



FM Långdistans
6-7.2025
PONSA
KANGASALA SK



Allmän information

- Tävlings sida: <https://www.kangasalask.fi/smpitka2025/>
Arrangör: Kangasala SK
- [Tävlingsdirektiv på svenska](#)
- [Tävlingen arrangeras i Ponsa](#), belägen mellan Orivesi och Kangasala. TC-address: Pihlajamäentie 79, 35300 Orivesi.
- [Vägvisning från väg 58, Kangasala–Orivesi](#) vid korsningen av Naappila och Kellosalmentie. Därifrån till parkering **ca 15 minuter** körtid. Räkna med köer och kör försiktigt! Pihlajamäentie är smal och måste hållas öppen för alla fordon. [Översiktskarta](#).
- Parkering belägen i närheten av TC. Avgift 10€ för båda dagarna (5€/dag)



Allmän information

- Mobilnätet vid TC är svagt hos alla operatörer. Använd det sparsamt! Ha kontanter redo i kafé/restaurang och info om kort eller MobilePay inte fungerar.
- [Varm mat finns från kl. 11.](#)
- Till A-finalen går 75 % av de anmälda i varje klass vidare, med minst 10 och högst 50 deltagare per klass.
- Tävlingskartan är i skala 1:15 000 (M/W21, H/D15–20), 1:10 000 (H/D35–45) och 1:7 500 (H/D50–90). Ekvidistans 5 m.
- Kartritare: Janne Weckman & Timo Joensuu, 05/2024–08/2025.
- Lösa kontrolldefinitioner finns vid startfällorna. Maxstorlek 160 × 60 mm
- Vatten finns på alla banor med över en timmes segrartid i söndagens finaler. Inget skräp får lämnas i naturen!
- Alla deltagare i M21- och W21 A-finalerna på söndag använder GPS-enheter, likaså en del av INOV-8-ligafinalister i H/D20. Lista över deltagare med GPS publiceras när A-finalens startlistor är klara.
- Ingen dusch vid TC. Tre duschar finns i Raudanmaa byahus (Ponsantie 1269, Kangasala). Mittemot finns Kangasalas badstrand (Pilkkimiehenpolku 40).



Start och starttröskel

Lördag 6.9

Första start i kvalet kl. 10.00

Två startplatser:

START K1: H21/D21 och H/D15–20 Vit-röd markering. 1400m varav 600m i skog

START K2: H35–H75 (gul-blå markering). 900m varav 150m stig.

OBS! Tävlingsnummer finns i TC! I kvalet finns ingen starttröskel. Det finns inga toaletter vid starten.

Söndag 1 september 2024

Första start på söndagen är kl. 10.00.

START F1: H/D21. Gul-blå markering. 2900 varav 800m skog.

START F2: H/D15-20 Gul-orange markering. 2100m varav 600m skog.

START F3: H/D35-90 + alla B-finaler. Vit-röd markering. 500m varav 100m skog.

Tävlingsnummer finns i TC, förutom i huvudklasserna H/D21.

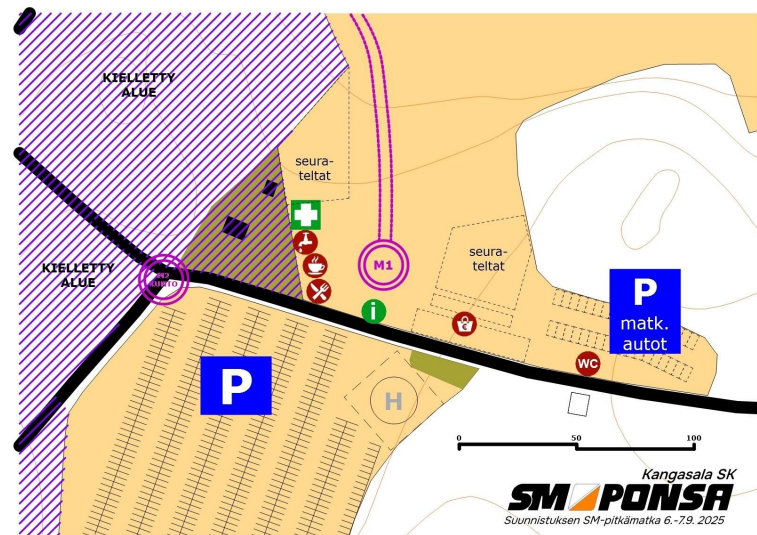
OBS! Endast H/D21 har starttröskel som stänger 11.30!

