



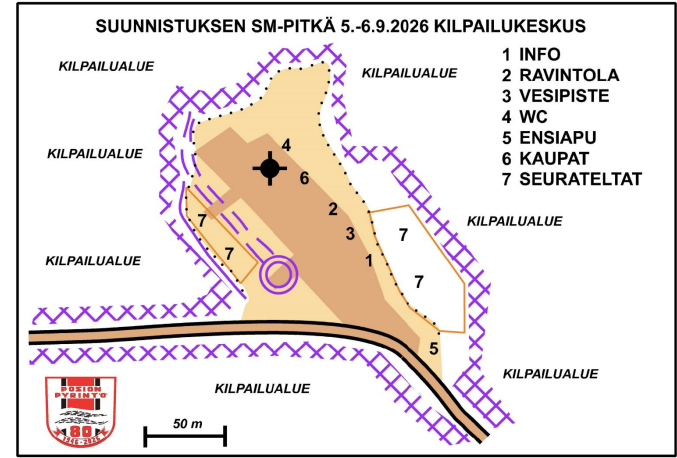
Bild: Reigo Teervalt

***FM Långdistans***  
***5-6.9.2026***  
***POSIO***  
***POSION PYRINTÖ***



# Allmän information

- Tävlings sida: <https://www.posionpyrinto.com/sm-pitka/>  
Arrangör: Posion Pyrintö
- [Tävlingsdirektiv på finska](#)
- Tävlingscentrum ligger i [Murtotunturi vindkraftspark](#).
- **Vägvisning** börjar (från kl. 7.00) vid korsningen Rovaniementie (väg 81) / Palojoentie. Närmaste adress: [Rovaniementie 384](#), Posio).  
Avstånd från Rovaniementie till parkeringen är 5–7 km.
- Avstånd parkering till TC **1000-2000m**. Avgift 10€ för båda dagarna (5 €/dag)
- Läs tävlingsdirektiven i förväg. Nätuppkopplingen i tävlingsområdet kan vara begränsad. Ha kontanter redo för kafé och restaurang.
- Det finns avsatta områden för klubbttält. OBS! Marken är hård, ta med hammare.





**L2 la 5.9. 2,1 km**

**L2 su 6.9. 1,6 km**



# Allmän information

- Till A-finalen går 75 % av de anmälda i varje klass vidare, med minst 10 och högst 50 deltagare per klass.
- 1:15 000 (H/D15–21), 1:10 000 (H/D35–45), 1:7 500 (H/D50–90). Ekvidistans 5 m. A4 eller A3 beroende på klass.
- Kartritare: Tapio Tahkola (hösten 2024–sommaren 2025, uppdaterad sommaren 2026).
- Det finns ingen tidigare karta över tävlingsterrängen.
- Lösa kontrolldefinitioner finns vid startfållan. Maxstorlek 160 × 60 mm. Definitionerna är också tryckta på kartan.
- Kvalheaten anges med K1, K2 osv. efter klassen (t.ex. D20K1, D20K2). Var extra noggrann med att ta rätt karta.
- Vatten finns på alla banor med över en timmes segrartid i söndagens finaler. Det är absolut förbud mot nedskräpning i naturen. Vätskestationerna är bemannade, har första hjälpen-utrustning och kan tillkalla sjukvård vid behov.
- Alla deltagare i M21- och W21 A-finalerna på söndag använder GPS-enheter. GPS och västar delas ut i direkt anslutning till karantänens förstart. Tävlade får inte titta på GPS-sändningen före sitt eget lopp, och inga uppgifter från sändningen får förmedlas till tävlade som ännu inte startat.
- **Omklädning:** Inget inomhusutrymme. **Dusch & Tvätt:** Posio ishall (Koulutie 2, 97900 Posio) kl. 12–18 båda tävlingsdagarna. Ingen tvättmöjlighet i tävlingscentrum. Toalett finns vid TC, längs snitslingen till start samt vid karantän.



