

***Förberedelsepaket
Ultralång-FM
17.10.2026
Jyväskylä-Petäjävesi***

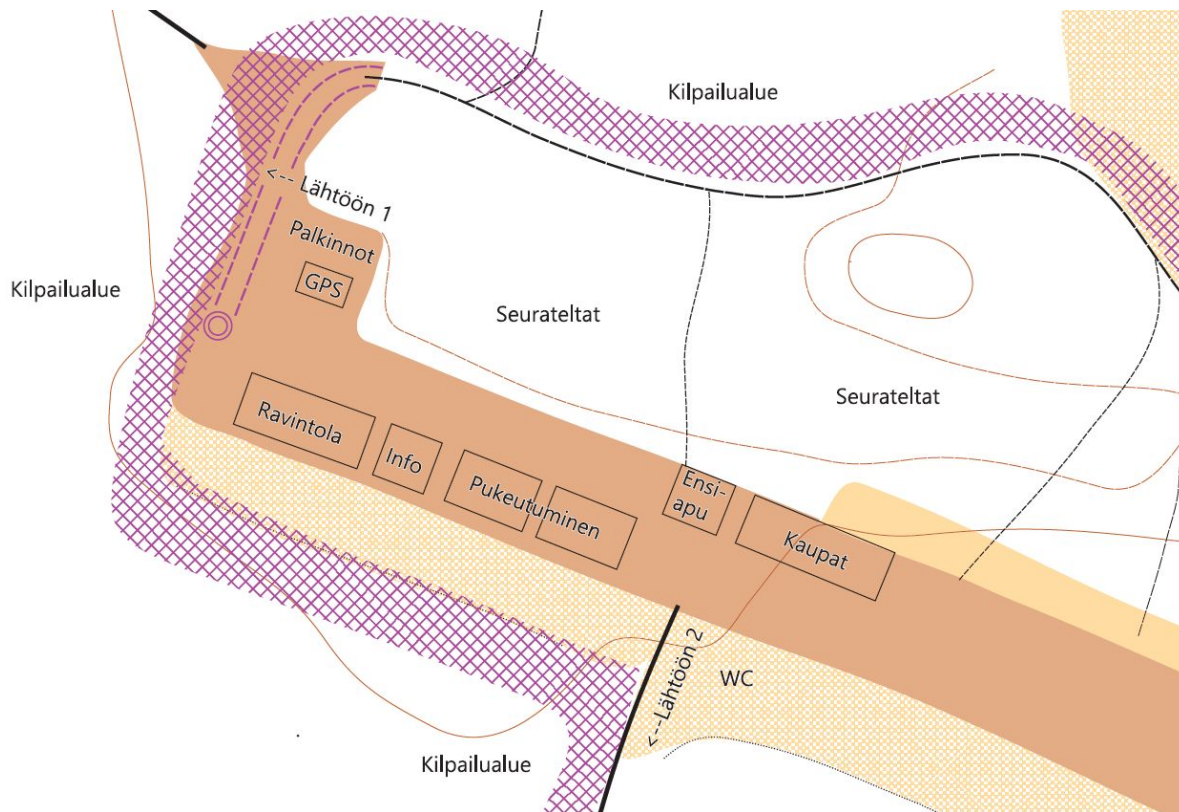


Arrangör och plats

- Tävlingsida:
<https://suuntajyvaskyla.fi/kilpailut/smep2026>
Arrangör: Suunta Jyväskylä
- [Preliminära tävlingsdirektiv](#)
 - [Banlängder](#)
- Adress till parkeringen: [Isonaulajärvenpisto 4, Jyväskylä](#)
 - Avståndet från parkeringen till tävlingscentralen är 100-1500 m
 - Parkeringsavgiften är 5 euro per bil och betalas i tävlingscentralens information eller på förhand via MobilePay: 46455 (Parkering / FM-ultralång 2026)



