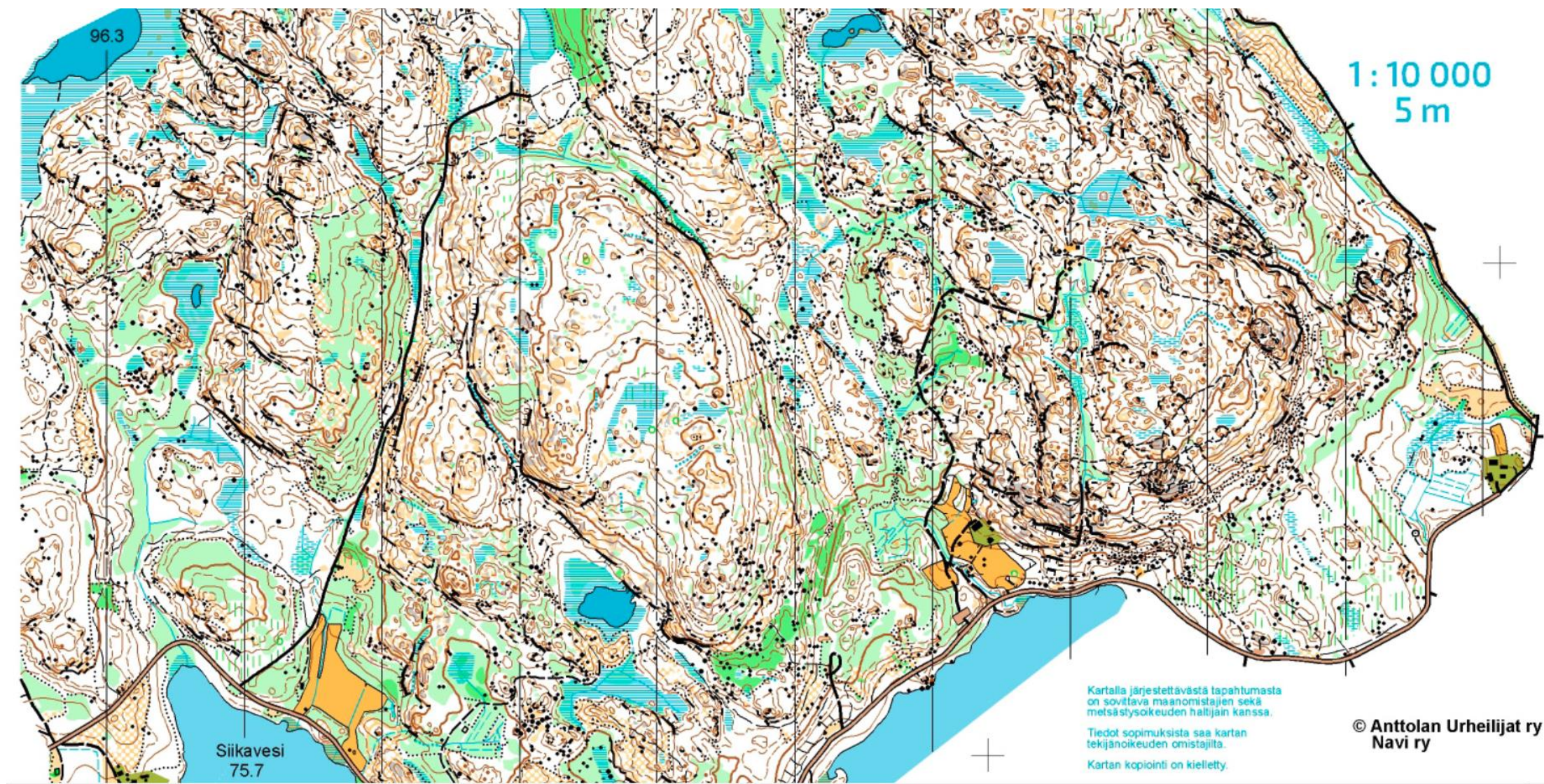
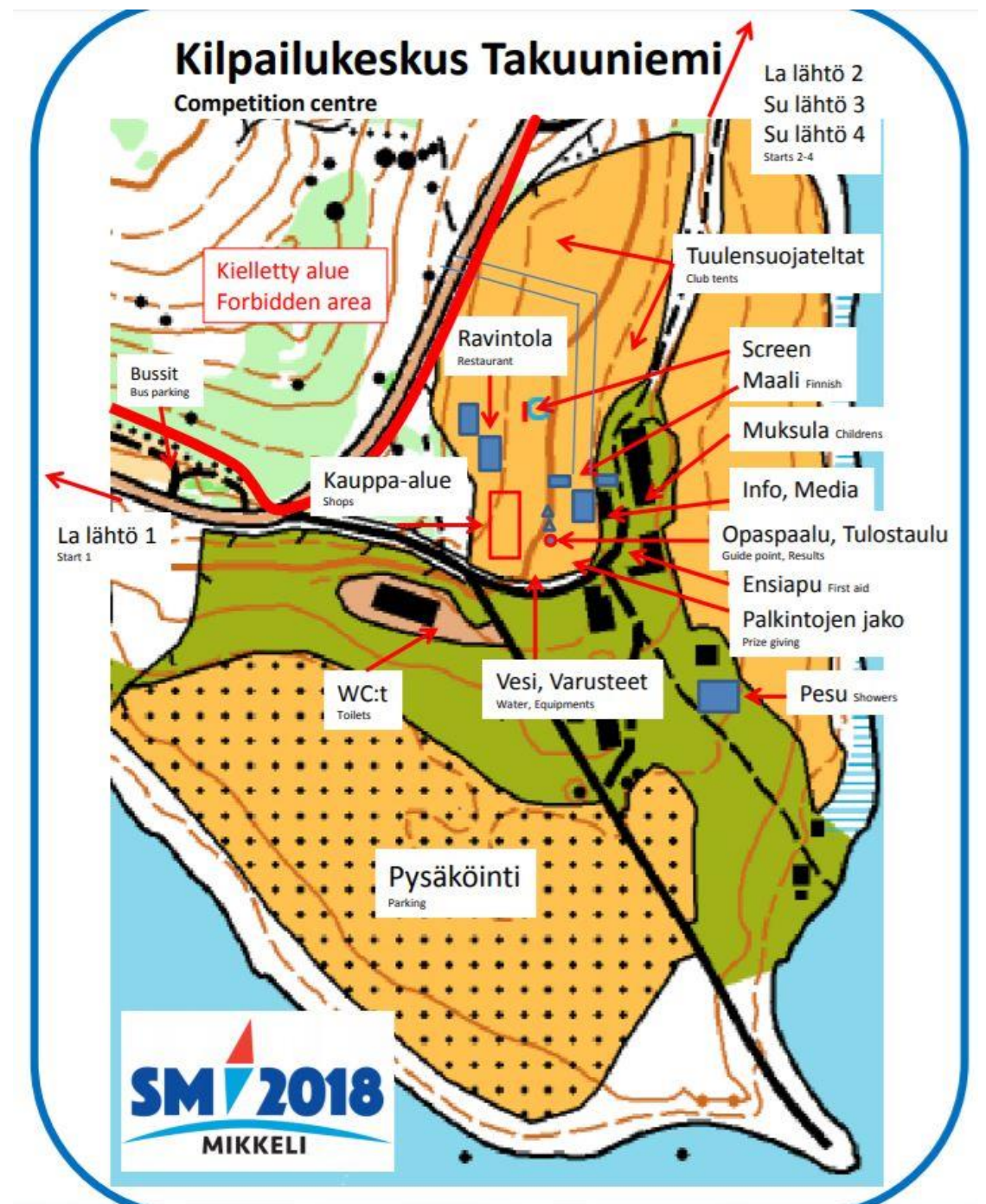


