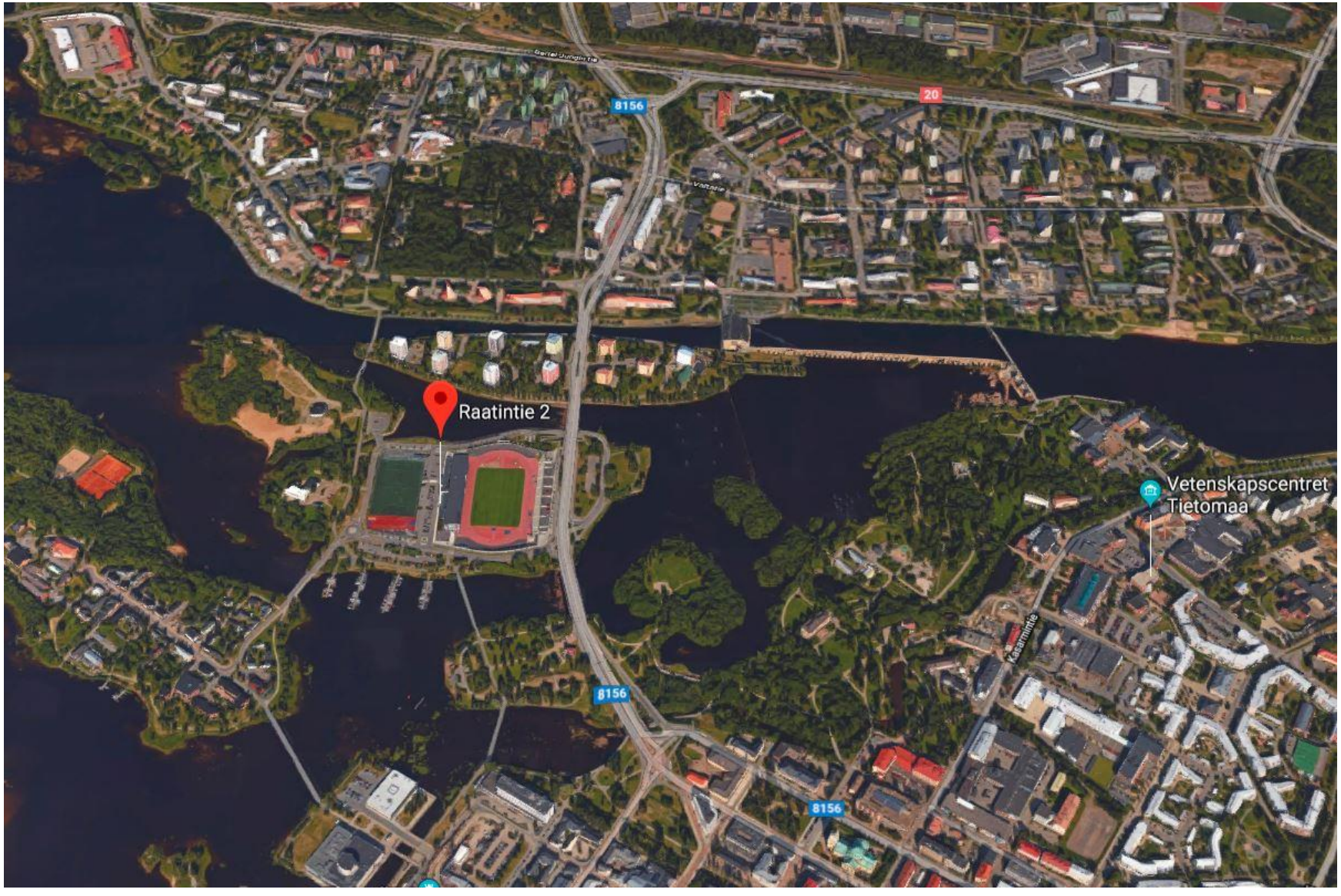
FM-sprint 16.9.2018, Uleåborg



Allmän info

- Tävlingens hemsida hittar du här. Läs igenom tävlingsdirektiv, startlistor och utlåtanden för att ha allt på klart redan innan tävlingen.
- Dagens tidsschema hittar du här.
- Kartan i skala 1:4000 (H/D14 – H/D55) eller 1:3000 (H/D60 – H/D80). Ekvidistans 2m. Storlek A3 i kvalet, A4 i finalen.
- Spik- och dubbskor (nastarit) förbjudna, länkskor rekommenderade.