Tävlingscentral

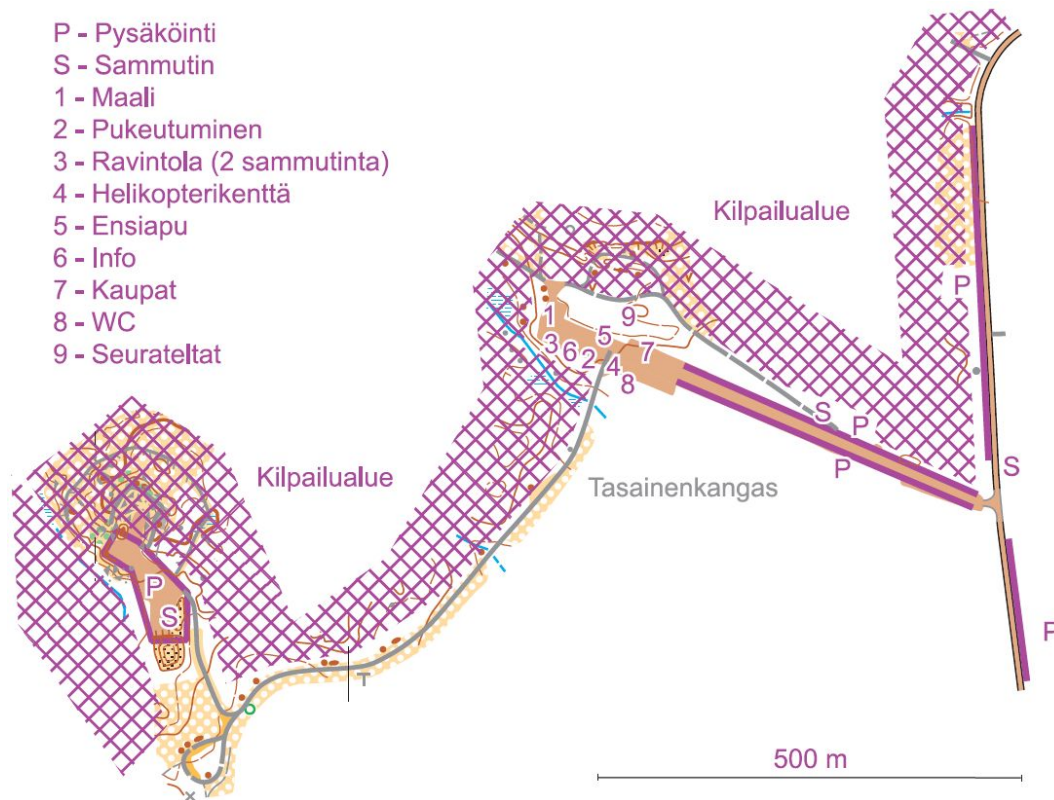


Allmänt

- Alla tävlande använder **tävlingsnummer**. Numren finns tillgängliga i mappar **nära infon**.
- **Kartbyte och kartvändning:**
 - I klasserna H/D15, H/D16, H/D18, H/D20 och H/D21 används **gaffling samt kartbyte**.
 - I klasserna D35, H35, H40, H45, H50, H55, H60, H65 och H70 används **kartvändning**.
- **Jämna och udda kartor samt kontrollangivelser i klasserna H50, H55, H60, H65 och H70**
 - Tävlande med udda tävlingsnummer tar vid starten kontrollangivelser och karta märkta "udda", medan tävlande med jämna tävlingsnummer tar kontrollangivelser och karta märkta "jämn". Banorna innehåller gaffling.



Tävlingsområde



Allmänt forts.