Endast H/D21 A-finaler på söndagen har klädtransport till TC. Ta med egen ryggsäck, väska eller påse.



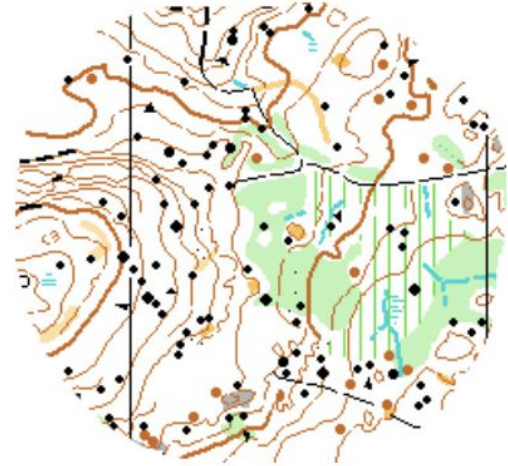
H/D21 A-final

- START F1 på söndag (H/D21) har starttröskel och karantänområde. Avstånd till tröskeln är 2500m. **Tröskeln stänger 11.30!**
- Tävlingsnummer och GPS delas ut vid starttröskeln.
- Den som går till tröskeln får inte återvända till TC. Gäller även coacher och andra supporters. Mobiltelefoner och liknande får inte användas i karantänområdet.
- Från karantän sker en förstart på 15 min före egen starttid, därefter kan deltagaren gå till starten 400m längre bort.
- I karantänområdet finns ett vindsydd (tält 5×9 m), toaletter, vatten och uppvärmningskarta.
- OBS: I M21- och W21 A-finalen tar deltagare med **udda** nummer kartan och kontrolldef. märkt 'M21 (1)' eller 'W21 (1)', och deltagare med **jämnt** nummer tar 'M21 (2)' eller 'W21 (2)'. Deltagaren ansvarar för att ta rätt karta och kontroller.



Terräng- och banspecifikationer

- Terrängen är smådetaljerad berg-i-dagen-terräng med ställvis stora höjdskillnader. Det finns några branta sluttningar (5–20 m). God framkomlighet, men berg-i-dagen ytor är mycket hala. Var extra försiktig vid branter och sluttningar!
- [Klasser och banlängder.](#)
- [Gamla kartor](#)



Banläggargruppens utlådande (fritt översatt)

Tävlingsområdets södra del användes senast år 2017 då medeldistans-FM avgjordes där.

Området är välkänt för sina smådetaljerade höjdformationer och ställvis stora höjdskillnader med opasserbara branter. Terrängens karaktär ger naturligt utmanande och fysiska banor.

Framkomligheten är mestadels god och på senare tid har skogsmaskinerna varit sparsamt i bruk. Växtligheten och sikten varierar mellan yngre och äldre skogsområden.

På hyggens höjder är framkomligheten god.

I större sänkor och på andra områden med mer växtlighet, t.ex. hyggen, är ofta täckta av högt gräs. Dessa hyggen har markerats med gröna streck på kartan för att visa den minskade framkomligheten. Ta detta i beaktande i vägval!

Den norra delen av tävlingsområdet är ny och det område som användes vid FM medeldistans 2017 har uppdaterats.

Kartritäre är Janne Weckman och Timo Joensuu. Kartan är lättläst i alla skalor och fungerar utmärkt i tävlingsfart.

