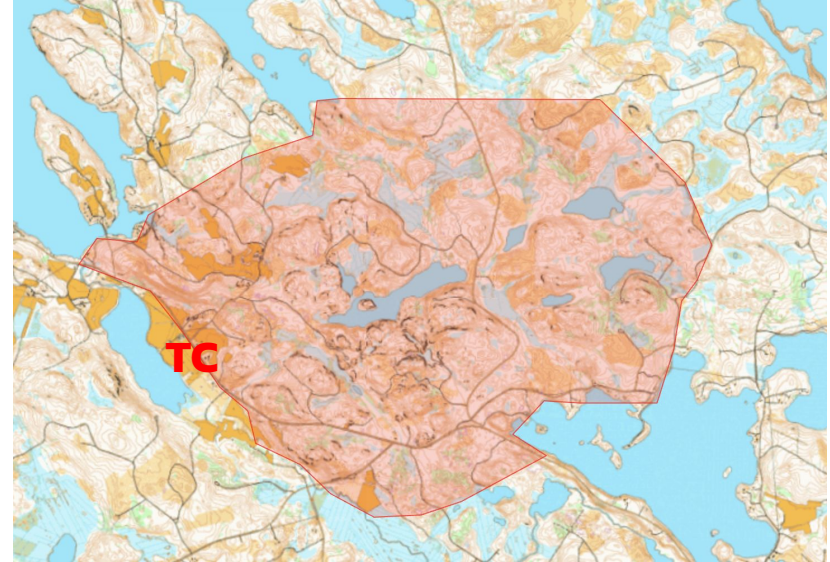


MEDELDISTANS
FM
Outokumpu
24-25.5.2025

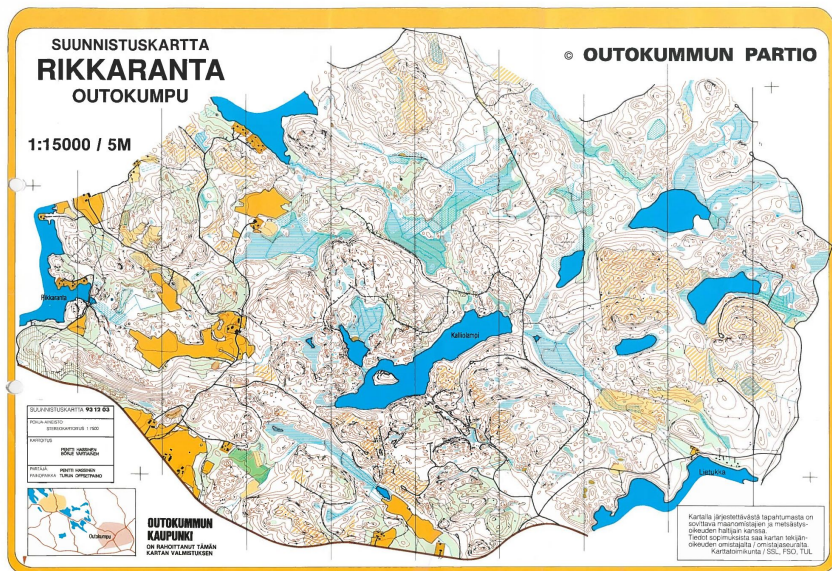


Allmän information

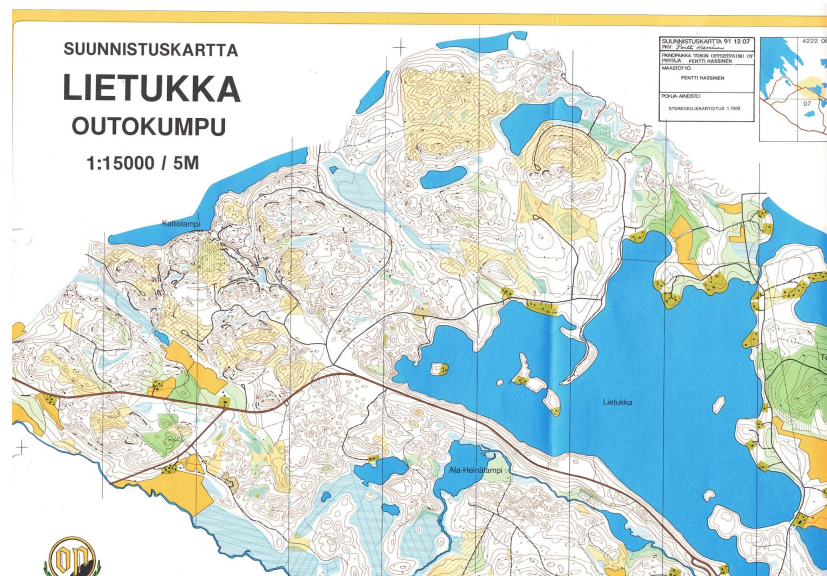
- Tävlingsidan: <https://kalevanrasti.fi/kilpailu/sm2025/>
Arrangör: Kalevan Rasti
- Tävlingsdirektiv på svenska
<https://kalevanrasti.fi/kilpailu/sm2025/kilpailijat/tavlingsdirektiv/>
- Tävlingscentrum ligger i Rikkaranta i Outokumpu, cirka 65 km väster om Joensuu.
 - Skyltning börjar vid väg nr 9 mellan Joensuu och Kuopio, vid korsningen till Varislahti
<https://maps.app.goo.gl/7LWbsRFD3mZvKu6g7>
 - Från skyltningen till TC 15min
 - Rikkarannantie är avstängd för trafik öster om tävlingscentrum den 25.5 kl. 8.30–15.00