- Vid tävlingen används **två sista kontroller**, från vilka de tävlande följer snitslingen till målfållan.
- På tävlingsområdet finns det sammanlagt sju (7) vätskekontroller med vatten. Gelpåsar får inte kastas i terrängen. Vid vätskekontrollerna finns avfallskärl för skräp.
- I klasserna H21, D21, H20, D20, H18, D18, H16, D16, H15 och D15 används **GPS-uppföljning** för särskilt utvalda tävlande. GPS-västar delas ut från informationen i tävlingscentralen.
- Täckt tältutrymme för omklädning finns i tävlingscentralen. **Tvättmöjlighet erbjuds vid Tikkala skola kl. 12.00-17.00.** Adress: [Saukkolahdentie 16, 41860 Jyväskylä](https://www.saukkolahdentie16.fi/)



Start 1, samstart

- Start 1, gemensam start (klasser H/D15-H/D21),
 - Skala 1:15 000, Storlek A3. Kontrolldefinitioner **endast** på kartan.
- Gemensam start sker i tävlingscentralen i omedelbar närhet av målet.
- Starttider för gemensam start:
 - Kl. 10.00: H18, H20, H21
 - Kl. 10.15: D18, D20, D21
 - Kl. 10.30: D15, D16, H15, H16
- Förfarande vid start 1:
 - -10 min, De tävlande går via startporten (Emit-nollning) in på startområdet.
 - -5 min, De tävlande kallas till startraderna. Varje rad består av 8 tävlande. De lägsta tävlingsnumren placeras längst till vänster i startriktningen.
 - -3 min, Kartorna delas ut till de tävlande. Kartan får inte studeras före start.
- Startsignal ges via speakeranläggningen. Till K-punkten finns en snitslad sträcka på **130 m**.



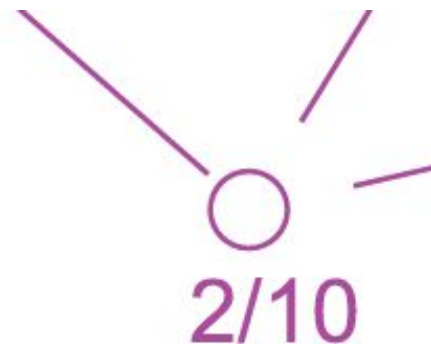
Kartbyte -One man relay

I klasserna **H/D15, H/D16, H/D18, H/D20 och H/D21** används gaffling samt kartbyte.

Kartbytet är placerat vid en kontroll i terrängen. De tävlande besöker kontrollen **två gånger** och byter karta **vid det andra besöket**, när kontrollerna på den första kartan är avklarade.

På exempelbanan stämplar de tävlande normalt vid kontroll 2 och fortsätter till kontroll 3. När de kommer till kontroll 10 stämplar de vid kontrollen och byter därefter karta.

- **Procedur:** Stämpla → Lämna karta 1 till funktionären → Ta karta 2 med ditt tävlingsnummer från kartstället.
- **Reservkarta:** Kontakta funktionär om din karta saknas i stället.
- **Observera:** Glöm inte att stämpla vid kartbyteskontrollen! Vätskekontroll finns i direkt anslutning.



Var noggrann med att springa till rätt kontroll! Klungorna splittras snabbt och ställer höga krav på självständig orientering.

