

MEDELDISTANS

FM

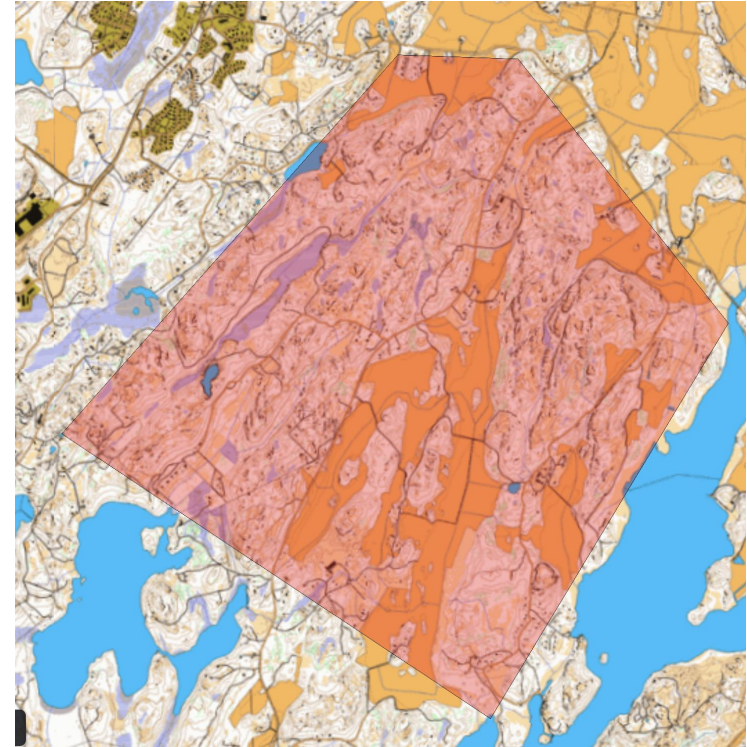
Kyrkslätt

12.9.2026



Allmän information

- Arrangör: Lynx
<https://www.lynx.fi/fm-medeldistans-12-9-2026/>
- Tävlingsdirektiv på [svenska](#)
- Tävlingscentrum ligger i Estby, Kyrkslätt, cirka 6 km söder om Kyrkslätt centrum
 - Vägvisning börjar vid avfarten till [Kyrkslätt centrum \(nummer 18\)](#) för de som kommer **västerifrån** på Helsingfors-Hangö väg nr 51 och för de som kommer **österifrån** från avfarten [Porkala udd \(nummer 17\)](#)
 - Från början av vägvisning är det 5-7 km bilresa till tävlingscentrum. Följ de angivna vägarna från väst och öst **för att undvika trafikstockningar** vid parkeringen
 - Parkering på åker, 1,5–2 km från tävlingscentrum. Avgift 5€



Allmän information

- Kartritare Eemeli Suominen 8/2025
- Det finns tidigare orienteringskartor från området från 1982 och 1989
- **Banläggare:** Aleksi Leskinen (kvalbanor) och Juha Miettinen (finalbanor)
- **Karta:** 1:10 000 eller 1:7 500 (i klasserna H/D45–90), ekvidistans 5 m.
- Lösa kontrolldefinitioner finns vid startfållan. Maxstorlek 15 cm. Definitionerna är också tryckta på kartan.
- [Banlängder](#)
- Samtliga tävlande ska bära startnummer. I kvalet och i A-finalerna används olika startnummer, medan B-finalerna springer med kvalets nummer. Egna säkerhetsnålar medtas.
 - **A-finaler (H/D15–20 & M/W21):** Finns vid starttröskeln upphängda på snöre i nummerordning. Ta ditt nummer direkt efter att du passerat starttröskeln. Egna säkerhetsnålar medtas. I klasserna **M/W21 används nummerväst.**
 - **Övriga klasser:** Finns i tävlingscentrum sorterade klassvis i mappar.



