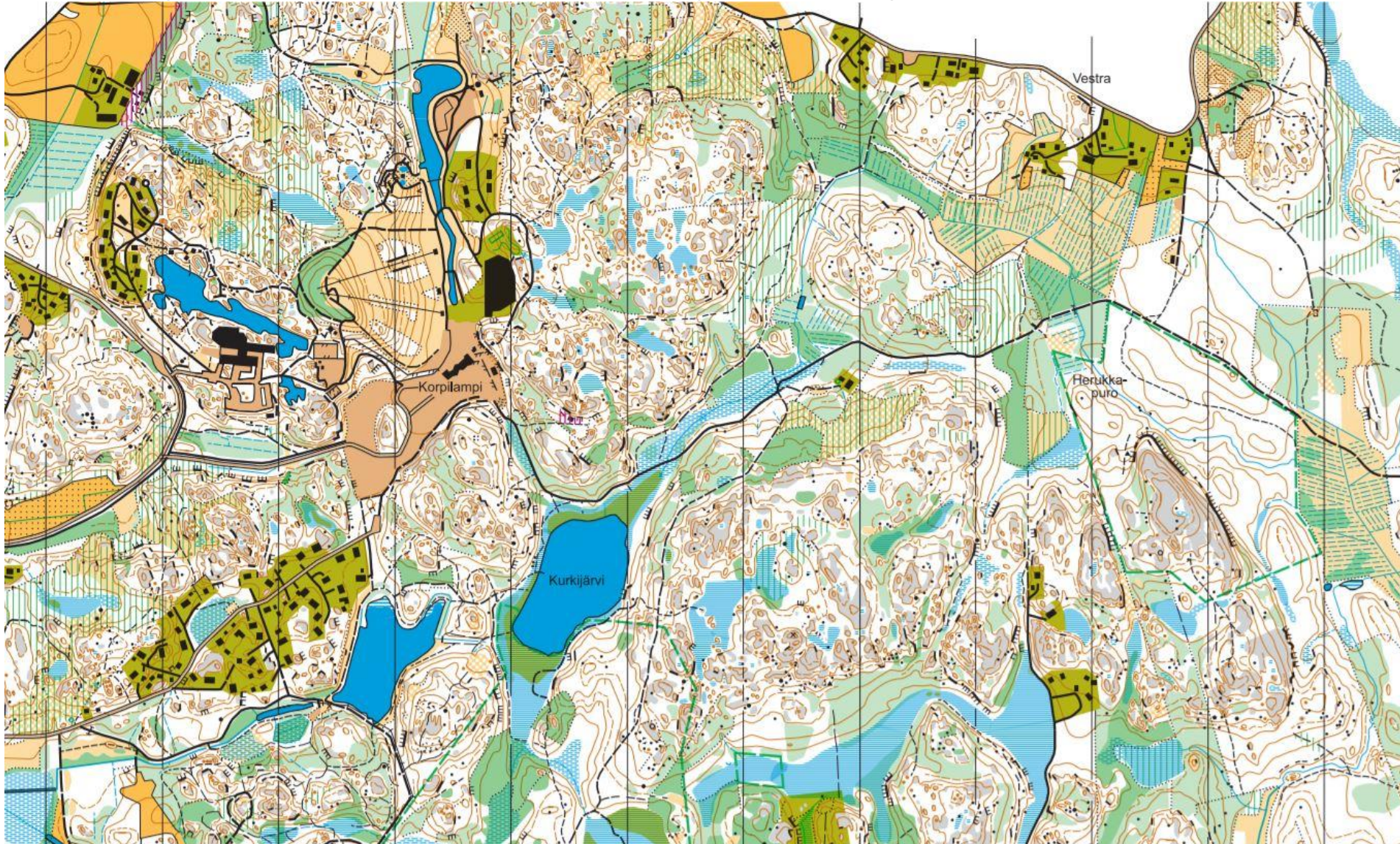