FM-långdistans 25-26.8.2018



Parkering och TC

- [Läs mer om hur du anländer till tävlingen här.](#)
- Parkering i huvudsak inom 500m från TC, men reservera tillräckligt med tid för de sista 3,5 km innan TC. Risk för köbildning!



Allmän info

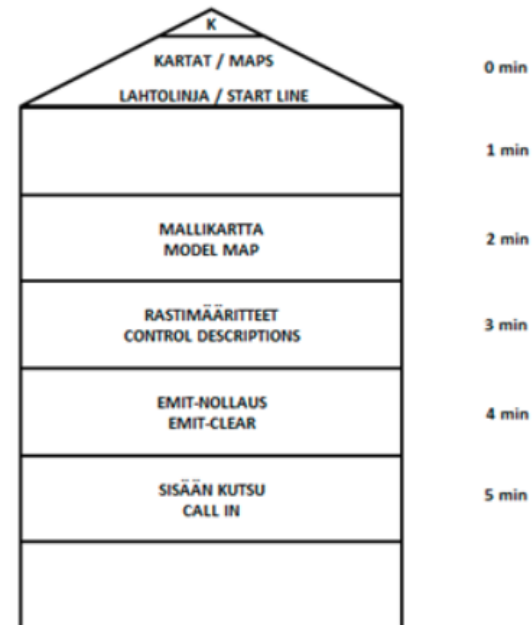
- Detaljerad info finns [på arrangörernas hemsidor](#). Dit kommer även starttiderna.
- Läs även igenom tävlingsdirektiven på egen hand, dessa [hittar du på svenska här!](#)
- Lösa kontrolldefinitioner finns
- Starttröskel används i lördagens kval och söndagens A-finaler. Tröskeln stängs båda dagarna kl 11.00!
- [Banlängderna hittas här!](#)

Distans till starttröskel och start

Snitslingen till starten/starttröskeln börjar vid infopålen. Det är förbjudet att avvika från snitslingen på väg till starten/starttröskeln.

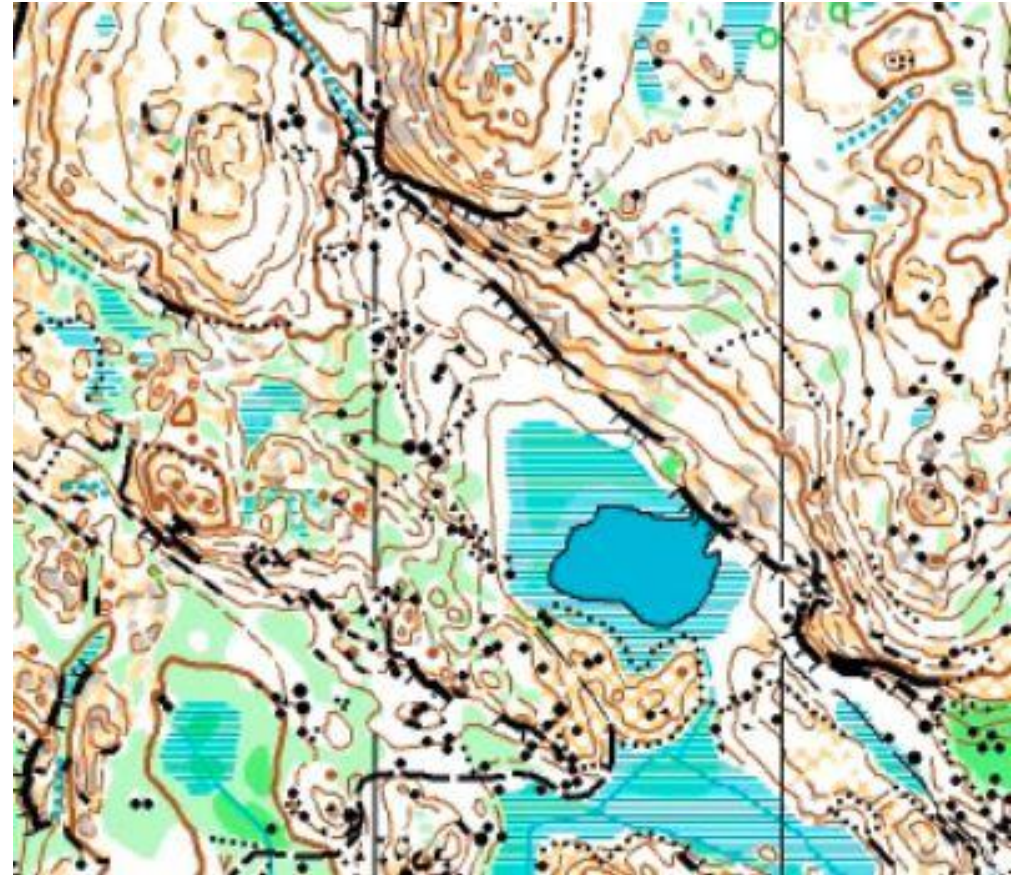
Start:	Avstånd till starttröskel	till start	Snitslingens färg
Lördag:			
Start 1:	1000 m	700 m	blå (R1 kvaltävling)
Start 2:	1100 m	300 m	vit (R2 kvaltävling)
Söndag:			
Start 3:	1200 m	500 m	vit (R1 A-final)
Start 4:	1200 m	500 m	vit (R2 A- och B).

