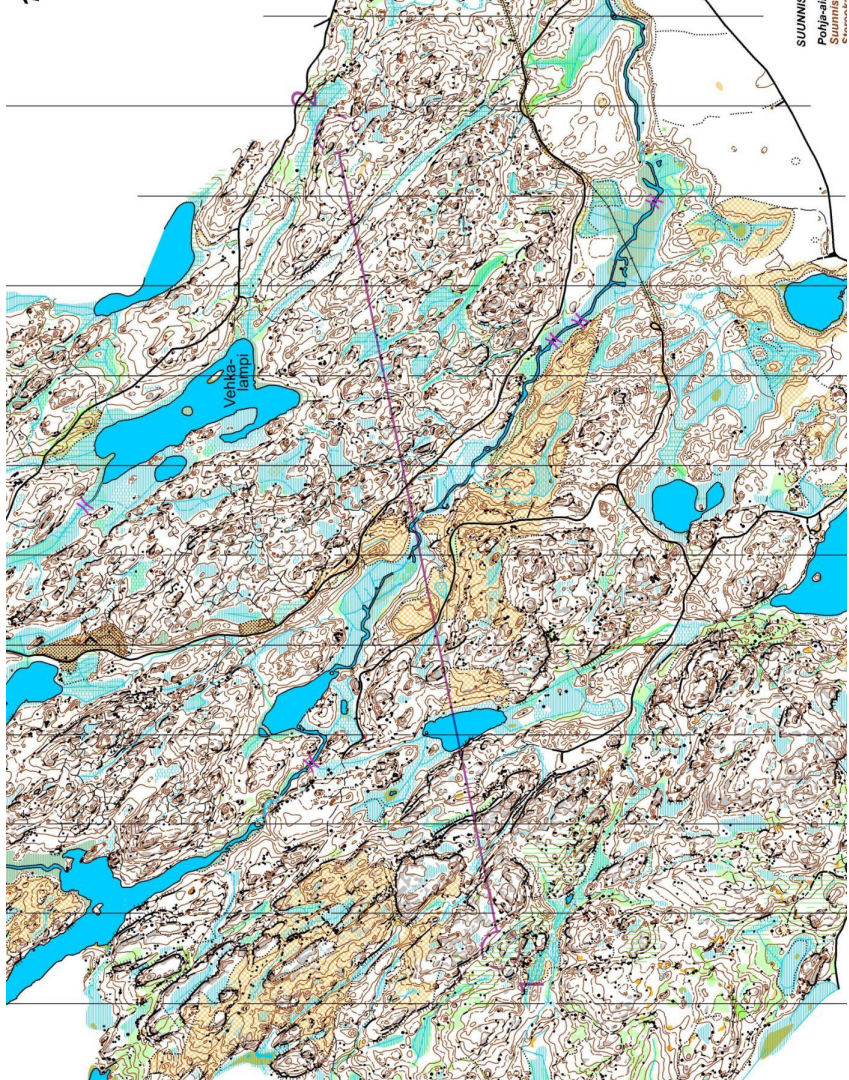


# ***Hur skulle du springa?***

(Zooma in för att hitta passager vid stupen)







# ***Saker att ta hänsyn till under tävlingen***

- Vid lång tävlingstid finns risk att musklerna töms helt på energi samtidigt som koncentrationsförmågan utmanas, speciellt i slutet av banan. Ha med gel i fickan, ta den innan du blir riktigt trött!
  - Tanka energi redan dagarna före tävlingen. Kom ihåg att dricka regelbundet.
  - Det är tungt för alla! Kämpa på fast tröttheten kommer emot. En kontroll i taget.
- Våga ta tid för att göra ett vägval! Vad är kortast, vad är snabbast, vad passar dig bäst?
- Vid vätskekontroll -stämpla ALLTID först och drick sen. Kasta gelpåsen i soppåsen.
- Lupp (förstoringsglas) kan vara bra att använda för att se kontrollens placering. Utnyttja också kontrolldefinitionen så att du vet vad du söker.
- Förenkla helheten men zooma in och läs detaljerna i kontrolltagningen.
- Ignorera älgflugorna 🐝🪰





***LYCKA TILL!***