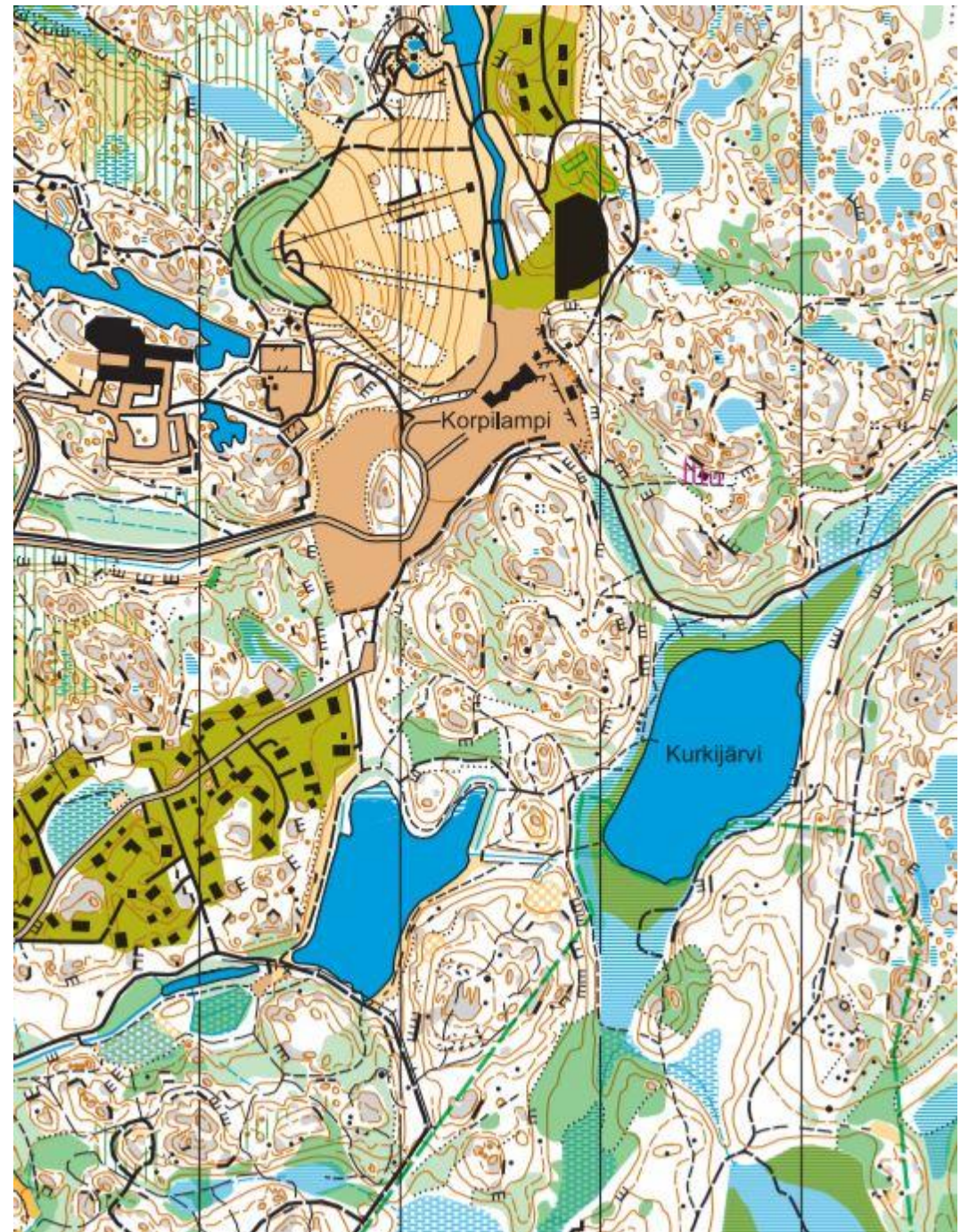