Allmän information

- Omklädning sker under fältförhållanden. Det finns begränsat med skärmat/täckutrymme för omklädning. Plats för klubbttält finns i TC.
- **Tvätt:** Ingen tvättmöjlighet finns på tävlingsplatsen. Tvätt/dusch är möjlig i [Kyrksläotts simhall](#) fram till kl. 18.00 (ange att du deltar i FM-medeldistans vid kassan).
- **Närmaste badplats:** Djupström ([Upinnäsvägen 238](#), 02480 Kyrkslätt).
- **Toaletter:** Finns i TC och vid starttröskeln.
- **A-finaler (M21 & W21):** Det finns en vätskekontroll på banan där det serveras vatten.
- **GPS-uppföljning (A-finaler)**
 - **M/W21:** Samtliga tävlande har GPS-uppföljning.
 - **H/D20:** De 25 främsta i Juniorligans poängställning bär GPS-sändare.
 - Sändarna delas ut vid starttröskeln 15 minuter före den egna starttiden.
- **Fair play och restriktioner:**
 - Det är absolut förbjudet att titta på GPS-uppföljningen eller TV-sändningen innan det egna loppet.



Start och startträskel

KVAL

- Första start kl. 9.00. Ingen startträskel. Båda kvalstarterna ligger längs samma snitsling (vit OP-snitsel).
- **Start 1 (M/W21, H/D15-20):** Avstånd 1 500 m.
- **Start 2 (H/D35-65, H70-75):** Avstånd 500 m.
- Fjärrmål används för alla klasser under kvalet. Efter målstämpling förflyttar sig de tävlande till utskrivningen. Från målet till TC är det 300m. **Kvalet har tre olika sista kontroller, alla med snitsling till mål. Var noggrann så att du stämplar vid rätt sista kontroll.**

FINAL

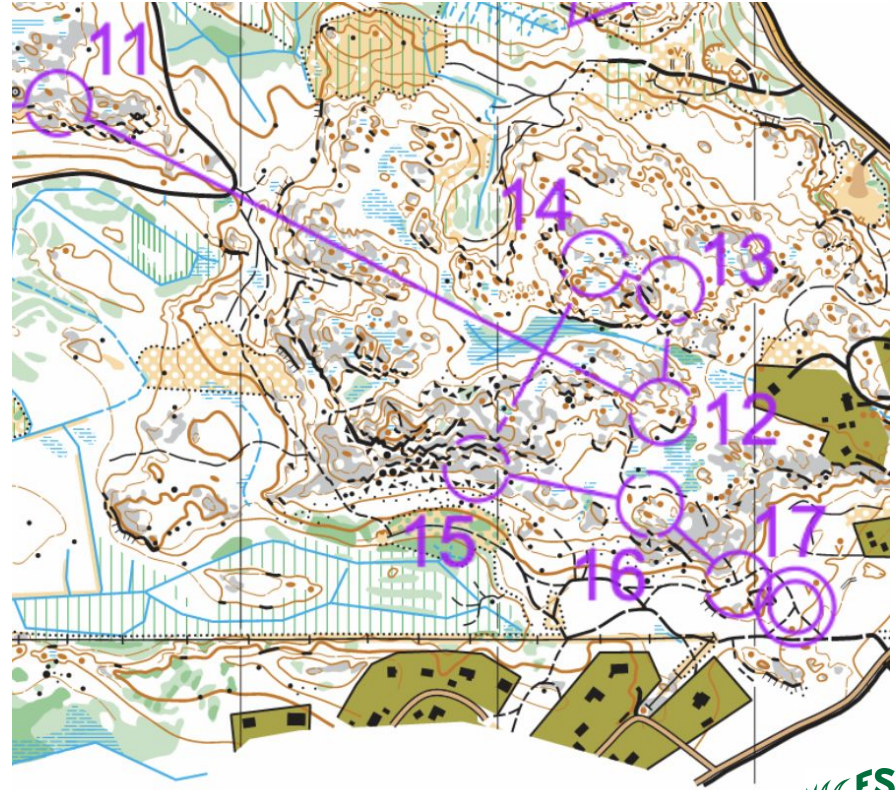
- Första start kl. 13.00.
- **Snitsling:** Alla finalstarter ligger längs samma snitsling (vit OP-snitsel).
- **Start 1 (M/W21, H/D15-20):** Avstånd 1 400 m.
 - Startträskel stänger kl. 13.30. 1200m längs med åker.
 - Startträskeln är utomhus med tillgång till regnskydd, dricksvatten och 3 st WC:n.
 - Ca 200 m från startträskeln till starten. Man får förflytta sig från startträskeln till starten 15 minuter före sin egen starttid.
 - Klädtransport från startträskel. Ta med egen ryggsäck, väska eller påse.
- **Start 2 (H/D35-55, H60-65, M/W21B, H/D20B-15B, H/D35B-40B, H45B-50B):** Avstånd 1 100 m. Ingen startträskel
- **Start 3 (D60-65, H/D70-85, H90, D45B-50B, H/D55B-65B, H70B-75B):** Avstånd 800 m. Ingen startträskel.



