

Förberedelsepaket
Ultralång-FM
18.10.2025
Savitaipale



Allmän information

- Tävlingssida:
<https://www.lappeenriento.fi/suunnistus/kilpailut/sm-erikoispiika-2025/> Arrangör: Lappeen Riento
- [Preliminära tävlingsdirektiv](#) (finska)
 - [Banlängder](#)
 - [Start- och resultatservice](#)
- TC är i Hämmäläinen, by i Savitaipale. [Adressen är Hämmäläisentie 200, 54770 Heituinlahti.](#)
 - Vägvisning till TC från korsningen mellan [Tuohikotintie \(väg nr 377\)](#) och [Varpusentie](#), därifrån tar det 5–10 minuter att köra till parkeringen.
 - Parkeringen finns huvudsakligen vid Tiaisen såg. Avståndet från parkeringen till tävlingscentrum är cirka 200 meter. 5€ avgift.



Start 1, samstart

- Samstart gäller klasserna **H/D15–H/D21**, startplats 1
 - Avstånd från TC ca 150 meter
 - Uppvärmning är möjlig intill startfållan, men inte i själva startfållan
 - Modellkartor finns i startområdet
- **Starttider för grupp 1:**
 - Kl. 10:00 – klasser H21, H20 och H18
 - Kl. 10:10 – klasser D21, D20 och D18
 - Kl. 10:20 – klasser H16, D16, H15 och D15
- **Startprocedus grupp 1:**
 - 10 min:** Tävlingsdeltagarna går in på startfållan genom EMIT-nollningen
 - 5 min:** Deltagarna kallas till startleden. En rad består av 20 löpare. De med lägst nummer står till vänster i startriktningen.
 - 3 min:** Kartorna delas ut till deltagarna. Kartan får inte tittas på före start. Startsignalen ges via högtalare. Snitsel till K-punkten ligger 120 meter bort.
- H/D15-21 har skala: 1:15 000/ 5m ekvidistans, kartstorlek A3



Start 2, H/D35-90 med startintervall

- Individuella starter (R2, klasser H/D35–90) börjar kl. 10:30, med tre minuters startintervall i alla klasser.
- Avstånd från TC till start är 150 meter och vägvisningen börjar vid skyltstolpen.
- Startprocedur vid start 2:
 - 5 min: Kallelse till startfållan, utdelning av kontrolldefintion
 - 4 min: EMIT-nollning
 - 3 min: Kontroll av tävlingsnummer
 - 2 min: Modellkartor
 - 1 min: Deltagarna ställer sig bredvid kartorna

Kartan får tas vid startögonblicket. Snitsel till K-punkten ligger 60 meter bort.

- H/D35–45: kartskala 1:10 000, storlek A3.
H/D50–90: kartskala 1:7 500, storlek A3.



Annat

- I samstartsklasserna (H/D15–H/D21) finns kontrolldefinitioner **endast** på kartan.
I klasserna H/D35–H90 (individuella starter) finns **lösa** kontrolldefinitioner tillgängliga i startfållorna.
Kontrollbeskrivningarna är också tryckta på kartan. Det finns inga fästianordningar för kontrollbeskrivningarna.
- Alla tävlande använder tävlingsnummer. Numren finns tillgängliga i mappar **framför infon**.
- **I klasserna H21 och D21 sker kartbyte vid en kontroll.**
 - Vid kartbytet stämplar tävlande som vanligt vid kontrollen, lämnar därefter in sin gamla karta till funktionär och tar en ny karta från kartstället vid sitt eget tävlingsnummer (blått ställ för H21 och vitt ställ för D21).
 - Funktionärerna har också reservkartor om någon tagit fel karta från stället.
- I klasserna H21, D21, H20, D20, H18, D18, H16, D16, H15 och D15 används GPS för särskilt utvalda tävlande. Listan över de tävlande med GPS publiceras [här](#).
- Det finns totalt sju vätskestationer på tävlingsområdet där **vatten** erbjuds. Vätsestationerna är inte vid kontrollerna.



Annat forts.

