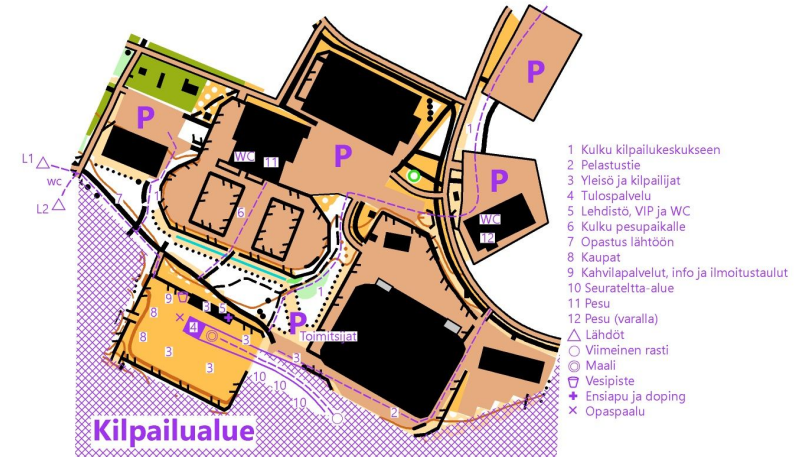


Förberedelsepaket
Ultralång FM
19.10.2024
Seinäjäjoki



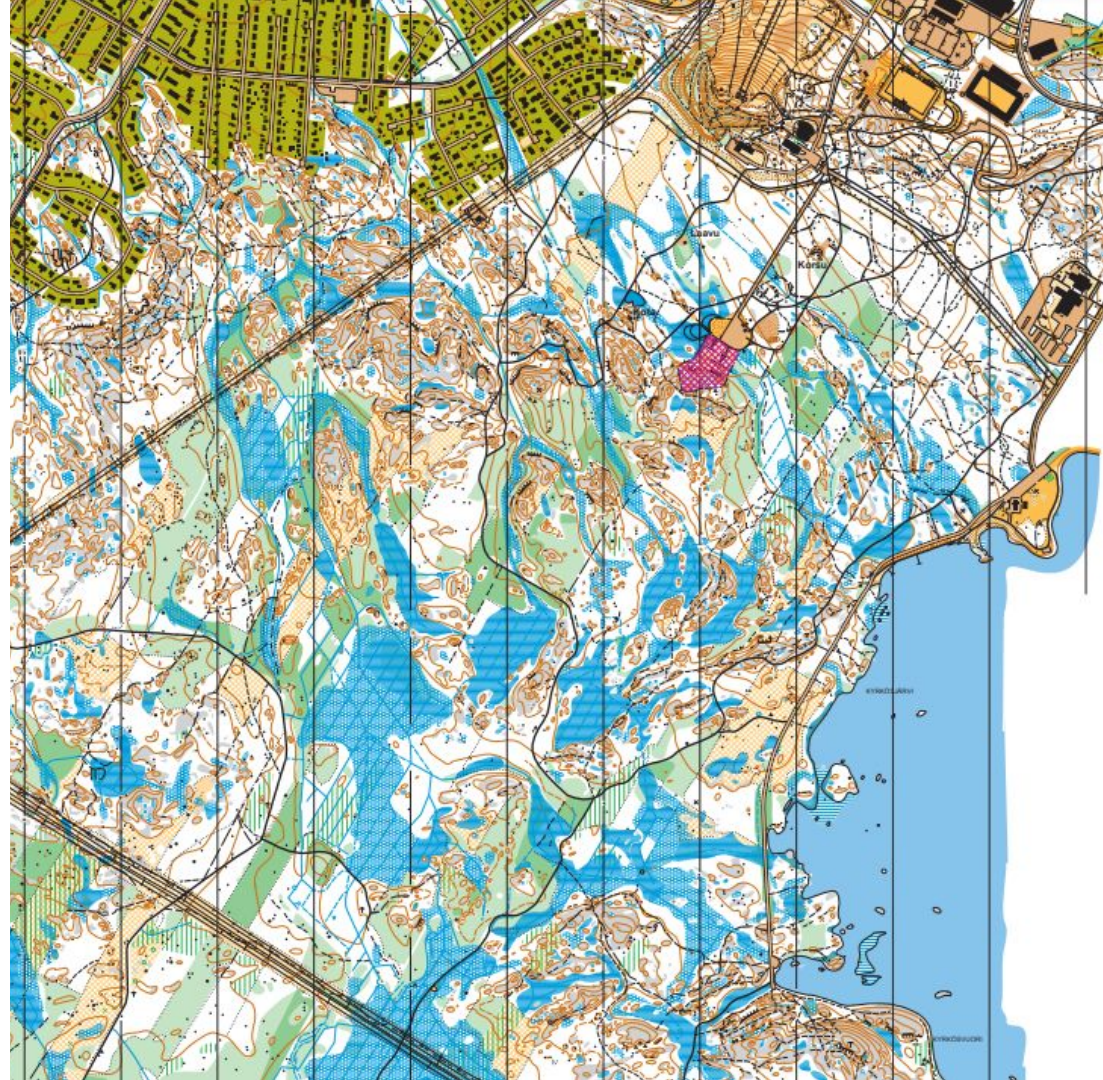
Allmän information

- Tävlings sida: <https://smep2024.fi/> Arrangör: Rasti Jussit
- [Tävlingsdirektiv](#) (finska), med banlängder
- TC är på konstgräsplan vid Jouppilanvuori,
 - Vägvisning från [Alaseinäjoenkatu 9](#)
Ca 200-500m gångavstånd till TC
- Startlista: https://resultfellows.com/2024_smep/



Karta

- Kartritare: Timo Joensuu och Janne Weckman (2022-2024)
 - Kartritarna har ofta mera förenklad stil
- [Gamla kartor](#)
- I masstartsklasserna används skala 1:15 000, i storlek A3.
- För D/H 35–45 används skala 1:10 000, i storlek A3.
- För D/H 50–90 används skala 1:7 500, i storlek A3 eller A2.



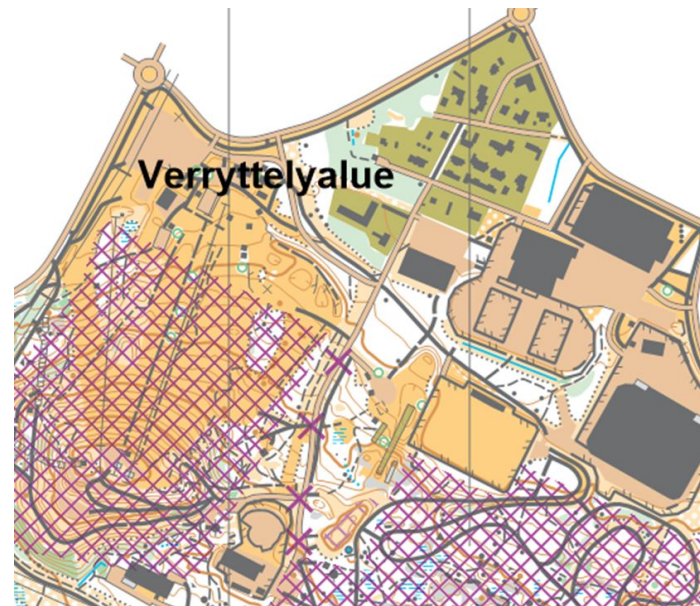
Terrängbeskrivning

- Skogsbilvägar och kraftledningar över hela kartan.
- Terrängen är nära ett friluftsområde. Det finns ett omfattande nätverk av stigar i området.
- Gammal granskog varierat med tät ungskog i olika åldrar, men också snabba bergspartier.
- Hög getpors mellan kullarna kan ibland sakta ner löphastigheten.
 - **Områden med hög getpors är markerade med grönstreckad färg för att symbolisera att terrängen är långsam.**
- Höjdskillnaderna är måttliga, 2,5 meters ekvidians!
- [Terrängbilder](#)



START 1, SAMSTART

- Tävlingsnummer och emit-kontrollkort finns att hämtas från läktarbyggnaden vid TC. Egna säkerhetsnålar med.
- Kontrollbeskrivningarna för masstartsklasserna är tryckta på kartorna.
- 400m till starten, Noname-snitsling.
- 10 minuter före start går deltagarna genom startgrinden, där de nollställer sina emit-kort.
- 5 minuter före start kallas deltagarna upp i led.
- 3 minuter före start delas kartan ut. Kartan får inte öppnas innan startsignalen.
- Startsignalen ges genom ett utrop.