Medeldistans

“Medeldistans är oftast den mest orienteringstekniskt utmanande av alla tävlingsdistanser. På medeldistans betonas förmågan att snabbt identifiera och skala bort allt utom det väsentliga från kartan, snabbhets- och maximal uthållighet, koncentration samt rutiner som går på autopilot.”

Grenanalys/SSL



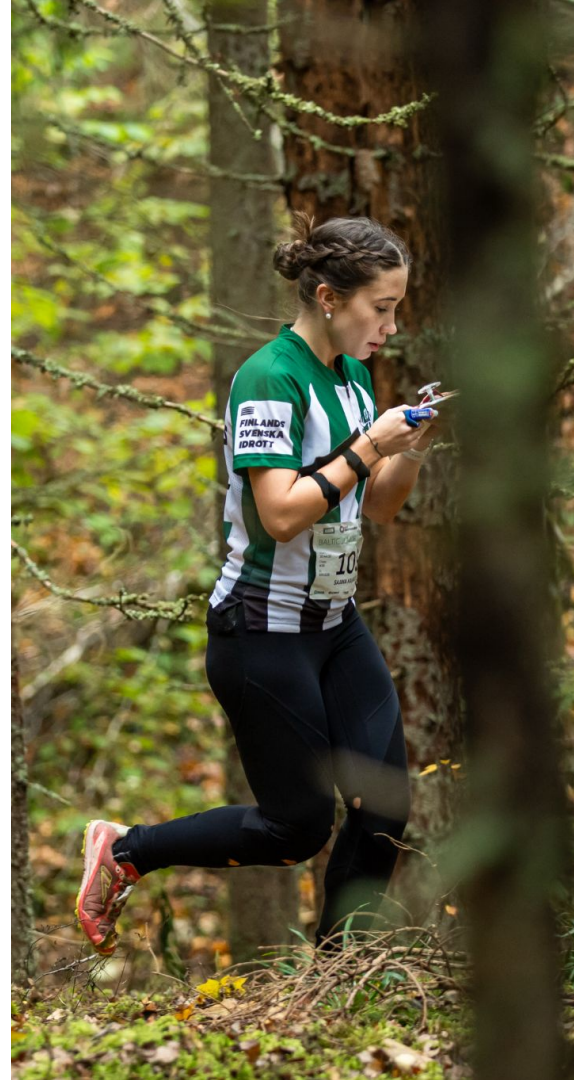
Medeldistans: karaktär

- **Krävande start:** Den tävlande tvingas ofta till krävande kartläsning direkt från start.
- **Vägval:** Flera vägval av olika längd skapar möjligheter till avgöranden.
 - Olika typer av sträckor ger naturliga förändringar i tempot.
 - På de korta sträckorna handlar allt om att behålla flytet . Här vinner man sällan tid. Det är i stället på de längre vägvalssträckorna som de stora tidsskillnaderna uppstår.
- **Tufft avslut:** Avgörandet sker ofta på den tekniska sidan mot slutet av banan, kombinerat med hög fysisk trötthet.
- Eventuella avgöranden i närheten av tävlingscentrum nära publiken.