Startfunktioner



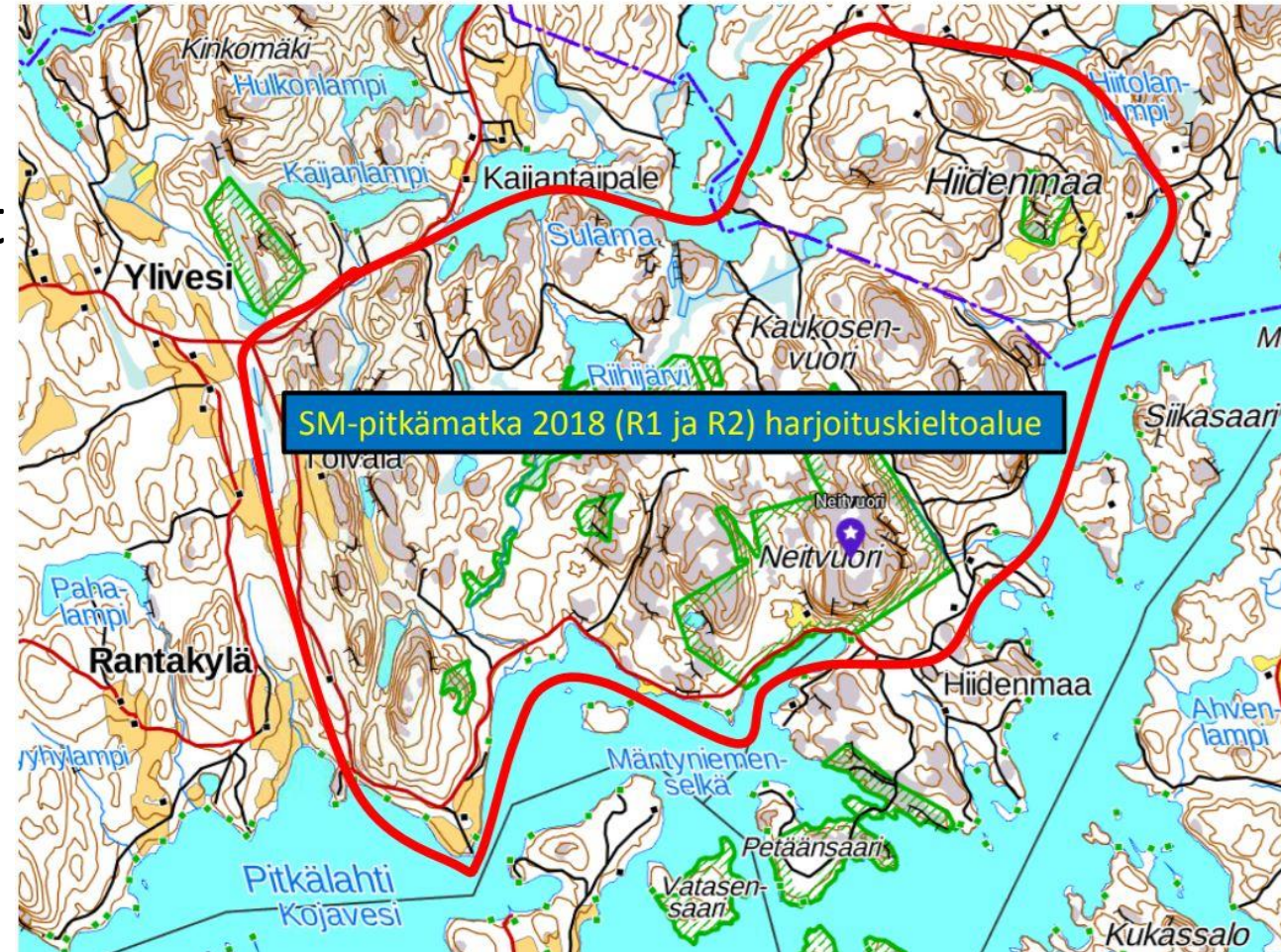
Tävlingskartan

- Kartan i skala 1:15000 (för HD21 och yngre), för de äldre klasserna 1:10000 eller 1:7500. Många små detaljer på 1:15000, kan kräva små stopp för ALLA för att hänga med!
- Ekvidistans 5m (och kurvorna här är verkligen 5m!). Respektera de brantaste passagerna (alla stup / där många kurvor ligger tätt) och ta stigningarna på flackare partier om det går.
- Kartritare Jarmo Tonder, hemma från Ruokolahti nära Imatra. Van att rita kartor i denna terrängtyp, duktig på att förenkla. Grått på kartan är verkligen hårt och bart underlag, gult kan ibland även vara "vanlig" skog som är mer öppen (uppe på bergen).



Tävlingsområdet

- Området i Neitvuori, där FM-lång arrangeras, har använts rätt flitigt de senaste åren. Därför finns flera nyligen uppdaterade gamla kartor över området.
- Det förbjudna området här bredvid. TC ligger på åkrarna ute på udden i sydväst.
- Terrängen har använts bland annat på NOC 2001 och FM-medel 2016.