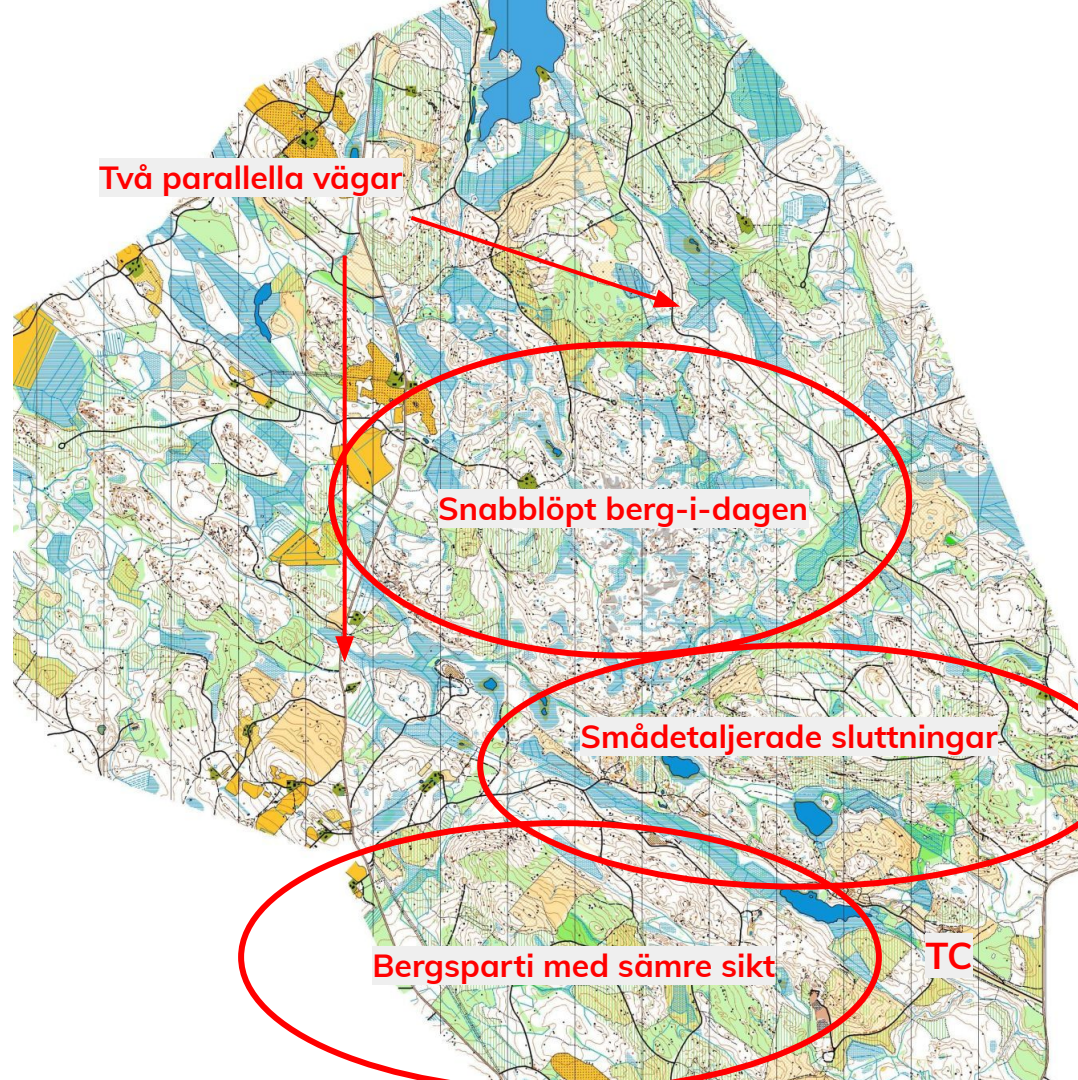
Start 2, H/D35-90 med startintervall

- **Start 2, intervallstart (klasser H/D35-90),**
 - H/D35-45: Skala 1:10 000, Storlek A3.
 - H/D50-90: Skala 1:7 500, Storlek A3
 - **Lösa** kontrolldefinitioner tillgängliga i startfållorna.
Kontrollbeskrivningarna är också tryckta på kartan.
- Intervallstarterna (klasserna H/D35-90) börjar kl. 10.00.
Startintervallet är 2 eller 3 minuter.
- Avståndet från tävlingscentralen till startplatsen är **1000 m**,
rödvit snitsling.
- Ingen transport av överdragskläder ordnas från starten.
- **Jämna och udda kartor samt kontrollangivelser i klasserna H50, H55, H60, H65 och H70**