# Start och startträskel

## Lördag 5.9

Första start i kvalet kl. 11.00

### Två startplatser:

**START 1:** H/D 15–21, Osuuspankki-snitsig, 900m.

**START 2:** H35–75, Koillismaan Osuuskauppa-snitsig, 2100m.

**OBS! Tävlingsnummer finns i TC! I kvalet finns ingen startträskel.**

## Söndag 6.9

Första start på söndagen är kl. 10.00.

**START 1:** H/D 15–21. Osuuspankki-snitsig, 900m.

**START 2:** H/D 35–90. Koillismaan Osuuskauppa-snitsig, 1600m.

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

Klasserna H21 och D21 har en separat startträskel och karantän som stänger kl. 11.00. **OBS! På grund av det dåliga vädret kan det komma ändringar till detta! Följ med infon på hemsidan!**

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



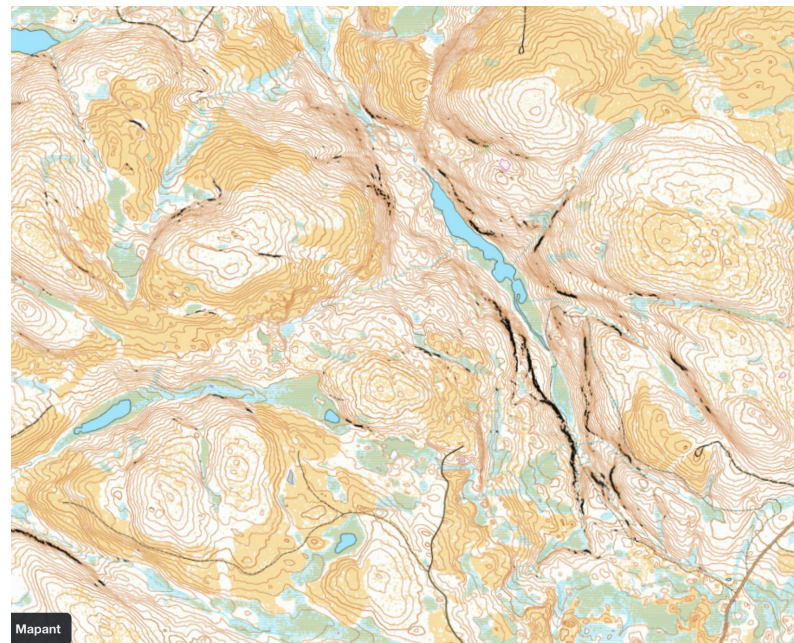
# H/D21 A-final

- Avstånd till starttröskeln är 600m, därefter 300 m till starten. Tröskeln stängs kl. 11.00
- 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.
- Vindskydd (tält 4x8 m), toaletter, dricksvatten och ett separat, större uppvärmningsområde finns i karantänen.
- Från karantän sker en förstart på 8 min före egen starttid. Från förstarten får man inte återvända till karantänen.
- OBS: De med udda startnummer tar kartan/kontrollbeskrivningen märkt "**pariton**" (udda), jämna nummer tar "**parillinen**" (jämn). Tävlaren ansvarar själv för att ta rätt bana.



# ***Terräng- och banspecifikationer***

- Tävlingsområdet är ett nordostfinskt barrskogslandskap med glest bevuxna fjällpartier, snabba hållmarker och bruksskog i olika åldrar växlar. Området har också stora sträckor av orörd urskog, vilket ger terrängen både variation och teknisk utmaning. Framkomligheten är i huvudsak god och lättlöpt, men höjdskillnaderna är stora, vilket ökar den fysiska utmaningen. Terrängen är som helhet mångsidig och tekniskt varierande.
- [Klasser och banlängder.](#)
- Fler bilder från terrängen finns på Posion Pyrintös [Instagram](#).



# ***Saker att ta hänsyn till under tävlingen***

- Terrängen är öppen med färre små detaljer. Förlita dig på noggrann kompassgång, men behåll alltid en klar bild av din position och vad nästa punkt i din plan är.
- Vid sluttningskontroller är det viktigt att bilda dig en tydlig uppfattning om kontrollens höjdnivå och ha en tydlig plan på varifrån du attackerar kontrollen.
- 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.
- Vid vätskekontroll -stämpla ALLTID först och drick sen. Kasta gelpåsen i sopkärnen.
- 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.





***LYCKA TILL!***