FinnSpring 2018. Korpilampi, Esbo.



Grundinfo

- Hemsidorna för tävlingen [finns här](#)
- Tävlingsdirektiven finns tillgängliga [via denna länk](#)
- Gammal karta över tävlingsområdet finns [på denna länk](#) (täcker i princip hela det avlysta området). TC vid slalombackarna vid Korpilampi i nordvästra delen av kartan. Nya tävlingskartan ser antagligen lite annorlunda ut (ritad på nytt).



Plock ur tävlingsdirektiven/individuell tävling

- Karta 1:15000/5m för samtliga elitklasser samt H21A. Resten 1:10000 eller 1:7500.
- Kartritare Pekka Rytönen (okänd kartläggningstil för mig...)
- Första start kl 10.00 på individuella tävlingen. H/D21E, H/D18E och H/D16E använder **starttröskel**, finns vid hotell Korpilampi 800m från TC och **ska överskridas senast kl 10.00!**
- H/D21E har fjärlingsslingor. Löpare med udda tävlingsnummer tar en karta märkt -1 och jämna nummer tar -2.

Lauantai 21.4.2018 FinnSpring - sarjat, matkat, rastin

Lähtö 1	Matka	Rastit	Lähtö 2	Matka	Rastit	Lähtö 3	Matka	Rastit
Lähtö 1 - 1500 m			Lähtö 2 - 1500 m			Lähtö 3 - 1500 m		
Espoon Akilles -nauha			Espoo liikkuu -nauha			Noname -nauha		
ES ESPOON AKILLES			Espoo liikkuu			noname		
H21EA	15,8	35	D20E	8,4	22	D16	4,7	13
D21EA	11,8	27	D21A	8,4	22	D17-20	5,2	12
H18E	8,1	20	D21EB	11,7	26	D21AL	5,2	12
D18E	7,7	19	D21EC	-	-	D21C	4,3	12
H16E	6,7	17	D35A	6,6	15	D35AL	4,3	12
D16E	6,1	13	D40A	5,8	14	D40AL	4,1	10
			H17-20	6,6	15	D45A	5,2	12
			H20E	8,8	20	D45AL	4,2	12
			H21A	11,0	24	D50A	5,2	14
			H21AL	8,2	19	D50AL	4,2	12
			H21EB	15,7	32	D55A	4,9	14
			H21EC	16,0	32	D55AL	2,5	9
			H35A	8,8	20	D60A	4,7	13
			H35AL	6,6	15	D60AL	2,5	9
			H40A	8,5	22	D65	4,2	12
			H40AL	6,6	15	D70	2,5	9
			H45A	7,9	20	D75	2,2	6
			H50A	7,0	17	D80	2,2	6

Plock ur tävlingsdirektiven/ stafett

- Karta 1:10000/5m för alla utom barnklasserna. Samma kartritare som i individuella tävlingen.
- Tre startgrupper: 10.00, 10.10 och 10.20

Sunnuntain 22.4.2018 FinnSpring

Viestisarja	Matkat			Lähtöaika
	1-osuus	2-osuus	3-osuus	
HD10-12	1,8	2,3	2,3	
HD12	2,0	1,8	2,0	
H21	7,6	5,6	7,6	
D21	5,5	4,5	5,5	
H120	5,4	5,4	5,4	
H150	4,7	4,7	4,7	
H15-18	4,7	4,7	4,7	
H180	4,1	4,1	4,1	
D120	4,1	4,1	4,1	
D15-18	4,1	4,1	4,1	
H210	3,4	3,4	3,4	
D150	3,4	3,4	3,4	
D180	3,4	3,4	3,4	
HD14	2,8	2,8	2,8	
HD21C	3,8	3,8	3,8	
KuntoH	7,6	5,6	7,6	
KuntoD	5,5	4,5	5,5	