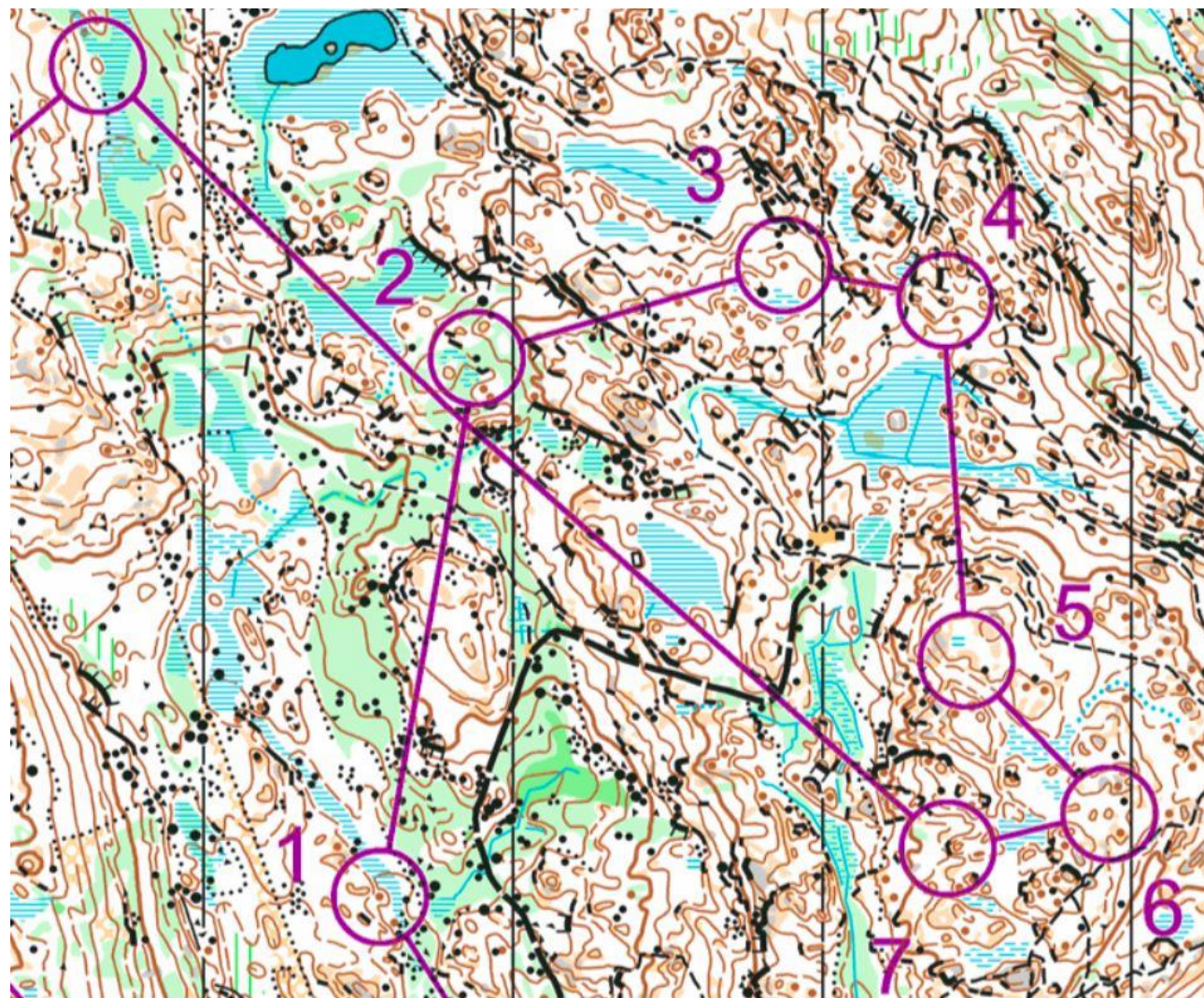


Tävlingsterrängen / allmänna råd

- Terrängen är kuperad skog. Snabblöpt och god sikt uppe på backarna, däremellan varierande sikt och framkomlighet. Kärren överlag relativt lättlöpta.
- Viktigt att hitta rätt passager både på väg upp och på väg ner från backarna! Använd flackare partier om det går, även sänkor och plataer mellan branter ofta bra stråk.
- Ta dig tid att göra en bra plan på varje sträcka! Ofta finns möjlighet att välja en aningen mer löpbar rutt, som gör att du undviker att köra rätt på branterna.
- En lyckad långdistans består av många små, lyckade beslut. Ta dig tid att vara chef över situationen och kontrollera dina beslut. Det har alla tid med!
- Var uppmärksam på växlingar i tempo och terrängtyp. Stå på i områdena med god sikt och våga bromsa för att få koll på dina detaljer i de ställvis täta sluttningarna längre ner!
- Oberoende vad du förväntat dig innan är kvalet bästa generalrepetition som går att få inför finalen. Gör allt tekniskt på samma nivå där som du vill göra i finalen. Sedan i finalen upprepar du bara det som gick bra i kvalet – under lite längre tid!