KARSINTA	**H14-85, D14-85**	**1100m + 600m**
8.20	Karsinnan (lähtö1) lähtökynnys avautuu	
9.05	Karsinnan lähtökynnys sulkeutuu	
LÄHTÖ 2	**H21, D21**	**1400m + 140m**
12.20 WRE	A-finaalin (lähtö2) lähtökynnys avautuu, H21, D21	
13.00 WRE	A-finaalin (lähtö2) lähtökynnys sulkeutuu, H21, D21	
13.01 WRE	A-finaalin (lähtö2) ensimmäiset kilpailijat maastoon	
13.50 WRE	A-finaalin (lähtö2) huippuhetket, D21	
14.45 WRE	A-finaalin (lähtö2) huippuhetket, H21	
LÄHTÖ 3	**H60-85, D60-85**	**1400m + 120m**
12.20	A/B-finaalin (lähtö3) lähtökynnys avautuu, H60-85, D60-85	
13.00	A/B-finaalin (lähtö3) lähtökynnys sulkeutuu, H60-85, D60-85	
13.30	A/B-finaalin (lähtö3) ensimmäiset kilpailijat maastoon	
15.00	A/B-finaalin (lähtö3) viimeiset kilpailijat maastoon	
LÄHTÖ 4	**H14-55, D14-55**	**1100m + 1200m**
12.45	A/B-finaalin (lähtö4) lähtökynnys avautuu, H/D14-20, H/D35-55	
13.10	Ensimmäiset kilpailijat (lähtö4) lähtökynnykseltä lähtöön	
13.20	A/B-finaalin (lähtö4) lähtökynnys sulkeutuu, H/D14-20, H/D35-55	
13.30	B-finaalin (lähtö4) ensimmäiset kilpailijat maastoon, H/D14-55	
14.00	A-finaalin (lähtö4) ensimmäiset kilpailijat maastoon	
16.30	A/B-finaalin (lähtö4) viimeiset kilpailijat maastoon	

Tävlingsområdet

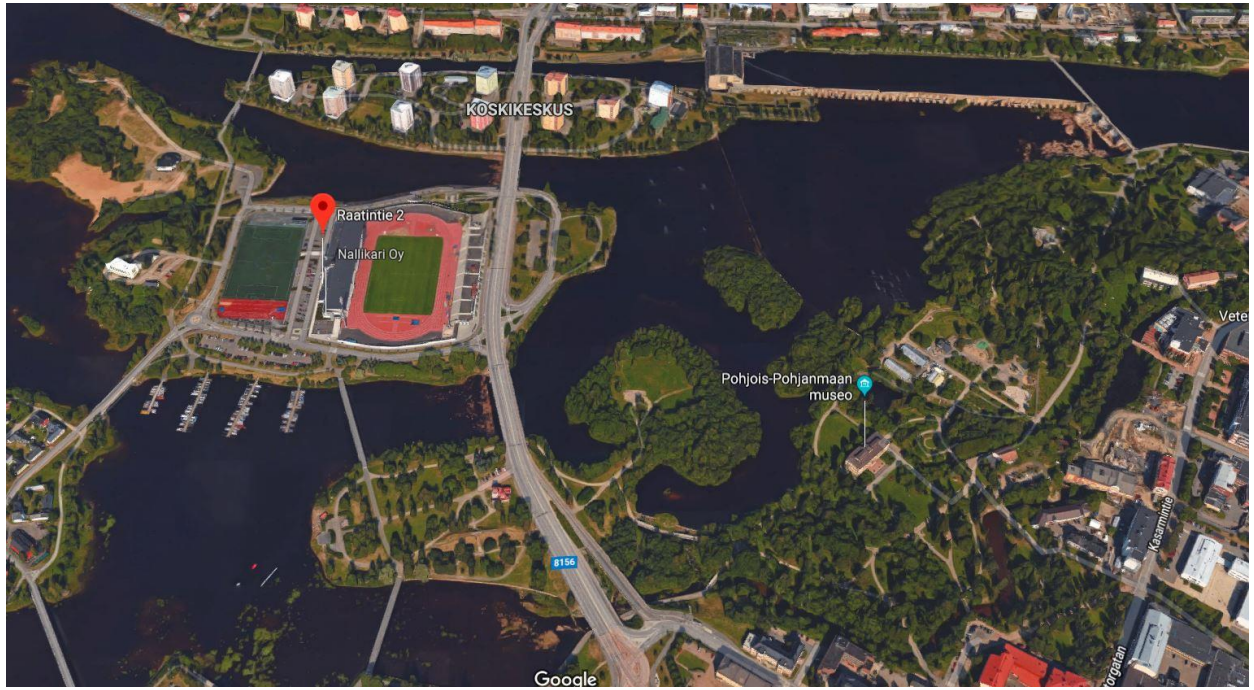
- Det förbjudna området syns på kartan bredvid.
- TC vid idrottsanläggningarna i mitten av området på ön Raatti. Observera hur du tar dig till tävlingen, mer info om ankomst och parkering här.
- Jag hittade inte många gamla orienteringskartor över området, men större delen av området går att köra runt med ”google-bilen”.
- Denna karta hittade jag dock, denna kartas södra område hör till tävlingsområdet den här gången.
- På de följande sidorna presenteras tävlingsområdet kort utgående från satellitbilder.

Området som helhet

- Här syns tävlingsområdet i sin helhet.
- Parkliknande och relativt öppna miljöer både norr och söder om TC (idrottscentret i mitten). Knappast väldigt tekniska i övrigt, men var aktsam vid passagerna av broarna!
- De norra och sydöstra delarna består av bostadsområden och/eller delar av stadskärnan. Rätt normal finländsk stadsplanering, men erbjuder ändå vägvalsmöjligheter.
- Typen av bana mycket beroende på hur stora delar av bostadsområdena som används. Ifall alla gårdar är öppna (och speciellt ifall något extra hinder används) kan tävlingen bli rätt teknisk, annars inte speciellt tekniskt krävande. Var beredd på alla möjligheter!