Allmänna råd/ bra att tänka på

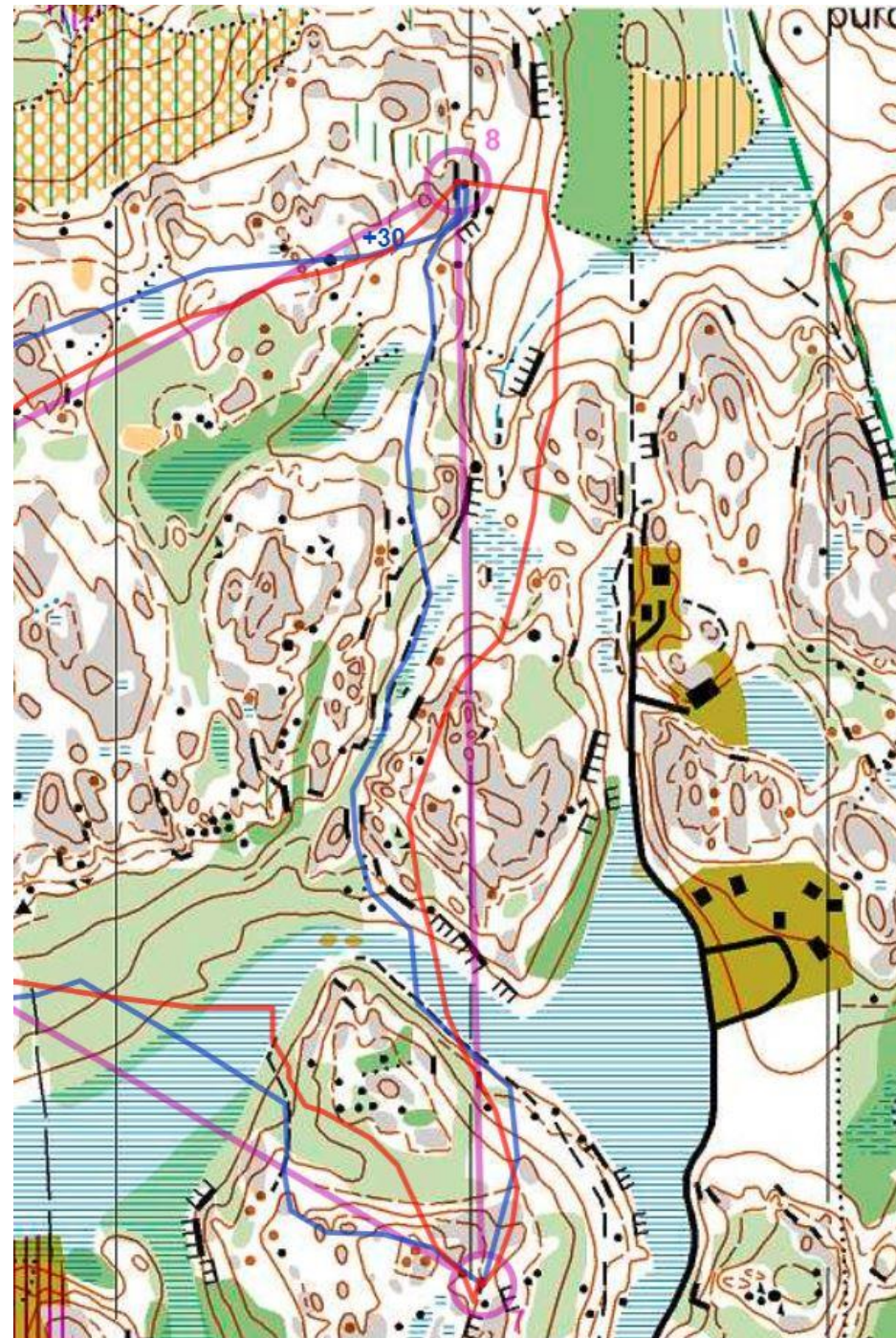
- De som någon gång löpt i Noux-skogarna (bland annat kring Solvalla) kommer säkert att känna igen terrängtypen. **Lättlöpta och öppna bergshällar blandat med mer täta sluttningar och mossar.**
- Jämfört med övriga Noux finns det dock mer långsamma partier i detta område. Dessutom är stigningarna många gånger branta och långsamma. **Extra viktigt att ha en noggrann plan varje gång du lämnar en kontroll!** Du kommer sannolikt att straffas med att sticka ut "ditåt" och planera först senare (vilket kan funka bättre i övriga delar av södra Finland...).
- **Låt orienteringen ta tid om det behövs!** Får du inte fram den info du vill ha från kartan annars, så **våga ta små stopp**. Det har du tid med speciellt eftersom det är långdistans, dessutom är kartan 1:15000. De som vet vart de ska och vad de ska se är de som klarar sig också i denna tävling!
- **Använd de vita och grå partierna**, de är ofta snabblöpta. **Minimera tiden i grönområdena och mossarna.** Det kommer dessutom troligtvis att finnas lite snö på de platserna.

Exempelavstånd från tävlingsterrängen

- I tävlingsterrängen har inga större tävlingar löpts på senare tid (såvitt jag har lyckats ta reda på...).
- Däremot har motionsorienteringen Espoorastit löpts ett flertal gånger de senaste åren.
- Följande slides innehåller några exempelavstånd från olika Espoorastits reittihärveli med kommentarer.