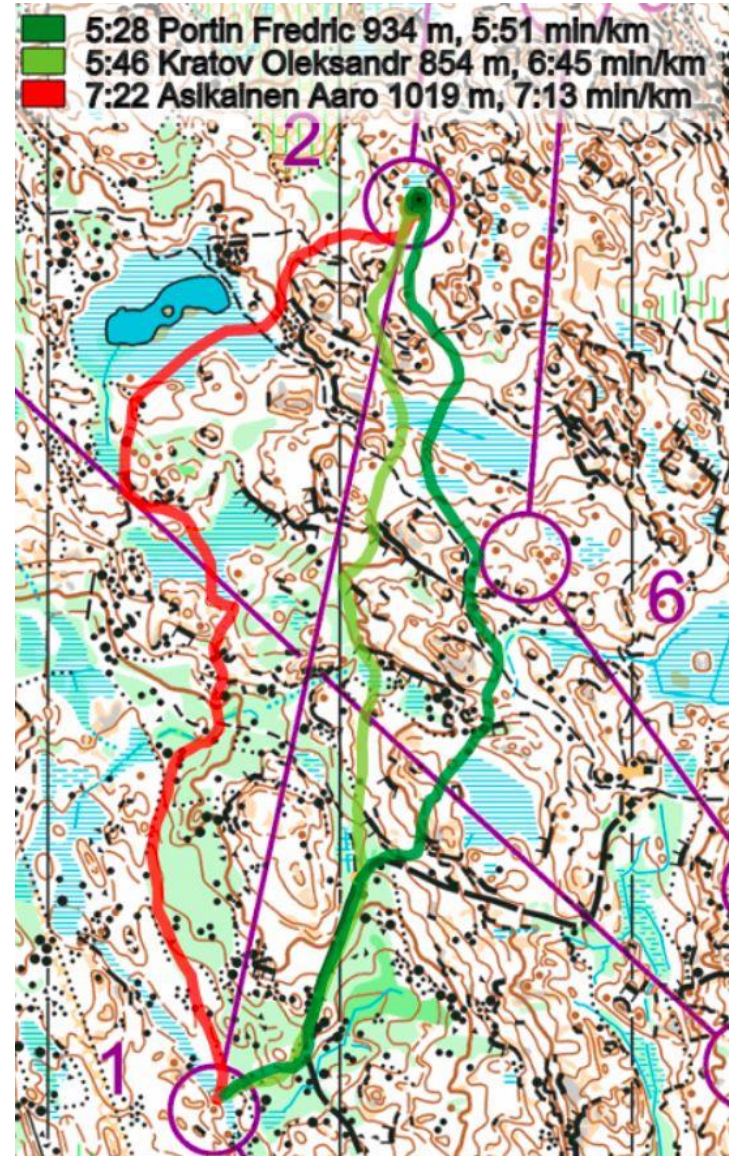
Tävlingsterrängen / gamla kartor

- Den nyaste kartan över en stor del av tävlingsområdet är kartan från [FM-medel 2016](#). Kolla gärna på gps-uppföljningen från tävlingen ([här för H21](#) och [här för D21](#)).
- Äldre kartor över lite andra partier finns [här](#) och [här](#).
- Exempel på vägval från [långdistansen på NOC 2001 finns här](#).



Observationer från FM-medel 2016. H21 1-2.

- Högersväng och att utnyttja stigarna samt de flackare partierna snabbast, även om detta avviker en del från strecket.
- Rakt under strecket ligger alldeles för många branter som drar ner farten betydligt.
- Sikten längre ner i sluttningen ställvis mycket begränsad, där är även risken till att tappa riktningen klart större (som röd rutt)



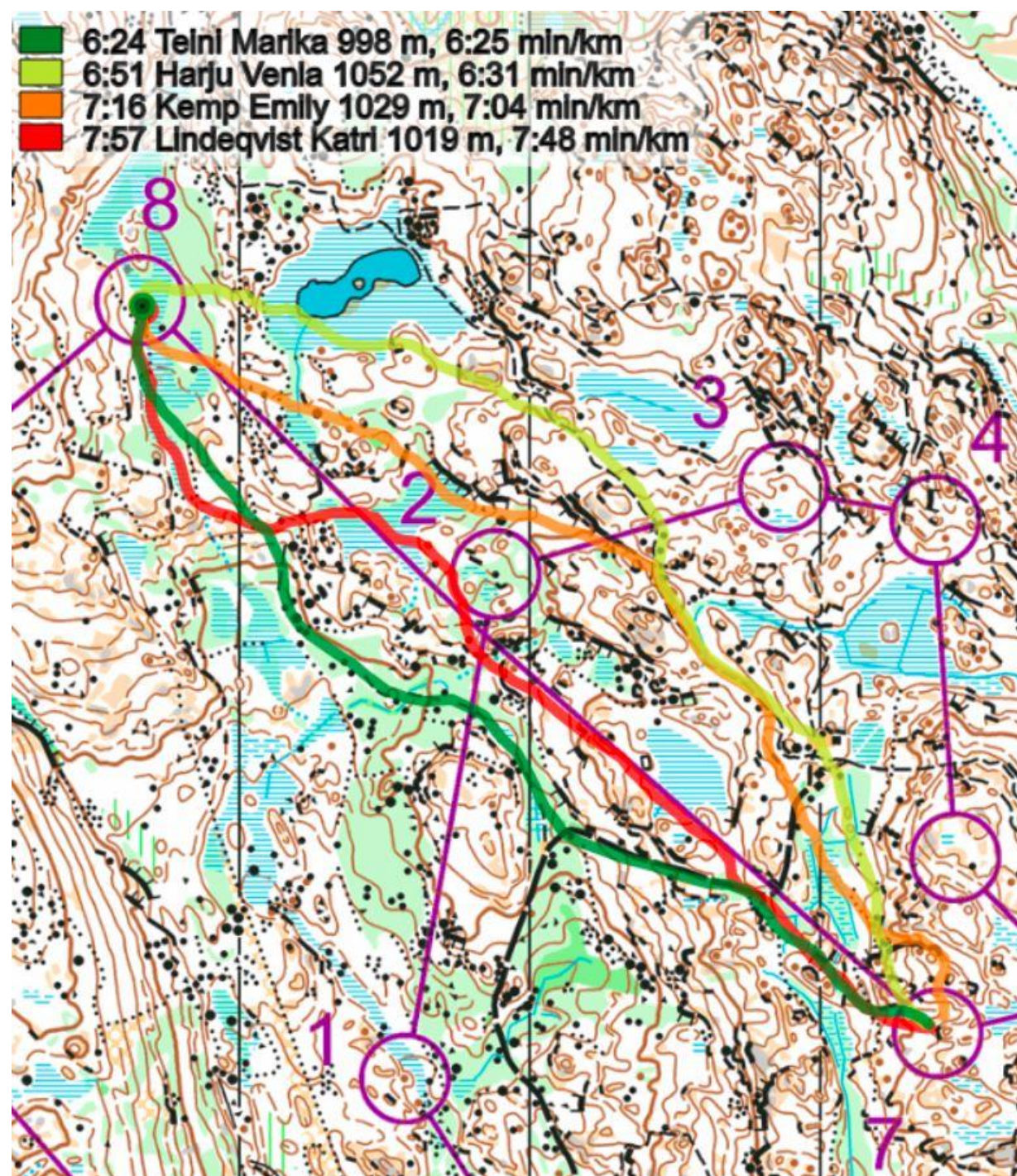
1-2, D21

- Damerna hade ett kortare avstånd till tvåan. Denna kontrollpunkt ligger i en grön sluttning, ska inte underskattas!
- Inga stora skillnader i tid, dock lite snabbare att ta högervägvalet via stigen.
- Det säkraste valet (och därför extra bra på långdistans) är kanske ändå Merjas (gult). Från svängen på stors stigen rakt mot den stora branten till höger om kontrollen. Därifrån en enklare kontrolltagning.



