

VM-testløp i Danmark, mai 2010.

Det skal løpes langdistanse på kartet ”Tornby” og mellomdistanse på kartet ”Uggerby”. Uggerby kjenner jeg ikke for der har jeg aldri løpt, så der baserer min uttalelse kun på det jeg ser av kartet.



I Tornby klitplantage har jeg derimot trent ei lang økt over det meste av kartet, så der vet jeg hva som venter dere. Jeg uttaler meg derfor først om langdistanseterrenget:

- For all del: unngå det mørkegrønne, det er så godt som upasserbart. Du kan risikere å sette deg helt fast og dermed måtte snu og krabbe tilbake. Mellomgrønt bør nok også i størst mulig grad rundes.
- Bruk derfor sti- og branngate-systemet mest mulig, da har du også best kontroll på hvor du er på kartet. Det vil lønne seg å løpe LAAANGT rundt på sti i de tettbevokste områdene.
- Men det som da er viktig er at du vet eksakt hvor du er på stien når du skal ta av inn mot posten. Særlig de poster som er plassert i det grønne er det viktig å velge ut en sti eller annet sikkert holdepunkt så nær posten som mulig. Du må være HELT sikker på hvor du forlater stien og så nøyaktig kurs helt inn i posten.
- Hvis planteretning er angitt på kartet (hvite, smale striper) er det lett å løpe i den samme retningen mens det kan være veldig vanskelig å løpe på tvers av retningen.
- I de gule, åpne områdene kan det være et triks å gå ut til stier eller til de flatere områder i stedet for å løpe opp og ned alle de korte, bratte bakkene med bakglatt sand. Men sørg også her for å vite SIKKERT hvor du er på kartet før du svinger inn i postområdet. Kurvebildet er veldig detaljert i sandområdene så her gjelder det om å prøve å forenkle orienteringen ved å styre etter de mest markerte høydedragene.
- Tempoveksling: På langdistansen blir det mye stiløping i strekkene hvor det innimellom vil være mulig å ”dra på litt”. Ikke la dette gå ut over konsentrasjonen men fortsett med å lese kartet kontinuerlig, både der du er og med en viss planlegging av senere strekk. Og så kommer det viktigste: Kraftig demping av farten inn i postene. Mange av disse vil ligge i detaljerte partier hvor en kombinasjon av nøyaktig kurs og nitidig kartlesing vil være metoden.
- Og til slutt for langdistansen: Ikke brenn alt kruttet i starten. Kjør heller en kontrollert første del av løypa for å komme inn i en fin flyt o-messig for å finne ut av kart og terreng. Da har du krefter igjen på slutten til å stå hele distansen og samtidig ha overskudd til å holde hodet klart på samtlige strekk.

For mellomdistansen på Uggerby er det mye av det samme som gjelder som er nevnt over. Men ut fra kartet ser det ut til at det blir mindre løping i farger, slik at det meste av løypa vil gå i relativt åpen og lettløpt barskog. Men i stedet blir det selvsagt mer kontinuerlig krevende kartlesing med mange poster, kortere strekk og retningsforandringer.

Kurvebildet ser veldig detaljert og krevende ut så her gjelder det nok å hele tiden ha en stødig kurs med nøyaktig kartlesing inn i ringen. Jeg vil anta at terrenget er så vidt lettløpt og fint at det hele tiden vil innby til stor fart. Men da gjelder det om å ha tålmodighet til å holde igjen tilstrekkelig til å kunne tviholde på kursen og samtidig ha kontroll med kartet.

Lykke til!

Hilsen Sigurd Dæhli.