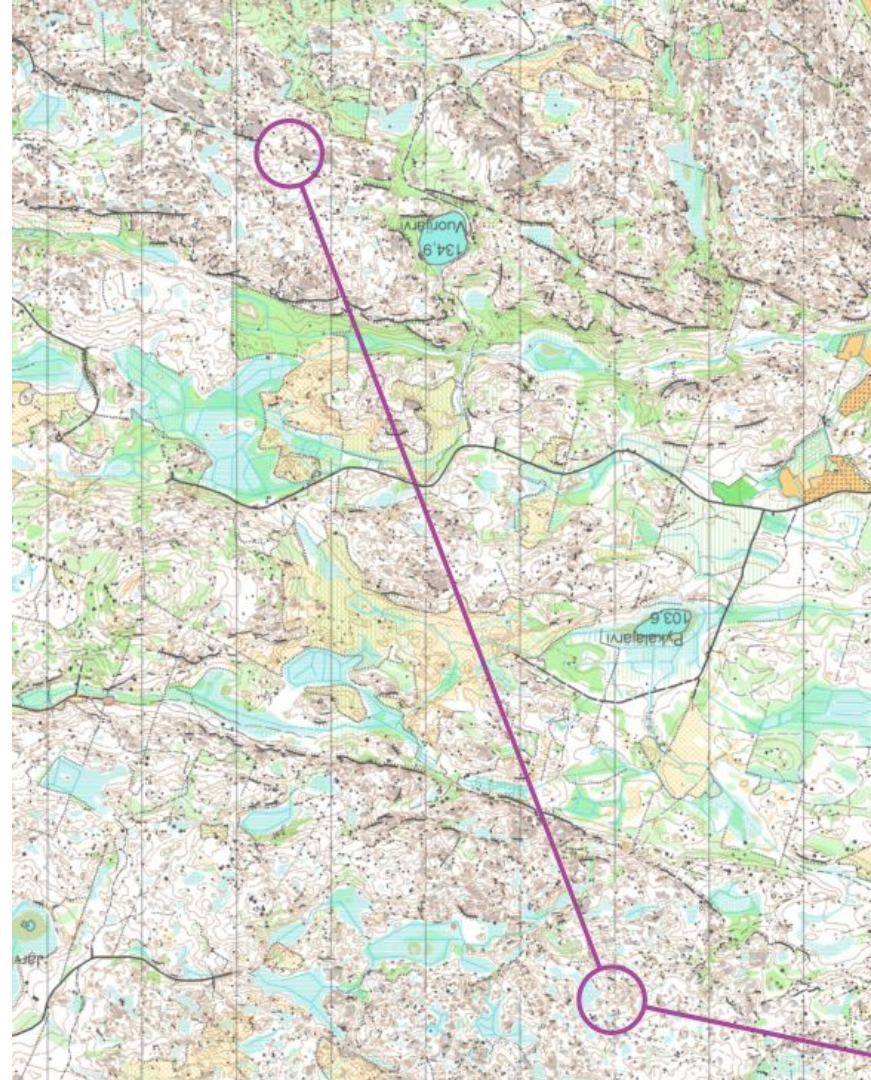
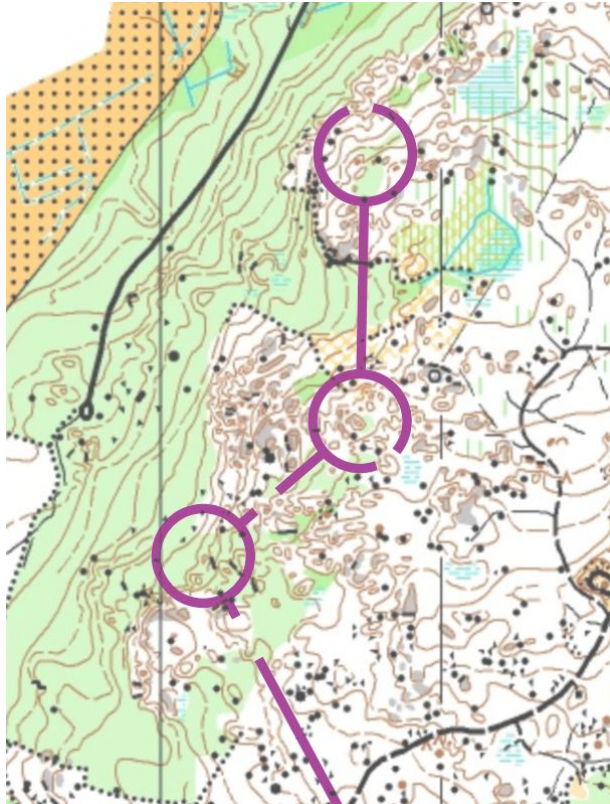
Banläggargruppen har utnyttjat hela Ponsa för att skapa banor på högsta nivå både i kval och final. Totalt finns 161 kontroller, med minsta avstånd på 57 meter. Kontrollera alltid koden!