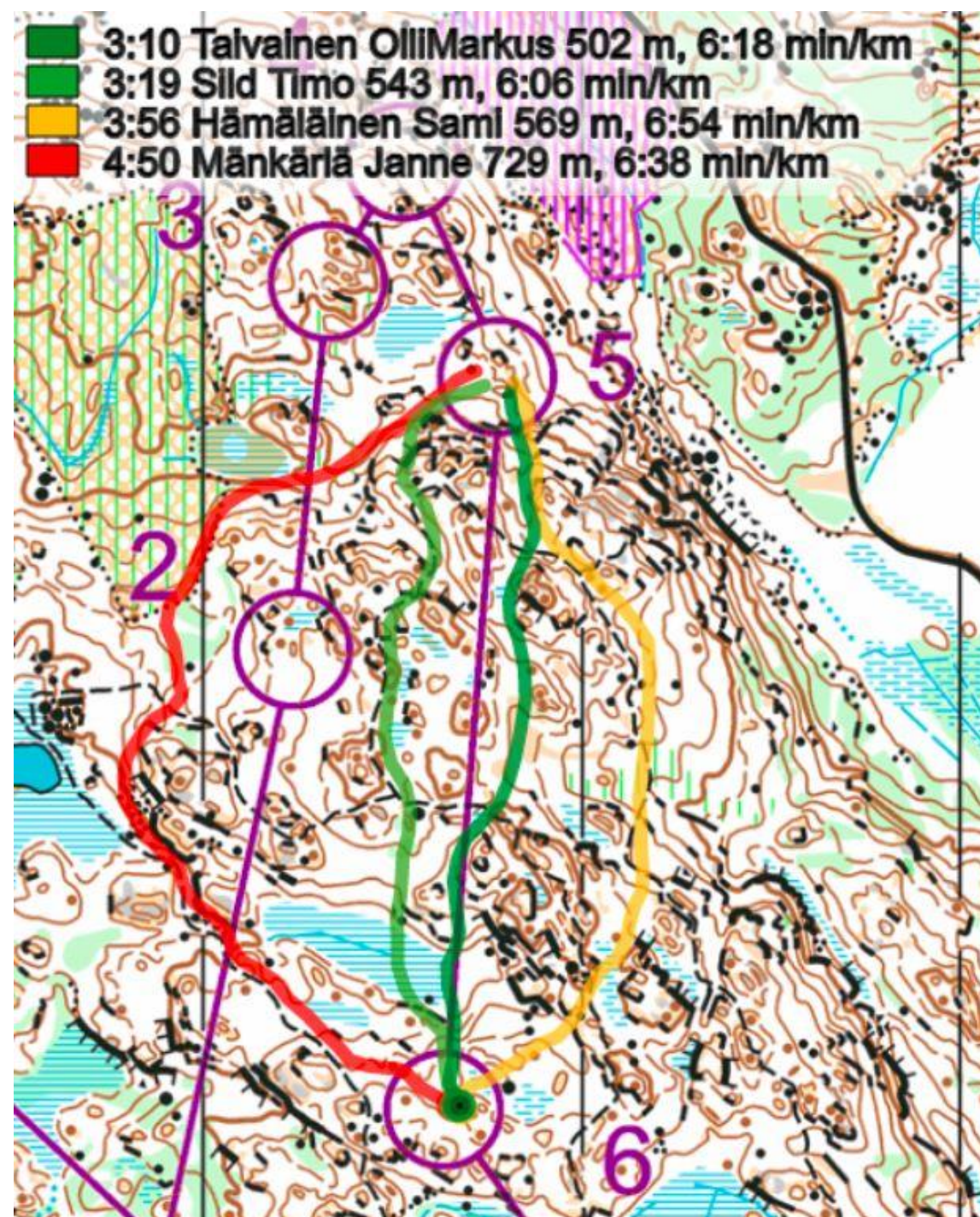
7-8, D21

- Ett längre vägval i sluttningen. Marika (mörkgrönt) snabbast med ett smidigt vänstervägval. Drar nytta av stora stigen och den otydliga stigen genom det gröna, samt har en enkel kontrolltagning via kanten på storskogen.
- Även Venlas val (ljusgrönt) bra. Utnyttjar lilla stigen maximalt och kärret kring sjön var lättlöpt. Härifrån dock svårare kontrolltagning.
- Rakt på i mitten av avståndet innebär onödigt många långsamma partier (grönt/vassa sänkor/branter) och är därför långsammare.