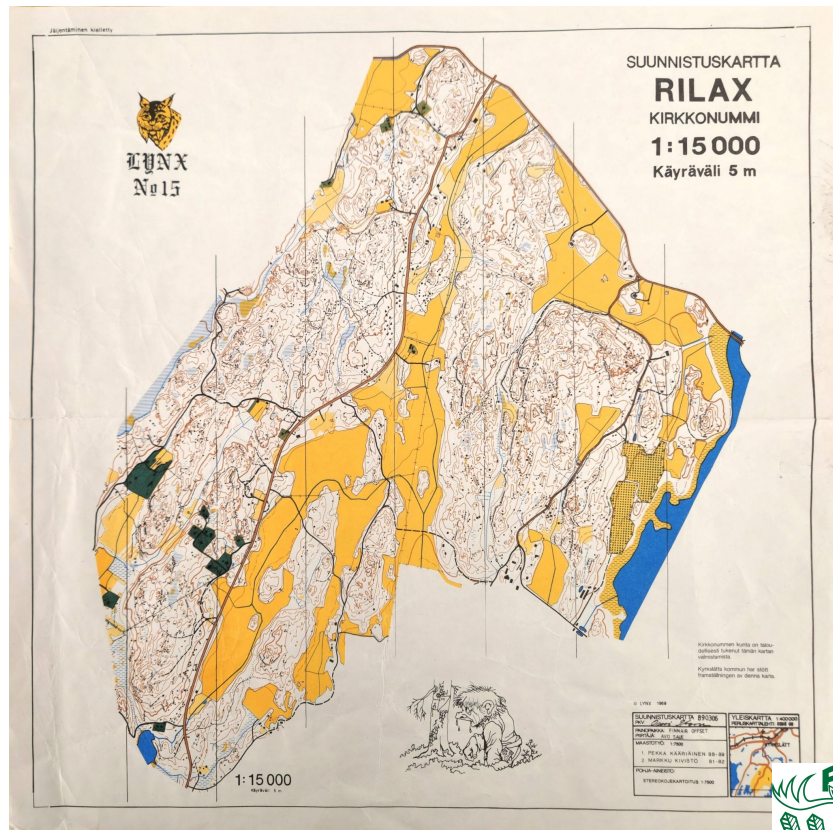


Medeldistans: krav

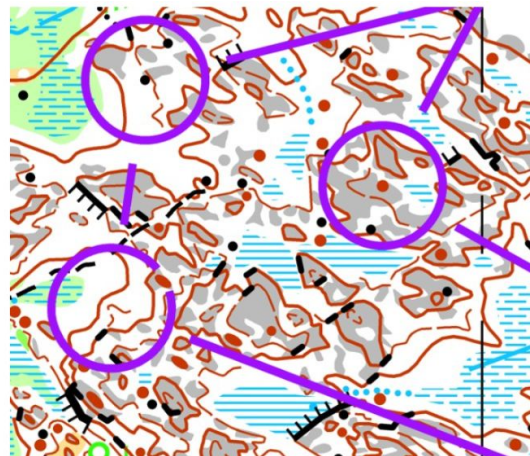
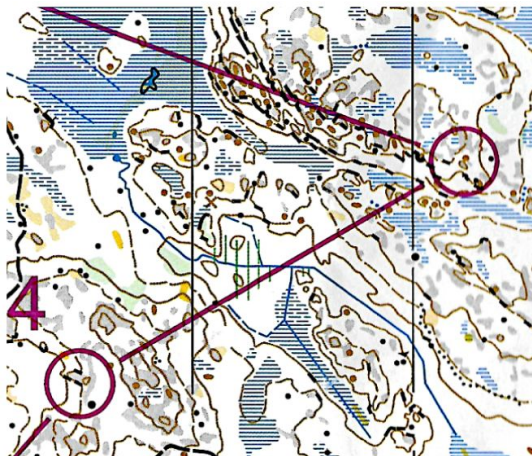
- Håll orienteringstänkandet och rytmen **kontinuerlig** under hela loppet: Plan – framförhållning – observering – bekräfta. Full koncentration krävs ända in i mål.
- Identifiera snabbt det väsentliga på kartan och plocka ut tydliga terrängföremål på avstånd för att kunna hålla hög fart. Förenkla!
- Säker utgång från kontrollen: spika utgångsriktningen med kompassen och stäm av mot första terrängföremål.
- Välj det vägval som är bäst utifrån din egen förmåga och fysik. Kör på!
- **Prestationshantering:** Lär dig hantera förväntningar, press och yttre störningsmoment. Det här är saker du kan förbereda dig mentalt på i förväg.
- Spara energi och vila mellan loppen
 - Ät något direkt efter målgång (måste vara planerat före tävlingen!)
- Många kontroller intill varandra, Var noggrann med att ta rätt kontroll!
- Många andra löpare vid starten. Gör din egen plan!