- Alla klasser har **samma** sista kontroll, från vilken löparen följer snitseln till målfållan enligt skyltningen. **Gemensamma startklasser går till vänstra fållan och individuella startklasser till högra fållan.**
- I gemensamma startklasser avgörs placeringen **vid mållinjen, som ligger strax före målstämplingen.** Mållinjen är markerad på marken och med en "Mål"-skylt. Vid behov fastställer måldomaren målgångsordningen.
- Två hallar på Tiaisens Såg, nära parkeringsområdet, är avsedda för omklädning. Intill hallarna finns även en toalettvagn. I hallarna finns buntar av virke som **absolut inte får röras.** Toaletter (bajamajor) finns vid tävlingscentrum, nära startplatserna.
- Det finns ingen möjlighet att tvätta sig vid tävlingscentrum. Duschar finns vid Savitaipaleens idrottshall, adress: [Jonni Myyrän tie 1, 54800 Savitaipale.](#)



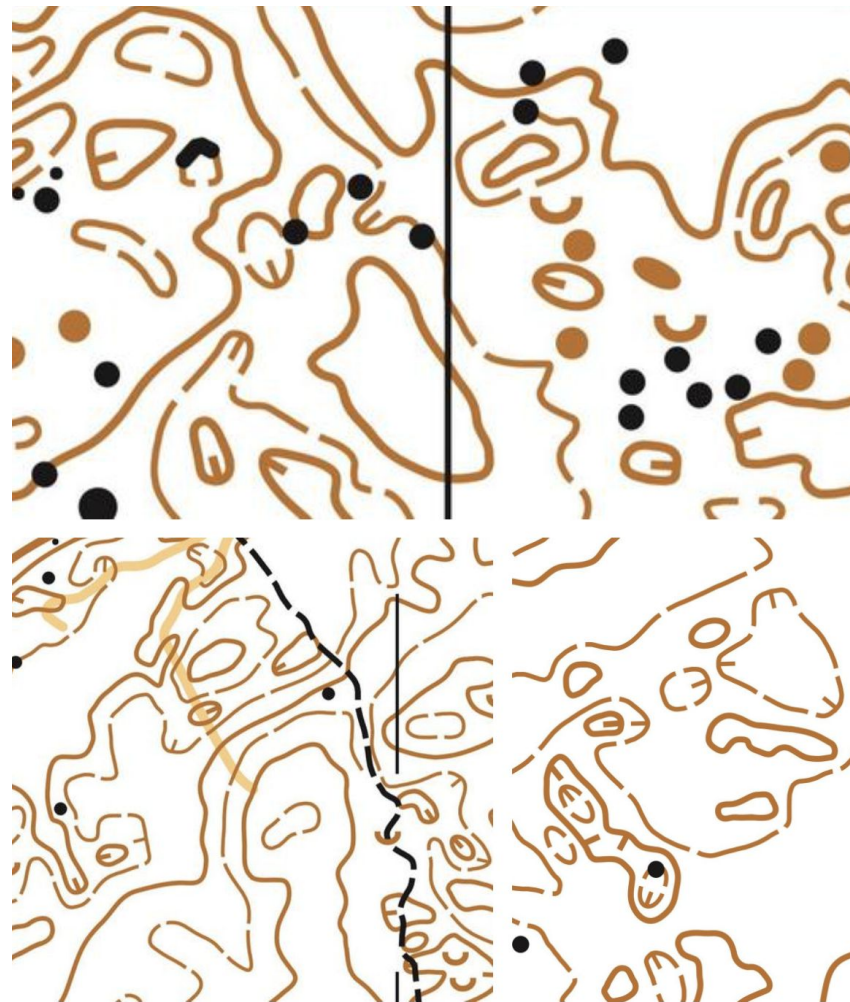
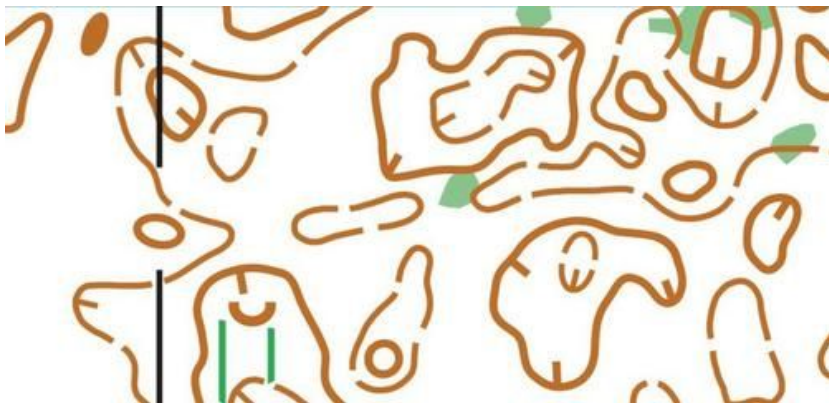
Kartbyte, gaffling, vätskekontroll