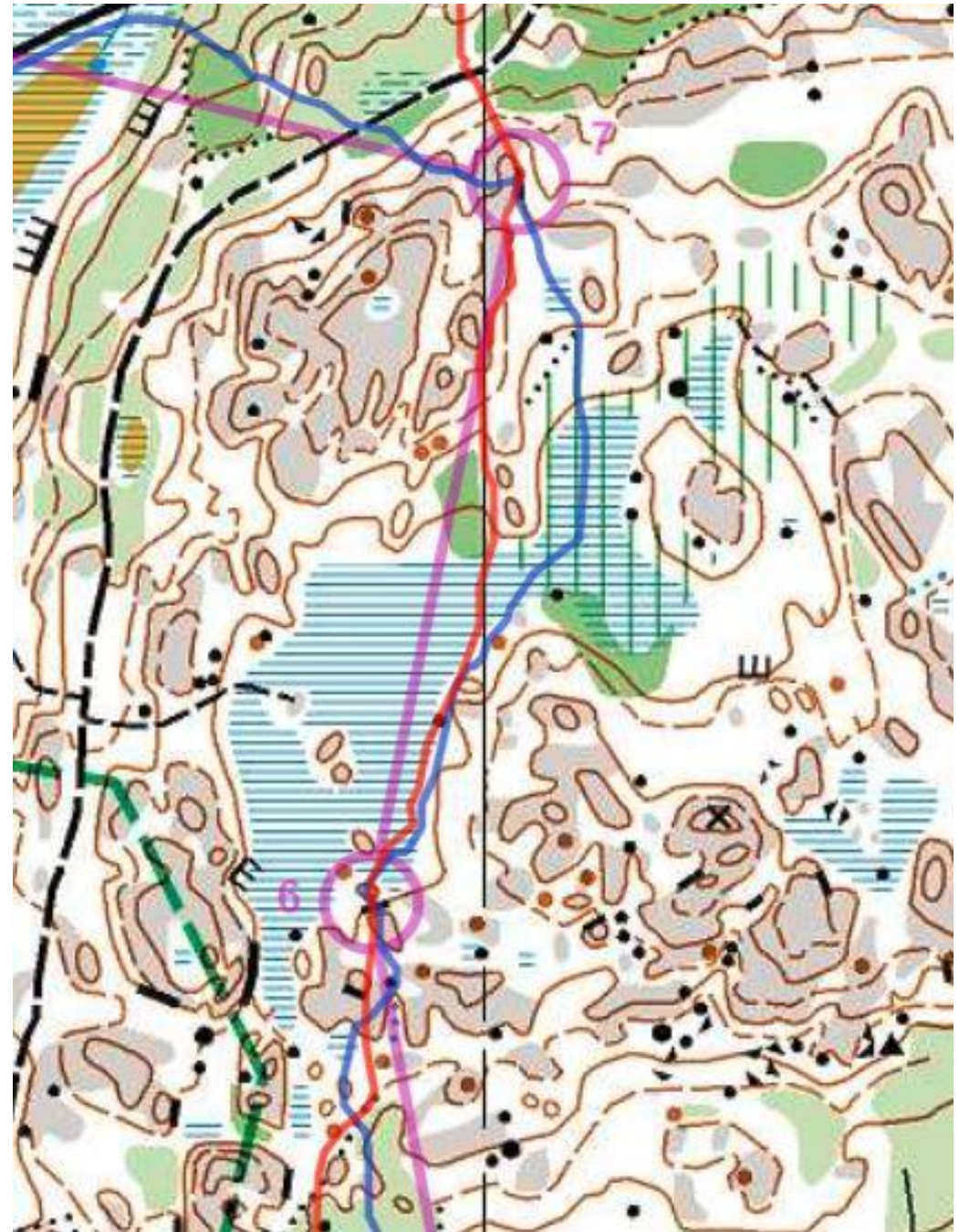
7-8, Espoorastit 2015

- Även om backarna ofta är snabblöpta, lönar det sig att söka efter smidiga passager som gör att man kan undvika stigning.
- Blå hittar ett bra stråk i sänkan, med en otydlig stig som fortsätter nästan ända till kontrollen. Sådana djurstigar fortsätter i praktiken ofta lite längre än på kartan.
- Blå 45 sek snabbare.