Gamla kartor



https://ccokwgmkra.cloudimg.io/_kuvat/Rikkaranta.jpg



https://ccokwgmkra.cloudimg.io/_kuvat/SM_Outokumpu_kartta.jpg



Annat viktigt

- Kartritäre Jussi Silvennoinen 6/2024
 - Senast området användes för tävling var 1992, gamla kartan är därifrån
 - Kartsväng i klasserna H/D21 A-final
 - Banläggare Simo Martomaa och Petri Vainio
 - Banläggarna beskriver banorna som **varierande och mångsidiga. Terrängen bjuder på brantare och smådeltaljerade partier. En del av terrängen består av åsformationer**
 - I banplaneringen har man försökt undvika vissa brantområden, särskilt för de äldre klasserna
 - **"Förhoppningsvis hittar löparna olika vägval även på de lite kortare sträckorna,"** säger Martomaa.
 - Banläggarna uppskattar att vinnaren i herrarnas huvudklass kommer att hålla en kilometertid på cirka sex minuter i finalterrängen
- Aningen långsammare än fjolårets FM-medeldistans



Start och starttröskel

KVAL, lördag

- Första start kl. 12.00.
- H/D15-40, start 1 distans från TC 1000 m, ingen starttröskel, gul snitsel
- Övriga klasser start 2: distans från TC 700 m, ingen starttröskel, gul snitsel
- Vägen till start går längs stigar. Gå i god tid till starten.
- Ingen toalett finns vid starten i kvaltävlingen.

FINAL, söndag

- Första start i WRE finalen sker kl. 10.00. Övriga klasser (A- och B-final) start kl. 12.00.
 - Starttröskel används **endast** i A-finalen i klasserna H/D21. Starttröskeln stängs kl. 10.30.
 - H/D21 har 10 minuters förstart
 - H/D15-40: Start 1, distans från TC 2500 m, till starttröskeln (M/W21) 2300 m, blå snitsel.
 - D70-90, H85-90 **Start 3**, distans från TC 700 m, ingen starttröskel, gul snitsel.
 - Övriga Start 2, distans från TC 2300 m, ingen starttröskel, blå snitsel.
 - I finalen finns det toalett på vägen till start 1 och 2. Vid starttröskeln finns toalett. Överdragskläder transp
- från starttröskeln till TC



FYSISKT

- I år löps kval och final på olika dagar =mera tid för återhämtning mellan loppen
- Krävande terräng
- Viktigt att vara pigg och återhämtad före tävlingshelgen
- Spara energi och vila mellan loppen
 - Ät något direkt efter målgång (måste vara planerat före tävlingen!)

TEKNISKT

- Banan innehåller många kontroller och skarpa svängar
 - Viktigt att ha rätt utgångsriktning från kontrollen
- Oftast ett par längre kontrollavstånd som erbjuder vägval
- Många kontroller intill varandra, Var noggrann med att ta rätt kontroll!

MENTALT

- Många andra löpare vid starten. Gör din egen plan!
- Kort analys och lärdomar efter kvalet
- Njut av tävlingen och fokus då din start närmar sig
- Medeldistans kan upplevas intensivt. Hitta lugnet, göra en bra plan och ha god framförhållning i orienteringen.
 - Ingen vinner loppet till ettan.



SUUNNISTUSKARTTA RIKKARANTA OUTOKUMPU

© OUTOKUMMUN PARTIO

1:15000 / 5M

Kvalområde?

Ås och gropterräng nära målet.
Kan användas i kvalet (och varför
inte finalen).

Bästa området, sparat
till finalen??

TC

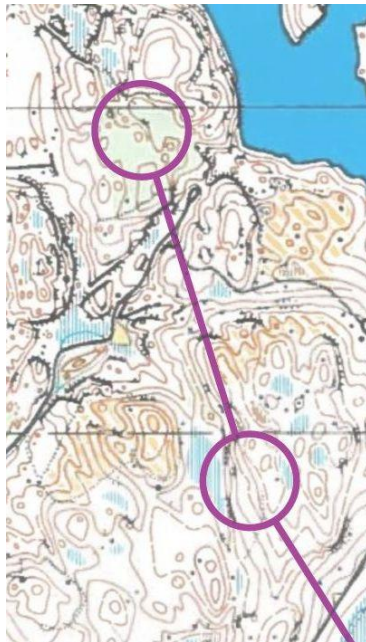
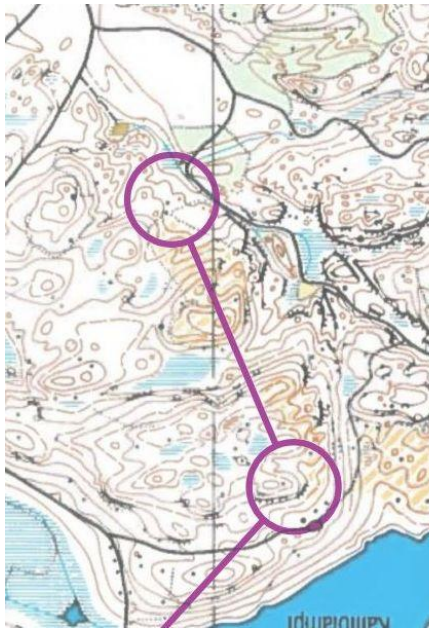
Studera gärna området kring
målet. Hur ser formationerna
ut? Var kan sista
kontrollavstånden finnas?

OUTOKUMMUN
ON RAHOITTANUT TÄMÄN
KARTAN VALMISTUKSEN

Kartalla järjestettävästä tapahtumasta on
sovittava maanomistajien ja metsästys-
oikeuden haltijain kanssa.
Tiedot sopimuksista saa kartan tekijä-
oikeuden omistajalta / omistajaseuralta.
Karttaoimikunta / SSL, FSO, TUL



Avståndsexempel



LYCKA TILL!