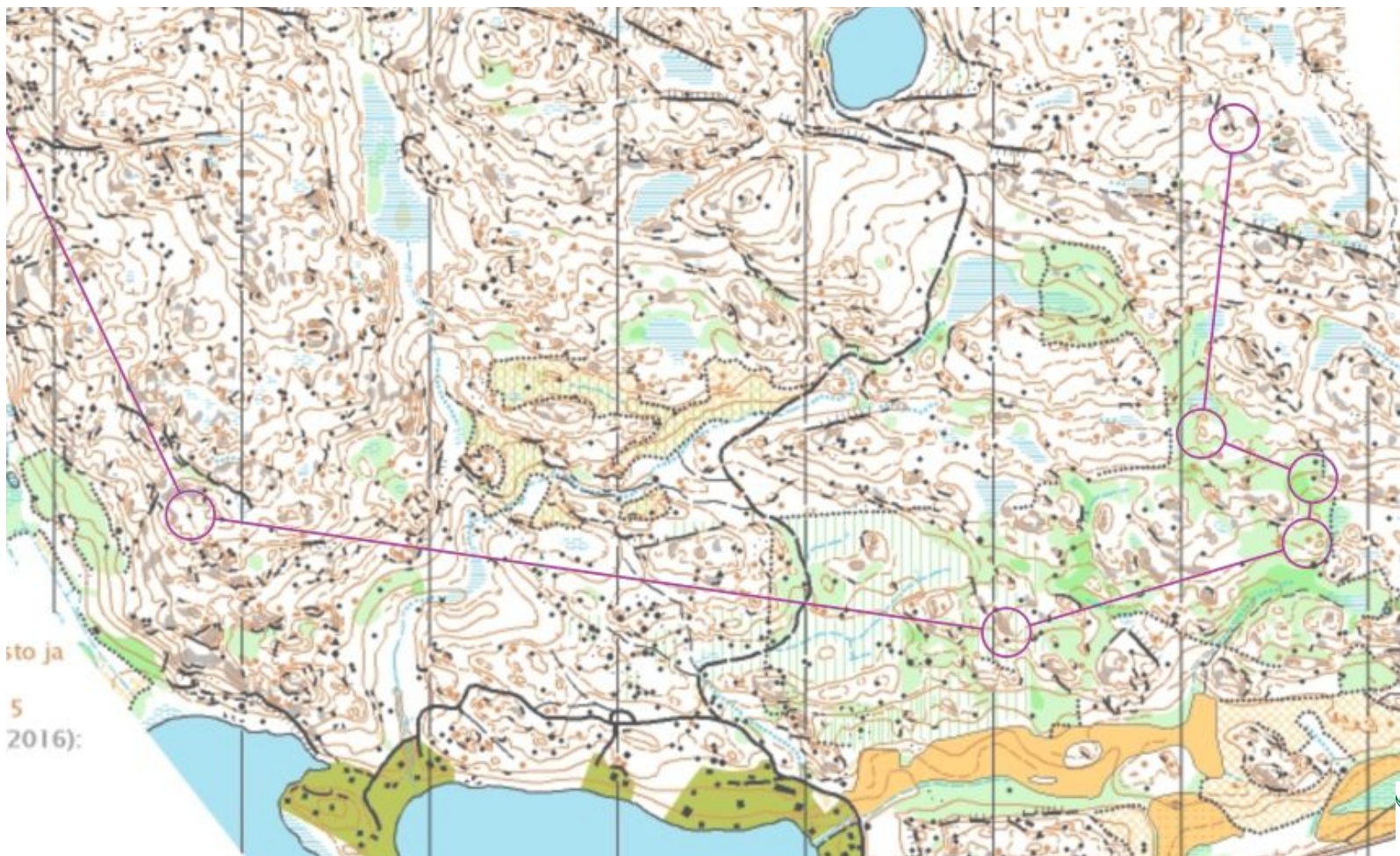
Efter FM-tävlingarna är terrängen stängd för träning p.g.a. jakt.

Kvalbanor: Lauri Nuuttila, M/W21 och H/D15–20 finaler: Eevert Toivonen, Veteranfinaler: Petteri Laitinen, B-finaler: Jarkko Liuha



Exempelavstånd





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 bra 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!