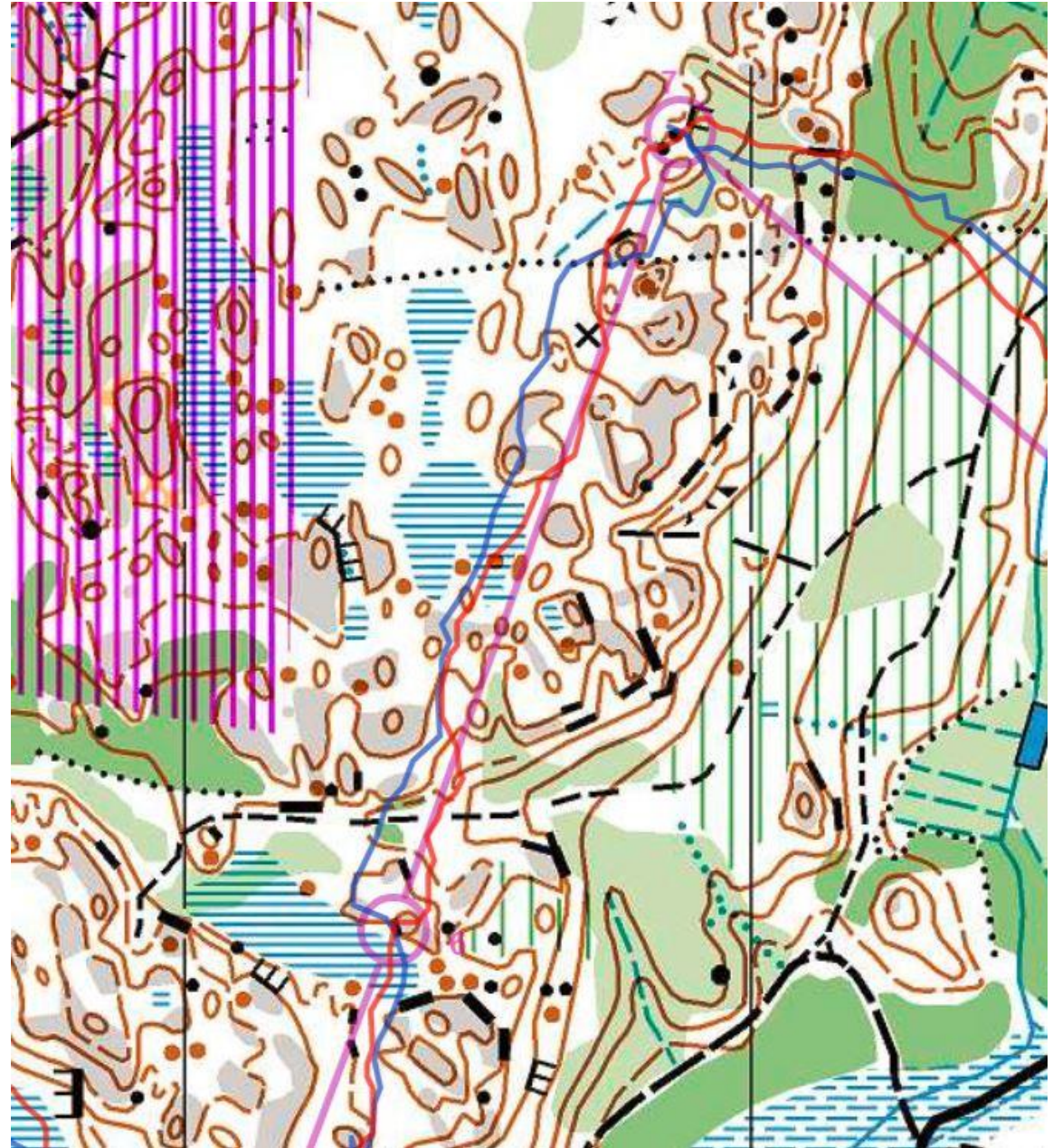
6-7, Espoorastit 2015

- Det lönar sig att vara rätlinjig och sikta långt fram, även uppe på backarna. Och att undvika mossarna om man kan.
- Rött 20 sek snabbare



