



2011-07-27

Något helt annat än vad vi någonsin ställts inför

Det svenska orienteringslandslaget har tillbringat mycket tid i relevant VM-terräng och kommer väl förberedda till VM. Men att bekanta sig med terrängen har tagit tid då det som möter löparna i Frankrike inte liknar någon annan.

Förbundskapten Håkan Carlsson är nöjd med landslagets VM-förberedelser och de analyser och träningar som landslaget har gjort.

– Inför årets VM har vi tagit hjälp av andra nationer för att på bästa sätt lära känna terrängen och vi har samarbetat med både det tjeckiska, schweiziska och franska landslaget, berättar han.

Det finns dock inget facit på vilken strategi och teknik som krävs i skogen utan löparna har efter mycket träningar och förberedelser själva fått hitta rätt sätt.

– Först och främst handlar det om att förstå kartan och terrängbilden. Sedan handlar det om att hitta en strategi för sin orientering.

Helena Jansson beskriver VM-terrängen som rejält kuperad vildmark med klippblock och stenformationer, bitvis vresigt och stenigt som i Blekinge, bitvis detaljerade höjdparter som i Hälsingland och bitvis helt olikt allt annat. Helenas förberedelser i VM-terrängen har pågått i nästan två år och eftersom VM i år avgörs i en extrem terrängtyp har hon tillbringat fler timmar i relevant VM-terräng än inför något tidigare mästerskap.

– Det är viktigt att ha en bra plan inför varje sträcka eftersom det inte bara går att springa ut från en kontroll i riktning mot nästa. Dessutom krävs en flexibilitet eftersom löpbarheten varierar och vissa partier är helt omöjliga att passera, berättar Helena Jansson.

Tålmod är ett ord som Helena återkommer till.

– Det är svårt att få flyt i löpningen och i orienteringen. Det gäller att intala sig att ett lägre tempo inte behöver betyda att det går dåligt.

Helenas VM-förberedelser har störts av en slemhäcksinflammation i hälen och hon har tvingats fundera mer på sin skada än på den stundande VM-terrängen.

– Hälen mår lite bättre hela tiden och jag kan springa längre och längre utan att det gör ont. Den senaste tiden har jag dock kunnat fundera på hur jag ska springa så bra som möjligt på VM.

För Peter Öberg krävdes det många träningspass innan han kände att han behärskade VM-terrängen.

Peter försöker alltid förenkla kartbilden och terrängen, en metod som inte fungerade i den här terrängtypen. De första träningspassen gick bitvis bra, men bitvis fick han inte ihop det och vid varje träningspass gjorde han ett 4-5 minuters misstag på en eller ett par kontroller.

– Det vill jag inte vara med om på VM och därför bestämde jag mig för att springa varv efter varv på samma bana tills jag kände att jag klarade av det.

Peter tycker också att terrängen till viss del liknar områden i Blekinge och Hälsingland.

– Fast skulle vi ha liknande skog i Sverige skulle vi aldrig rita karta där.

På hemmaplan har Peter försökt leta upp de bökgaste partierna och tränat där för att vänja sig vid att springa och samtidigt läsa kartan i besvärlig terräng.

– Det har varit en kul utmaning att förbereda sig inför detta VM, säger han.