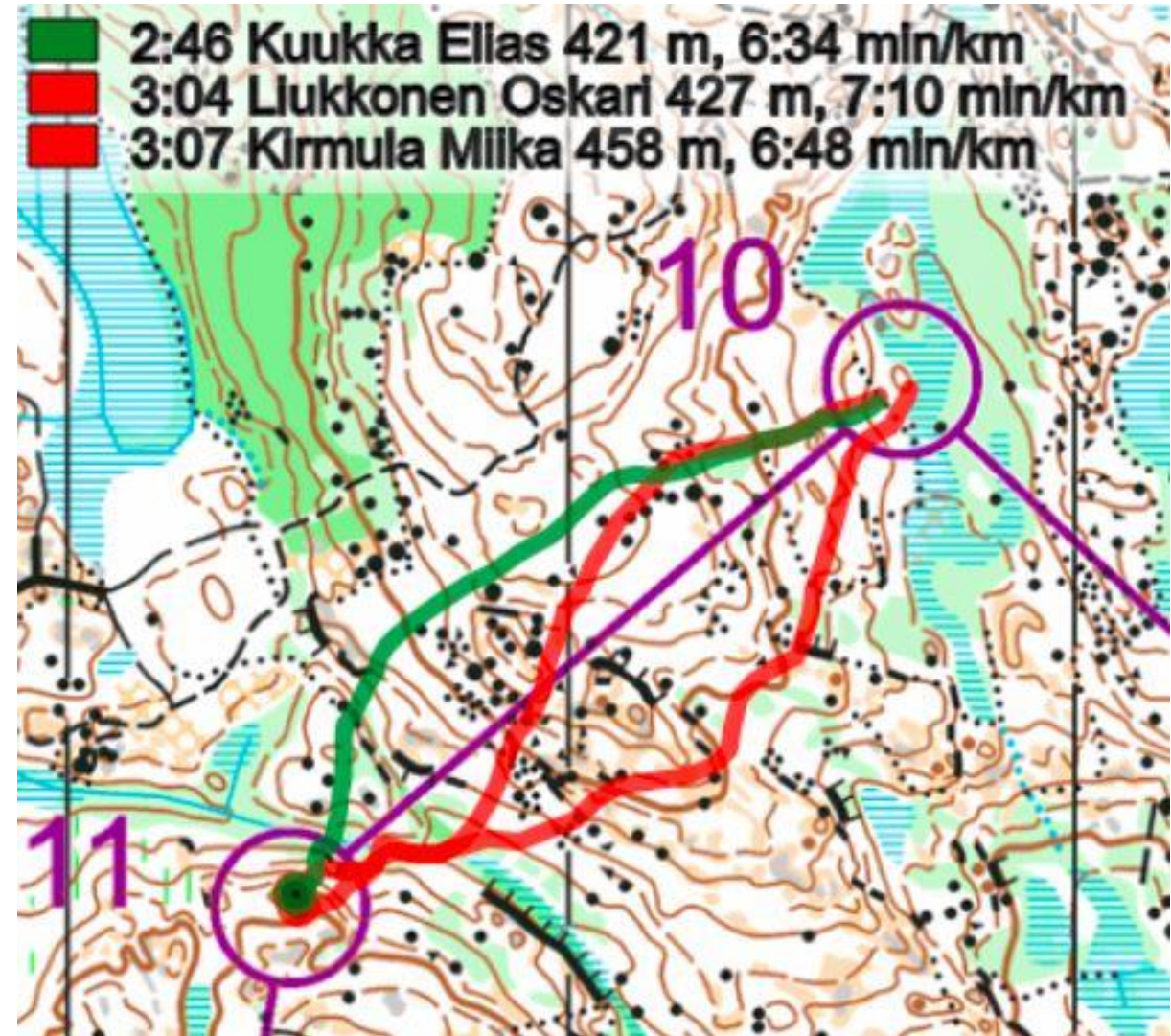
5-6, H21

- Även om det innebär en brant klättring i början, är det klart snabbast att löpa rakt på över backen. De flacka partierna där är snabba.
- Viktigt dock att använda någon av de båda sänkorna (som Oma eller Timo) upp från kontroll 5 och inte rakt på vid området mellan dessa!