- I klasserna H21 och D21 sker kartbyte vid en kontroll.
 - Vid kartbytet stämplar tävlande som vanligt vid kontrollen, lämnar därefter in sin gamla karta till funktionär och tar en ny karta från kartstället vid sitt eget tävlingsnummer (blått ställ för H21 och vitt ställ för D21).
 - Funktionärerna har också reservkartor om någon tagit fel karta från stället.
- Tävlingsdirektiven nämner inget om specifik gafflingsmetod, så var förberedd på olika typer av spridningsmetod; fjärils-, diamant/salmiakgaffling.
- **OBS! Tävlanden får inte lämna skräp efter sig i terrängen eller i TC!** Tomma gelpåsar ska vid vätskestationerna placeras i soptunna!



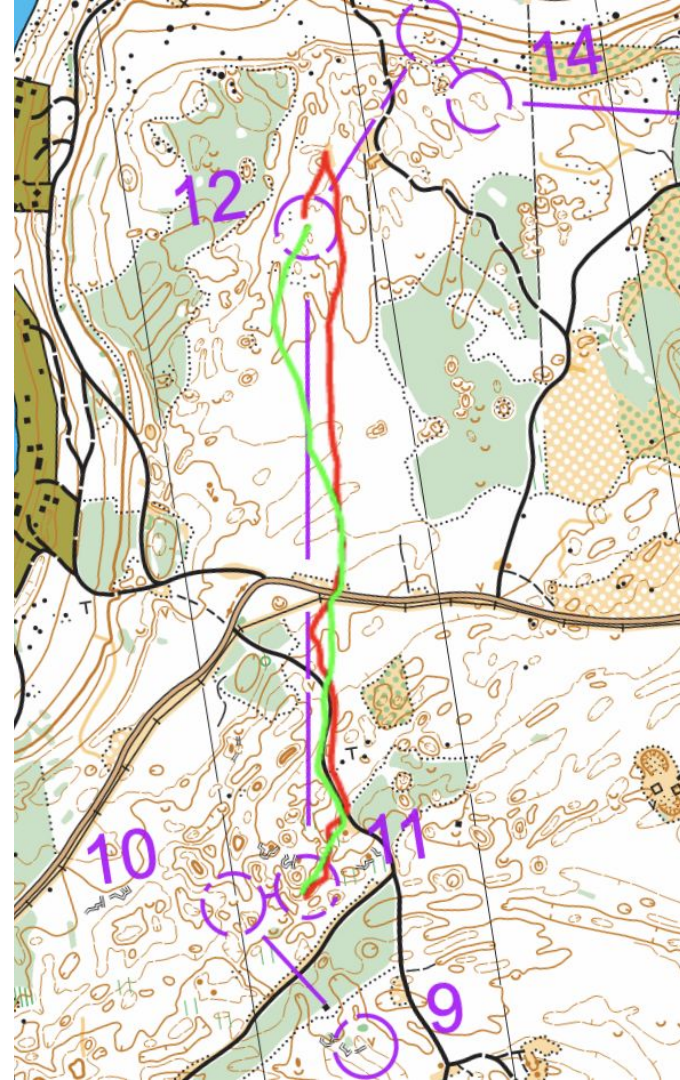
Karta

- Kartritare: Jarmo Tonder
 - Smådetaljerad kartritning
- Banläggare: Ilkka Torniainen
- [Gammal karta](#)