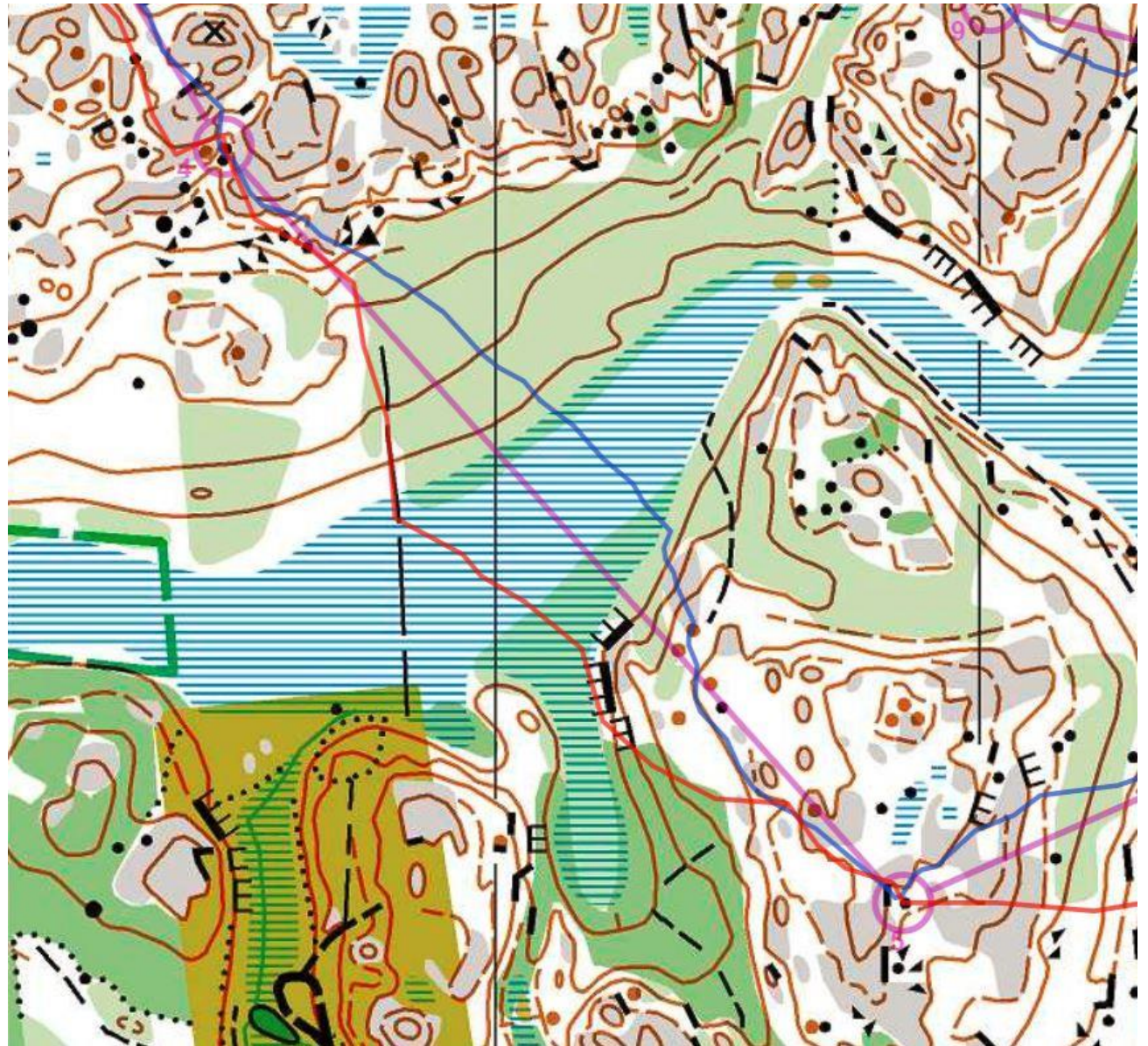
6-7, Espoorastit 2016

- Viktigt att vara distinkt när man ska över detaljerade höjdformationer. Att hålla noga koll på kompassen och gräva fram något från kartan nära kontrollen som du litar på att syns. Annars finns stor risk för att bli passiv och tveka innan kontrollen.
- Blått tappar här riktningen i kontrolltagningen och är 80 sek långsammare.



