



2011-03-15

Landslaget testar ny spridningsmetod

I samband med landslagssamlingen i Hallsberg torsdag till söndag kommer löparna att testa den innovativa spridningsmetoden runners choice. "Vi väljer att testa metoden så att vi kan vara med och påverka åt ett eller annat håll innan den eventuellt införs internationellt. Det ska bli väldigt intressant att höra vad löparna tycker om den", säger Håkan Carlsson, förbundskapten för elitgruppen.

Bildtext till bilden ovan: David Andersson är en av alla som kommer att testa "runners choice" under landslagssamlingen i Hallsberg.

Sedan tidigare är det beslutat att masstart ska in på VM-programmet i orientering, detta i ett försök att göra sporten mer publikvänlig. Men hur den nya distansen ska utformas är långt ifrån klart. Inom orienteringen finns många olika så kallade spridnings- eller gafflingsmetoder som används för att förhindra klunglöpning i skogen. De flesta går ut på att löparna i slutändan har sprungit samma bana, men att löparna har besökt vissa kontroller i olika skeden av loppet.

Väljer checkpoint en kontroll i förväg

Runners choice är en helt ny metod skapad av normannen Tore Sagvolden, som under 1980-talet tog fyra VM-guld i stafett och tre VM-silver individuellt. Det hela går ut på att löparna tvingas att välja att passera en av flera förutbestämda checkpoints mellan utvalda kontroller, vilket ökar chansen att löpare som ligger tillsammans kommer ifrån varandra.

– Vi har utvecklat metoden lite så att man väljer sin checkpoint en kontroll i förväg, så att valet av checkpoint redan är gjort innan du ser åt vilket håll löparen framför dig springer åt. Det innebär att om det exempelvis finns tre olika checkpoints mellan kontroll tre och fyra så sitter det tre sportidentenheter markerade med a, b och c redan vid kontroll två, där du alltså gör ditt val genom att stämpla i en av enheterna. Så det gäller att ha framförhållning när man väljer sin checkpoint, säger Håkan Carlsson.

"Hela tiden du själv som väljer alternativ"

Tore Sagvolden anser inte att metoden skulle strida mot orienteringens grundidé om självvald väg.

- Det är hela tiden du själv som väljer alternativ, så på det sättet handlar det fortfarande om självvald väg. Jag ser själv inga nackdelar med metoden, men det kan kanske bli svårt att få acceptans för det faktum att löparna inte besöker exakt samma checkpoints, säger Sagvolden.
- Med andra metoder, där alla löpare måste besöka samma kontroller men i olika skeden i loppet, begränsas orienteringen till en mindre yta, men här går det att utnyttja en större del av terrängen för att lägga fina vägvalssträckor.

Kan göra masstarten spännande att följa

De svenska landslagslöparna i elit-, talang- och juniorgruppen testar metoden på torsdag eftermiddag.

- Även om jag inte har bestämt mig för om jag är positiv eller negativ till metoden tror jag att den skulle bidra till att göra masstarten väldigt spännande att följa i framtida VM. På en arena med storbildsskärm och live-gps skulle publiken direkt se vilka checkpoints löparna väljer att passera, säger Håkan Carlsson.

Fokus på teknikanalys

Under samlingen är det fokus på teknikanalys där före detta landslagslöparen Mattias "Vagnis" Karlsson kommer att hjälpa till med analyser. Under ett av passen kommer löparna att springa i par och sedan utvärdera träningen.

- Syftet med hela lägret är att löparna ska spöras mot varandra, men även att varje löpare ska få in rutiner för teknikanalys. Vi kommer att introducera digitala kartarkiv

och diskutera andra digitala analysverktyg, säger Carlsson.

Örebro Open avslutas med jaktstart

I samband med landslagets samling avgörs också Örebro Open under fredag till söndag. På fredag kväll blir det nattävling, på lördag sprint med kval och final och på söndag jaktstart. I Örebro Open, där alla som vill får vara med, får landslagslöparna konkurrens från många andra elitorienterare. Elitgruppens Helena Jansson, Leksands OK, och Anders Holmberg, Järla, som båda bor i Schweiz, kommer dock inte till samlingen. Det gör inte heller utmanargruppens Beata Falk, Hagaby, och juniorgruppens Anna Segersson, Eksjö. I övrigt har inga återbud rapporterats.

[Fakta om elitlöpare](#)

[Fakta om juniorlöpare](#)

Bilder från träningen finns på: <http://www.runpix.fotosidan.se/viewpf.htm?pfID=299975>

Skrevs av Peter Holgersson 2011-03-18 kl 01:55

[Anmäl](#)

Återigen visar man från centralt håll att det sportsliga inte längre är det primära inom OL, utan att sälja sig för att försöka få publik.

Skrevs av s 2011-03-17 kl 18:43

[Anmäl](#)

Vid kontroll två skulle jag vara i rygg på den som är bäst och se vilken enhet den personen stämplar i. På så sätt får man springa med/hänga den som är bäst.

Skrevs av sh 2011-03-16 kl 21:14

[Anmäl](#)

"- Även om jag inte har bestämt mig för om jag är positiv eller negativ till metoden tror jag att den skulle bidra till att göra masstarten väldigt spännande att följa i framtida VM." Även om det syns klart hur testens resultaten blir, jag skulle vilja gärna höra dem.

Skrevs av Matte 2011-03-16 kl 13:12

[Anmäl](#)

Hur ska valet av checkpoint vid kontroll två göras så att löpare som är där samtidigt inte ser vilket val de andra gör? Det finns redan masstart på VM-programmet, nämligen budkafen.

Skrevs av Startfelle 2011-03-15 kl 16:43

[Anmäl](#)