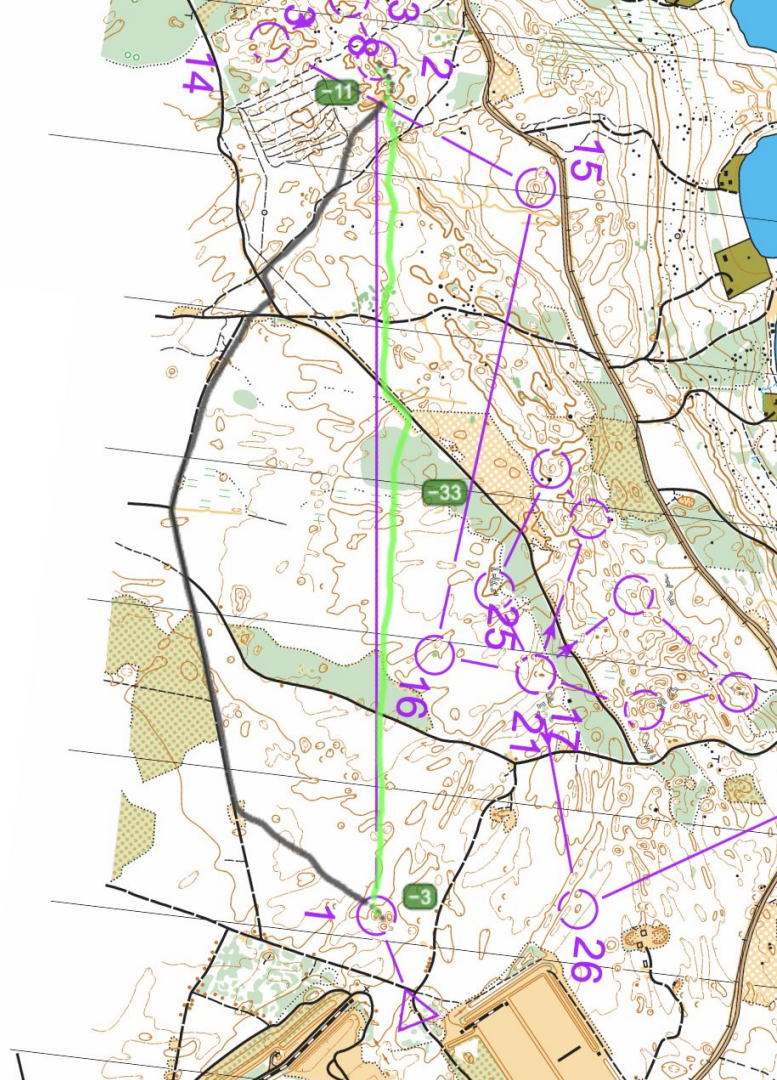
Terrängbeskrivning

- Terrängen består till stor del av lättframkomlig tallskog och gropterräng.
 - I gropterräng är risken för parallellfel större, eftersom de runda formerna ofta liknar varandra.
 - Försök därför att orientera med hjälp av tydliga terrängformationer som leder dig framåt.
- Höjdskillnaderna varierar mellan klasserna, från måttliga till medelstora.
- Inom tävlingsområdet finns även en del skogsbilvägar och stigar av varierande kvalitet.
- På några ställen kan terrängen vara helt platt och fattig på detaljer.
 - Därför blir god kompassanvändning extra viktig.
 - Överlag är kompassen ett centralt hjälpmedel i gropterräng – men kom ihåg att det är svårt att ta en tillförlitlig riktning från runda formationer, som till exempel en grop.



Exempel från närliggande terräng

- Natt-FM 2023 arrangerades ett 20-tal kilometer från TC i en terräng som till stora delar liknar till helgens Ultralång-FM
 - [Natt-FM 2023 Livelox](#)
 - Jämför vägvalen i egen klass. I många klasser lönade sig relativt rätlinjiga vägval
 - Tänk ändå på att enklare eller mer “bergsäkra” vägval kan bli avgörande i slutet av en lång tävling när energin börjar ta slut. Håll fokus hela vägen in i mål när du planerar kontrollsträckan!



Förberedelser innan tävlingshelgen

- Tanka energi redan dagarna före tävlingen och var tillräckligt utvilad. 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. Planera energiintaget för tävlingen, hur ofta ska du ta in energi? Ha med flera gel (eller annan form av energi) i fickan.
- Förbered dig på möjliga situationer som kan uppstå under tävlingsdagen.
 - T.ex. Hur du hanterar du en stressig situation som masstart? Var förberedd på att redan första kontrollen kan vara 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.
- Det är bra att ha en kompasslupp (förstörningsglas), men träna på att använda den på förhand.



Saker att ta hänsyn till under tävlingen

- Om du är i masstarten - var förberedd på hård fart genast från början. Det är viktigt att vara väl uppvärmd. Spring några längre drag innan starten för att väcka rätt system i kroppen.
- Spridningsmetod kommer att användas, Fjärillsgaffling och/eller diamantgaffling.
 - Var extra noggrann med att ta kontrollerna i rätt ordning
 - Kom ihåg att alltid stämpla vid kontroller som du passerar flera gånger
- **Tomma gelförpackningar får INTE slängas i naturen utan ska kastas i soppåsarna vid vätskestationen. Lägg skräpet i fickan om du tar gelen utanför vätskestationen.**
- Utnyttja andra, men behåll hela tiden kartkontakt!
- 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!