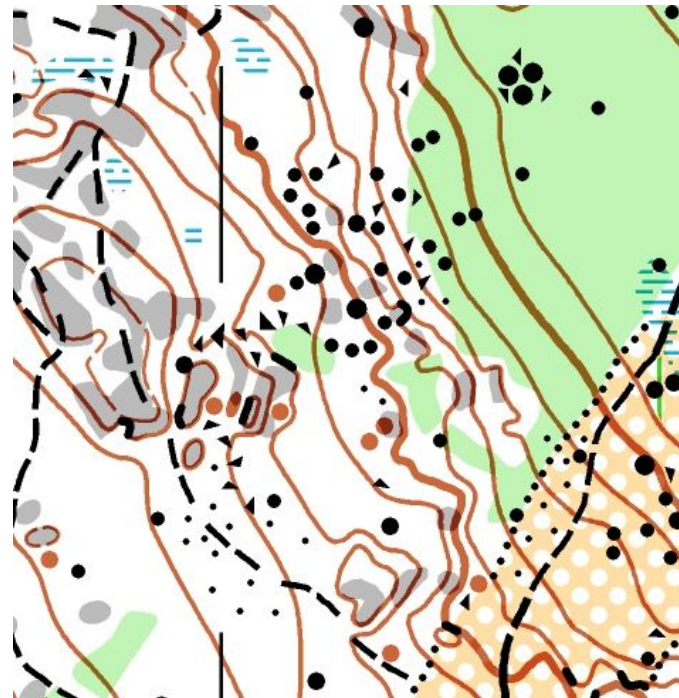


Lähtöaika	Sarjat
10:50	H21, D20
11:00	D21, H16, D15
11:10	H20, H15, D18
11:20	H18, D16

START 2 MED STARTINTERVALL

- 600m till start. Starten ligger uppe på en backe. Blåvit Shimano-snitsling.
- WC finns längs den markerade vägen till starten.
- 5 minuter före start kallas deltagaren in i startfållan
4 minuter före start fås de lösa kontrolldefinitionerna
3 minuter före start nollställs emit
2 minuter före start får man se karta över terrängen
1 minut före start ska deltagaren ställa sig bredvid kartplanket

Kartan får tas vid starttillfället.



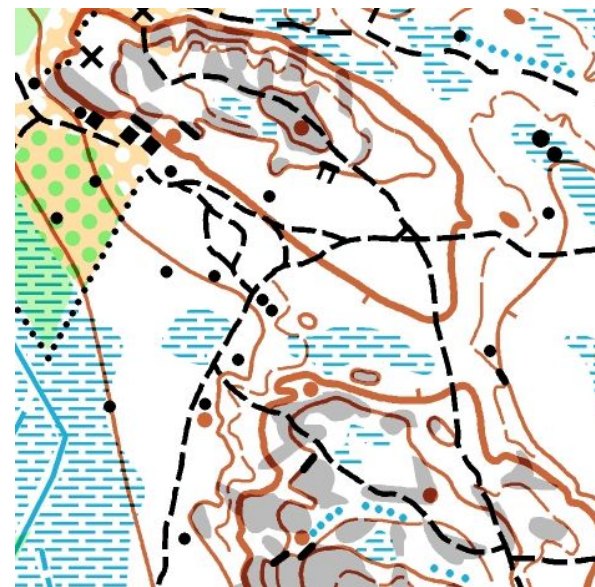
Kartbyte, gaffling, vätskekontroll

- Kartbyte gäller klasserna: H21, D21, H20, D20, H35, H40, H45, D35, D40.
- Vid kartbyte lämnar deltagaren sin gamla karta i en låda och tar en ny från den klassspecifika lådan. Det finns snitsling till den nya K-punkten vid kartbytet. Snitslingen gäller endast de klasser som byter karta vid denna kontroll.
- Samstartklasserna har fjärilslingor och diamantgaffling. Kontrollerna ska tas i nummerordning.
- Det finns flera vätskekontroller i terrängen, markerade på tävlingskartan eller i kontrollbeskrivningen om de är vid en kontroll. Vid vätskestationerna serveras vatten och Powershotz-sportdryck i färdiga muggar.
- Det är förbjudet att lämna skräp i terrängen eller vid tävlingscentret.



Banläggarens utlåtande

- Många kontroller och stundtals rikligt med stigar
- Området har två motionsspår samt en delvis grusad 8 km skogsstig
- Höjdskillnaderna i terrängen är måttliga, men för Seinäjoki-området anses de vara relativt stora, trots den flacka landskapstypen i Södra Österbotten.
- Eftersom området är en skogsbruksregion finns det också ungskog och nyavverkade områden.
- Terrängen erbjuder både snabb och stundtals utmanande löpning, med många kontroller
- I vissa klasser kan deltagarna springa under de angivna idelatiderna beroende på väderförhållandena, med snabba vägval, skogsvägar och många stigar, men också täta områden som kan vara svåra att ta sig igenom.
- De tätaste områdena har nästan tappat sina löv
- Banorna erbjuder olika vägval i enlighet med temat för långdistans.
- Banläggarna: Pertti Luuri R1 och Harri Yli-Ilkka R2.



Förberedelser innan tävlingen

- Det är bra att ha en kompasslupp (förstörningsglas), men träna på att använda den på förhand.
- Tanka energi 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!
 - **I slutet av banan kan det finnas svåra sluttningskontroller!**
- 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 det redan till första kontrollen kan finnas 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 vätskestationen finns vid en kontroll -stämpla ALLTID först och drick sen.**
- **Tomma gelförpackningar får INTE slängas i naturen utan ska kastas i soppåsarna vid vätskestationen. Läggs 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!