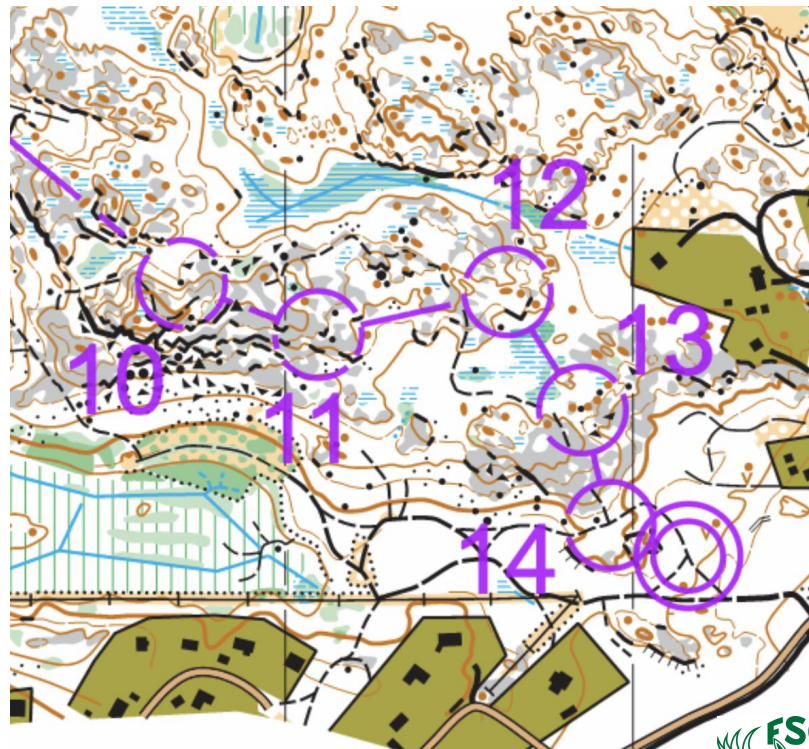
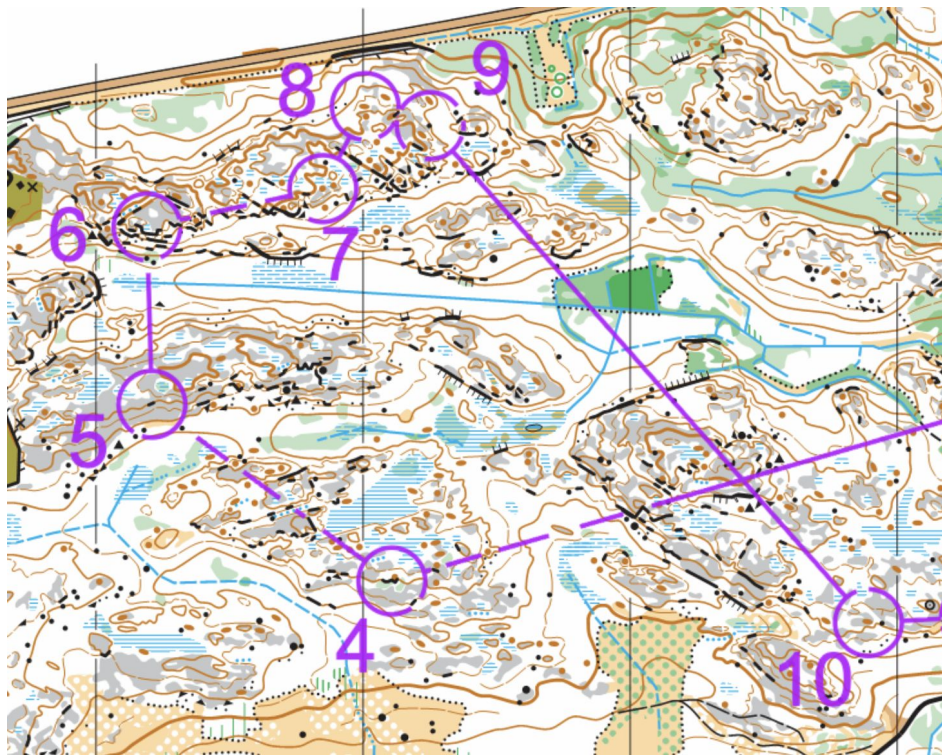
9



Kartutklipp från närbelägna modellträningar



Kontrollavstånd från fjolårets för-FM i Störvik



LYCKA TILL!