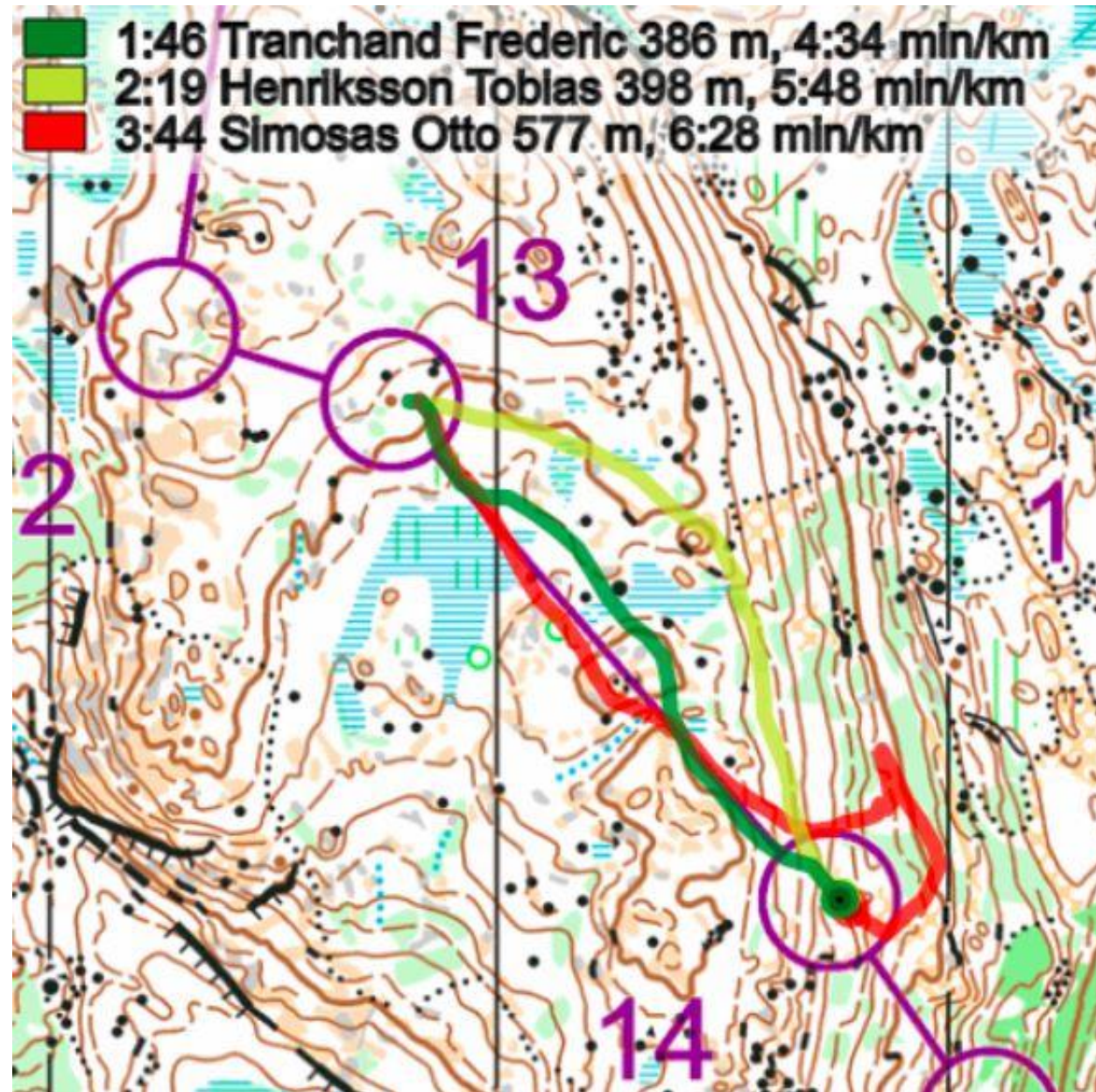
10-11, H21

- Inga jättestora skillnader i tid, men en högersväng (som Elias) ger en klart smidigare rutt. Man undviker den steniga "toppen" mitt på avståndet, skymtar beståndsgränsen till höger och har en tydlig kontrolltagning via höjden med stenarna strax norr om kontroll 11.



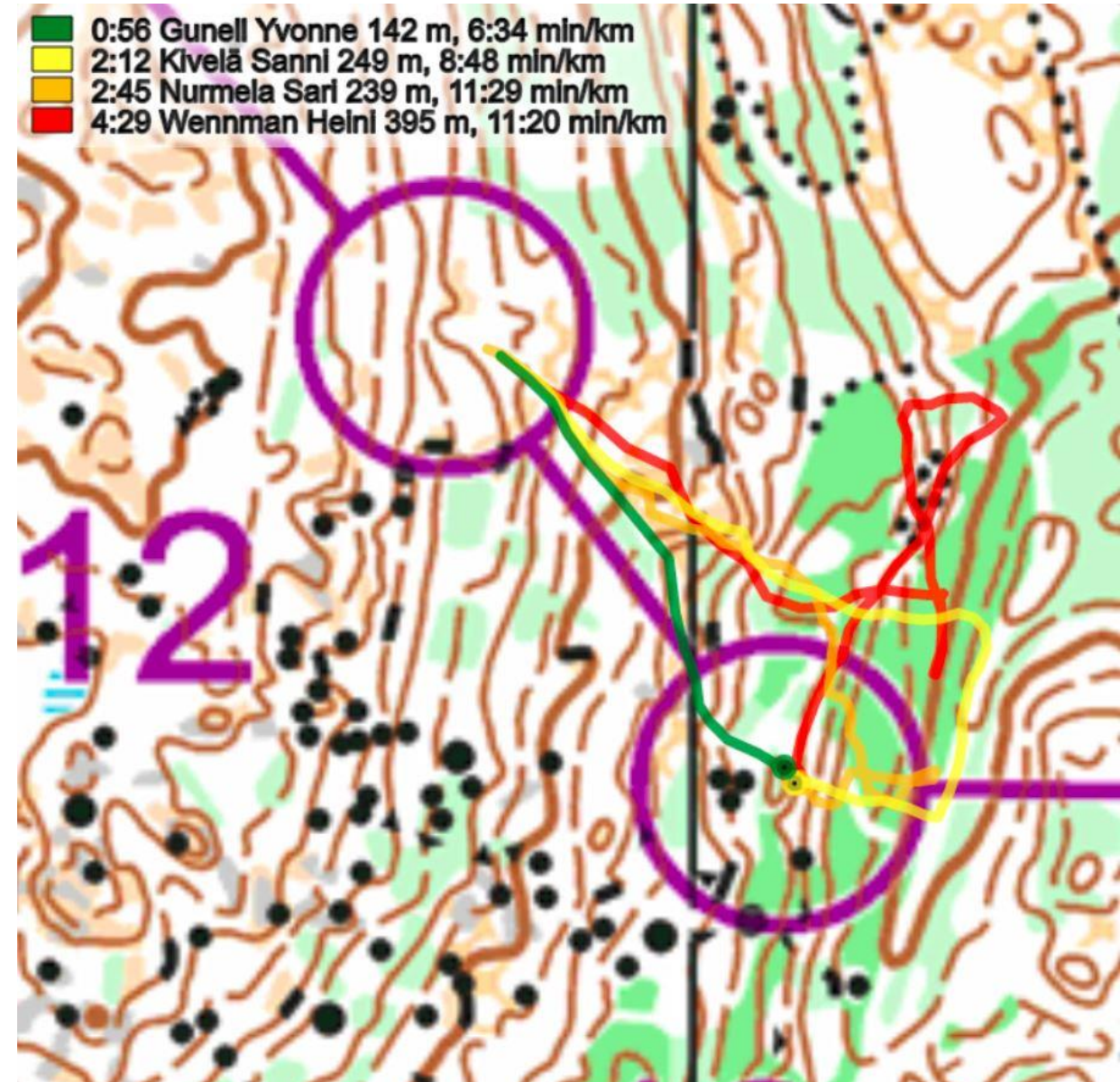
13-14, H21

- En kontroll där varningsklockorna ska ringa. Efter ett lättlöpt område uppe på bergen ställs man för en diffus kontrolltagning utan klara hållpunkter nära kontrollcirkeln.
- Ingen orsak att göra annat än att köra rätt så rakt på, vara noga med kompassen och stämma av höjderna. Även stenarna i sluttningen kan vara bra att läsa av för att säkra upp det hela.



12-13, D21

- Ett talande exempel på vikten av att dra på bromsen och vara extra noga med kompassen i sluttningarna där det är tätt. Kommer man snett kan det ta lång tid att läsa fast sig igen.
- Ett kort avstånd med kompassarbete i fokus. Näsan på vänster sida om Yggis (grönt) linje borde synas, även centralt att veta att kontrollen ligger på en liten plåtå, strax nedanför ett brantare parti. Även bakom kontrollen är det brantare.



Njut av situationen och håll huvudet högt!
Mvh. Fredric Portin, Förbundstränare, FSO.