Karta

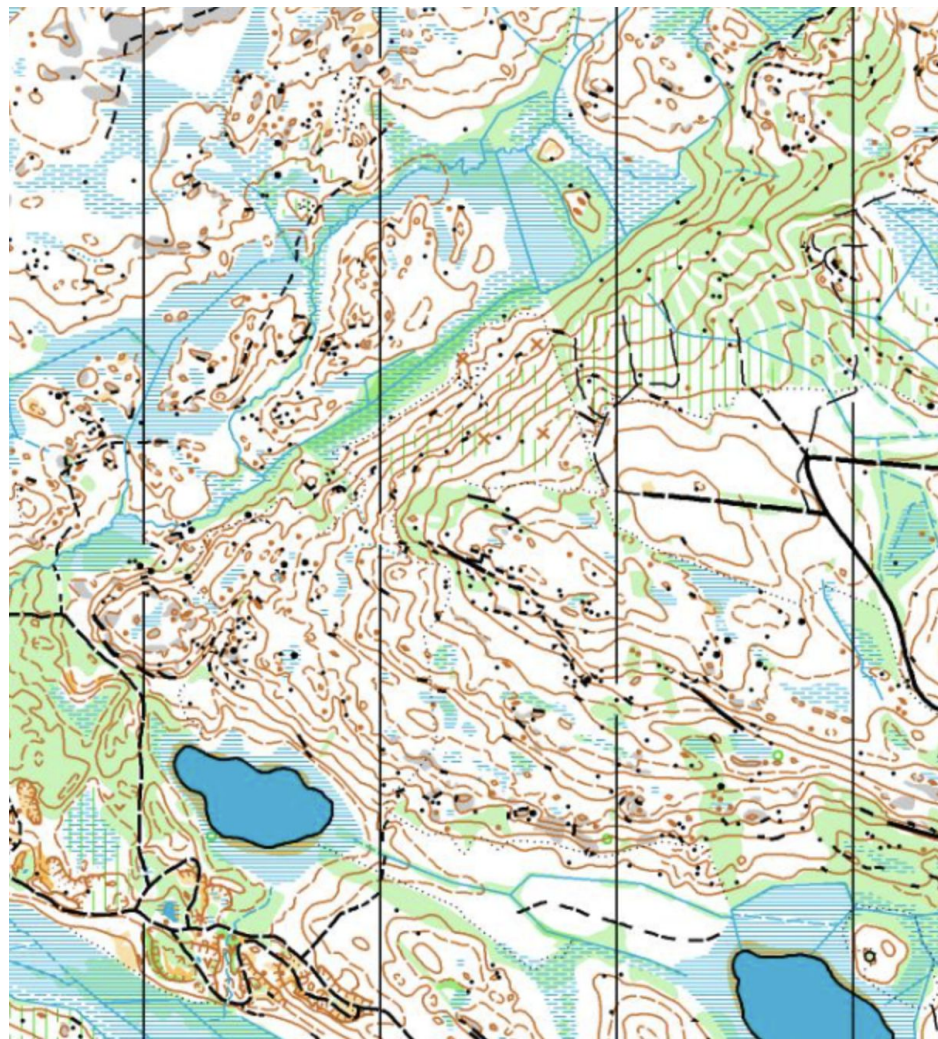
- Kartritare: Tommi Hakuli
- Banläggare: Teemu Katajisto, Raimo Itkonen, Vesa Klemettinen, Jouni Mäkäraäinen
- [Gammal karta](#)