Parkerna

- Genom de parkliknande områdena kring TC kommer man både i kvalet och finalen på något sätt, högst antagligen på slutet av banan.
- Lägg märke till var broarna finns och var uppmärksam när du planerar vägvalen via dem. Flera av dem är förbjudna på körbanan och måste passeras/ta sig upp på via tunnlar eller gångbanan (se följande sida).
- I övrigt tekniskt enklare område, här finns möjlighet till att verkligen använda din fysiska kapacitet och plocka sekunder. Ta vara på den chansen!

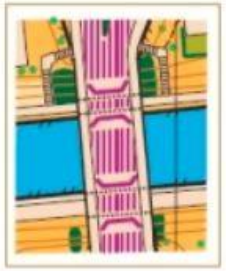


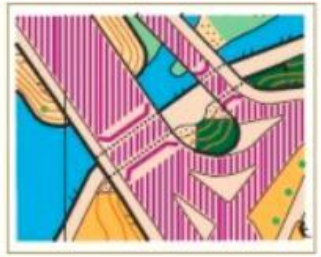
Broarna nära TC

- Arrangörerna publicerade en påminnelse om att vara aktsamma vid broarna kring TC (se bilden bredvid).
- På bilderna bredvid är det tillåtet att löpa på cykelvägen/trottoaren, men inte på/över bilarnas körfält. Även tunnlarna under vägen är tillåtna.

ERITYISOHJEITA MERIKOSKEN SILTOJEN YLITYKSEEN JA ALITUKSEEN

Kilpailualueen läpi kulkevalla Merikosken silloilla on useita karttanäytteiden mukaisia paikkoja, joissa silta ylittää toisen tien tai pyörätien. Kilpailija voi kyseisessä kohteessa alittaa sillan tietä tai pyörätietä pitkin. Sillan voi myös ylittää sen molemmilla reunoilla kulkevilla jalkakäytävillä. AUTOKAISTOJEN YLI KULKEMINEN ON KIELLETTY. Huomatkaa, että sillan alitus on sallittua, vaikka kartalla on kielletyn alueen merkintä, kun kohteessa ovat myös alituspaikan violetit kaariviivamerkit.





Rastien väliviivat ovat piirretty lajisääntöjen mukaisesti suoraan kielletyn alueen yli. Joillakin rastiväleillä viivoja on katkaistu kartan selvyyden takia. Kielletyksi alueeksi kuvattu ajorata on aina kielletty ylittää, vaikka väliviiva menisikin kielletylle alueelle.

KERTAUS:
1. Alitus sallittu
2. Ylitys jalkakäytäviä pitkin sallittu
3. Ylitys autokaistojen yli KIELLETTY

Norra området

- Området i norr består av bostadshus, mest höghus, med en park i mitten.
- Överlag ordentligt med utrymme mellan husen och ingen komplicerad uppbyggnad, så troligen inte jättesvårt tekniskt. Inga höjdskillnader att tala om heller.
- Små vägval kommer såklart ändå hela tiden, viktigt att se och utföra det kortaste vägvalet varje gång. Flytet på orienteringen viktigt, använd stora objekt långt fram om möjligt.
- Eftersom kartans storlek i kvalet är A3, är det mycket troligt att kvalet löps i detta område (för långt avstånd till TC för att rymmas på A4)

Södra området

- I sydost används en bit av centrumområdet. Rätt liten bit av centrum, men här får man nog in några bra vägvalsavstånd på varje bana.
- Till största delen ändå rätt normalt ”rutnät” av byggnader, men speciellt den östra delens irreguljära mönster erbjuder möjligheter till vägval.
- De mer krävande vägvalssträckorna är troligen inte många per bana. Så om sådana kommer vet du att du har tid att kolla ordentligt. Högst antagligen finns det möjlighet att stå på ännu mer aggressivt på andra delar av banan.
- Används troligen i finalen, borde rymmas med på en karta i A4-storlek.

Försök till goda råd…

- Huvudet bestämmer hur fort benen kan springa. Målet är att alltid ha nästa vägval klart när du stämplar på en kontroll, var noga med att alltid se det kortaste alternativet.
- Har du allt under kontroll och orienteringen framför är det bara att stå på! Ta vara på varje sekund under de enklare partierna.
- Var noga med att få i dig energi (vätska, kolhydrater och protein) omedelbart efter kvalet, så att återhämtningen inför finalen maximeras!
- Finalen är mentalt utmanande för ALLA, eftersom man redan har en start i benen. Det är onödigt att sätta energi på att fundera på hur det känns fysiskt, det tar bara energi från prestationen. En tekniskt väl utfört lopp räcker långt.

...och glöm varken att kämpa eller att njuta. Båda två är viktiga! Fredric Portin / FSO.

SK POHJANTÄHTI OULU

SM SPRINTTI 2018

SM - Sprintti
Oulussa 16.9.2018

POHJAN OULU TÄHTI