



**MEDELDISTANS
OCH STAFETT
FM 2024
Rautalampi
14-15.9.2024**

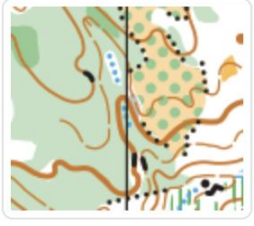
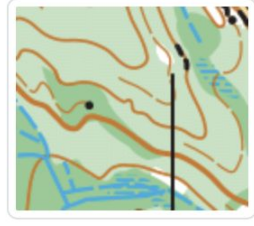
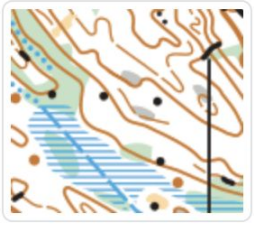
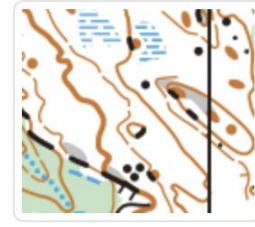
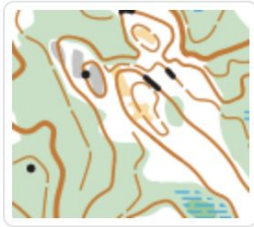
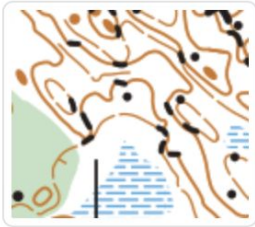


Allmän information

- Tävlingsidan: <https://suuntajyvaskyla.fi/kilpailut/sm2024>
Arrangör: Suunta Jyväskylä
- Tävlingsdirektiv på [svenska](#)
- Vägvisning enligt följande (se karta):
 - Från norr, väg 9, [vid korsningen till Saahkarintie](#) (Saahkarintie 650, Rautalampi)
 - Från söder, väg 9, [vid korsningen till Myhinpäantie](#) (Myhinpäantie 1, Rautalampi)
 - Från väster, väg 69, [vid korsningen till Konnekoskentie](#) (Konnekoskentie 1, Rautalampi)



Tävlingsområde



Banläggarens utlåtande

Tävlingsterrängen består av skog typisk för norra Savolax med branta sluttningar. Endast stup över 1,5 meter är ritade på kartan.

Framkomligheten och sikten varierar i olika delar av tävlingsområdet, även i områden ritad som vit skog. De mörkgröna områdena är mycket täta.

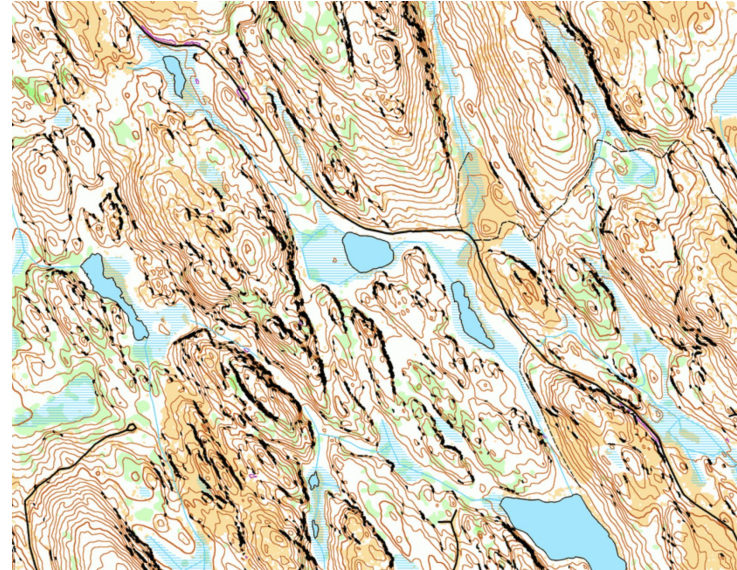
Beskrivningen av stenar varierar något på kartan. I mer "tomma" områden är även mindre stenar inritade på kartan.

De tydligaste körspåren efter gallring har ritats, men det finns också gamla körspår som är synliga i terrängen.

Tävlingskartan är av hög kvalitet och ritad av Timo Joensuu och Janne Weckman.

H21-klassens A-final har kartsvängning.

Stafettstarten går genom en smal och slingrig väg - var försiktig!



Start och starttröskel

KVAL

- Första start kl. 9.00.
- H/D15-21: Start 1, 1800m till starttröskel, blå snitsel, Starttröskeln stänger kl. 9.00.
- H35-75: Start 2, 900m till start, ingen starttröskel, blå snitsel.
- Vägen till starten går längs stigar med rätt mycket stigning. Gå i god tid till starten.
- Klädtransport, ta med egen påse.

FINAL

- Första start kl. 13.00.
- H/D15-21 A+B: Start 1, 2300m, till starttröskel 2000m, vit OP-snitsel, Starttröskeln stänger kl. 13.00.
- H/D35-55 A, H60-65 A, H35-60B: Start 2, 2000m från TC, ingen starttröskeln, vit OP-snitsel.
- D60-65A, H/D70-90 A, H65-75B: Start 3, 1800m från TC, ingen starttröskeln, vit OP-snitsel.
- H/D70-90 + H70-75 B har distansmål.



FYSISKT

- Två lopp under en dag: Kval + Final
- Krävande terräng
- Viktigt att vara pigg och återhämtad 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)

TEKNISKT

- Banan innehåller många kontroller och skarpa svängar
 - 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!

MENTALT

- Många andra löpare i starten. Gör din egen plan!
- Kort analys och lärdomar efter kvalet
- Chilla mellan loppen. Fokus då finalen närmar sig!
- Medeldistansen kan upplevas intensivt. Hitta lugnet, göra en bra plan och ha god framförhållning i orienteringen.
 - Ingen vinner hela loppet till ettan.



Andra tankar/tips från coachen

- Likheter finns mellan terrängen i Rauhanlampi och Kuopio. De som deltog i FSO:s sommarläger kan dra nytta av sina erfarenheter därifrån.
- Terrängbilderna visar tydlig på att både framkomligheten och synligheten varierar. Då synligheten blir sämre blir kompassanvändningen allt viktigare.
- Finorientering nära kontrollen. Mindre platåer och formationer ofta tydliga.
- Sluttningarna är branta och långsamma, även områdena nedanför sluttningarna kan vara svårframkomliga. Uppe på berget/toppen mera snabblopt?
- Finalterrängen troligtvis den mest krävande och tekniska under helgen.
- Karritare Joensuu&Weckman: Mera förenklat och lättläst i hög fart.
- Det är brant och långsamt, men fokusera på genomförandet!



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!

Njut av tävlingen!



LYCKA TILL!