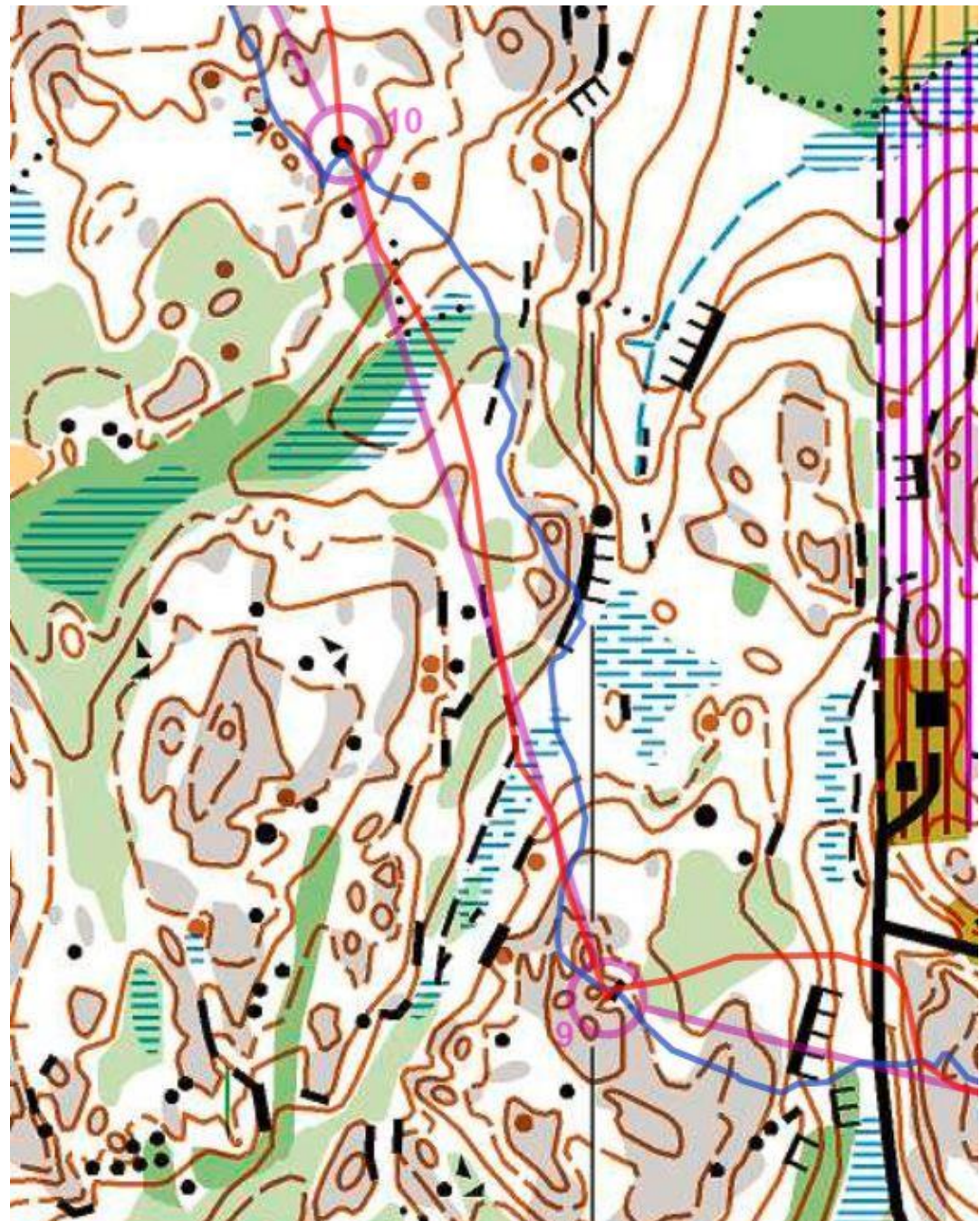
4-5, Espoorastit 2016

- Typiskt avstånd där man tar sig från ett bergsområde till ett annat, genom ett område med sämre sikt och löpbarhet.
- Viktigt att vara distinkt, att veta vad man håller på med, samt vara noga med kompassen.
- Blått är 70 sek snabbare. Detta antagligen för att den rutten minimerar tiden i mossen halvvägs och söker fortare upp de snabblöpta parterna på kontrollhöjden. Stället där blått klättrar upp på berget ser betydligt bättre ut än området bredvid branterna, som rött använder.



9-10, Espoorastit 2016

- Viktigt att ha en plan också på avstånd som kanske inte ser särskilt speciella ut.
- Här är rött 30 sek snabbare. Detta för att rutten löper mycket rätlinjigt, vilket är möjligt på detta avstånd, dessutom utnyttjar rutten djurstigen. Blått tappar på att helt i onödan avvika från linjen och ta stigningen precis vid branten, där det är långsammare att klättra upp.



Stort lycka till och njut av
orienteringen!

Fredric Portin. Förbundstränare, Finlands Svenska Orienteringsförbund