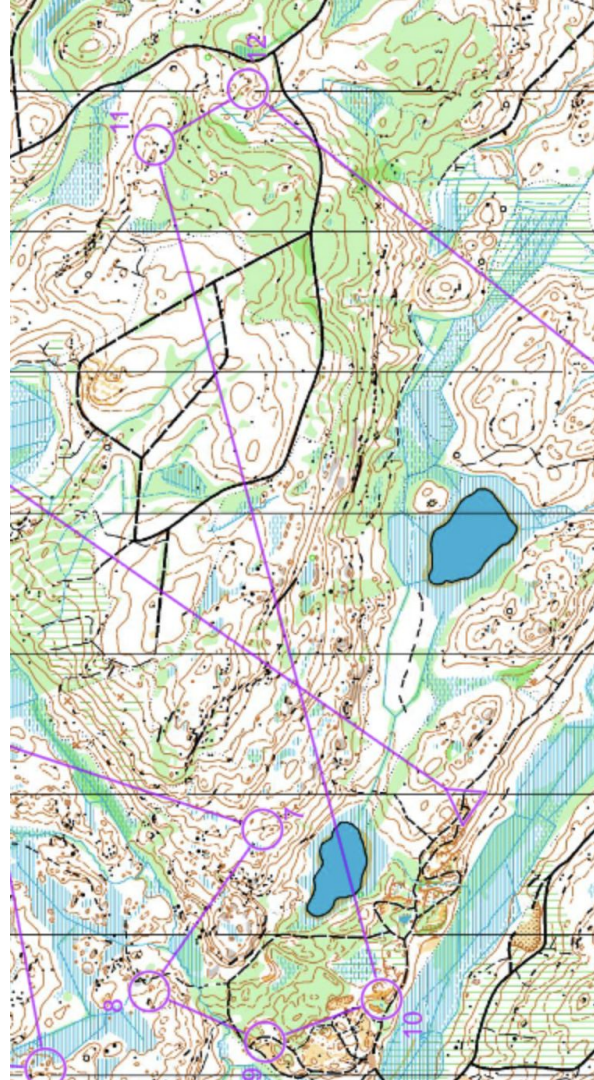
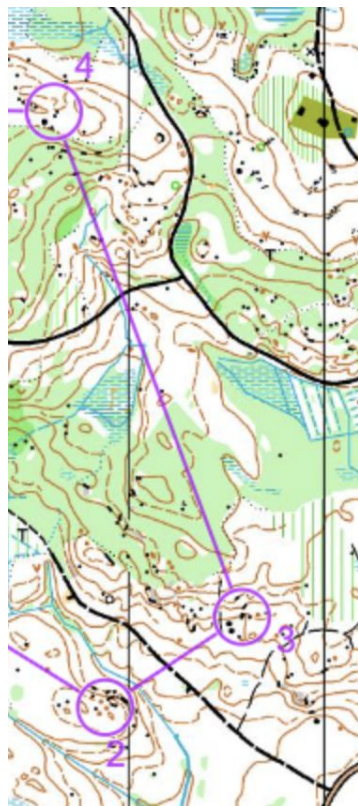
Terrängbeskrivning och banläggarens utlåtande

- **Terräng & Karaktär:** Tävlingsområdets mittersta del består av ett detaljrikt berg-i-dagen område med små höjdskillnader och god sikt. Detta varvas med mer kuperad terräng som är typisk för Mellersta Finland, men med en markbotten som är mindre stenig än vanligt. På sina ställen kan undervegetationen dämpa framkomligheten och snabbheten något. Ett fåtal skogsbilvägar skapar intressanta vägvalsmöjligheter.
- **Banor & Gaffling:** Mer gaffling än normalt – läs tävlingsinstruktionerna noggrant! Flera klasser har kartvändning eller kartbyte under loppets gång.
- Terrängen användes senast för [FM-lång](#) år 2010 (H/D35+). Gamla karta finns tillgänglig via [Rutthärveln](#).





Exempelavstånd



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.
- Terrängen i Mellersta Finland kan vara tung. Även längre vägval kan bli aktuella, förutsatt att omvägen ger bättre framkomlighet och lättare underlag.
- **Var vaken i starten:** Var noggrann direkt från start så att du inte dras med i fel klunga. Utnyttja andra, men behåll hela tiden kartkontakt!
- **Energi & vätska:** Energiintaget är extra viktigt. Gel rekommenderas ofta (minst var 30:e minut) och du bör få i dig mycket vätska vid vätskestationerna.
- 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!



Förberedelser innan tävlingshelgen

- Kom till tävlingen med energi! Ät och drick extra mycket!
 - Vid lång tävlingstid finns risk att musklerna töms helt på energi samtidigt som koncentrationsförmågan utmanas, speciellt i slutet av banan. Planera energiintaget för tävlingen.
- 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.





LYCKA TILL!

