



Hej på er!

Nu är semestern till ända för mej och detsamma gäller nog de flesta. Själv har jag ägnat de senaste veckorna åt vila och återhämtning för att komma tillbaka med ny energi och nya idéer. De flesta i Orion har haft en hektisk sommar med mycket tävlingar och olika läger. Framgångarna har inte heller uteblivit. Storseger på Tjoget där vi hade 4 lag med, framskjutna placeringar på Oringen speciellt av våra duktiga ungdomar, grymma prestationer på U-10mila och bra placeringar på både sprint och Ultralång SM. Däremellan har många tävlat på olika en, två och tredagarstävlingar med segrar och andra bra placeringar. Så man kan nog säga att Orion har varit ordentligt verksamma denna sommar.

Nu är vi inne i augusti och det innebär att elitlöparna träningsmässigt ligger inne i förberedelsefas. Vi har en del löpare som finslipar formen för stundande VM som avgörs i Ungern i mitten av augusti. För övriga elitlöpare är förberedelserna i full gång inför DM och SM som avgörs i september. För de löpare som siktar på dessa tävlingar gäller det att ha lite is i magen och en känsla för att hitta formen. Har man tränat bra under sommaren gäller det att dra ner på träningen och hitta det där flytet som gör att man känner sig oövervinnerlig.

Under augusti kommer också de gemensamma träningarna igång på allvar igen och klubbstugan kommer att bli väl besökt med både ungdomar, motionärer och elitlöpare. Då jag främst håller i elitträningen känner jag att även de som är ungdomar eller motionärer är varmt välkomna, alla träningar är öppna för alla och ju fler vi är tillsammans desto bättre blir det för samtliga. Så om ni tvekar och är oroliga att man måste vara elitlöpare för att delta på en elitträning, kan jag lugna er, ALLA är välkomna!!!

Träningarna kommer att komma upp i kalendern, så håll ögonen öppna på hemsidan.

Augusti är också en månad där vi har ett stort arbete framför oss där vi både arrangerar vår egen tävling samtidigt som vi har fått förtroendet att arrangera militärmästerskapen. Det kommer krävas mycket arbete av oss men samtidigt kommer vi att kunna erbjuda förstklassiga tävlingar.

Vår medeldistanstävling kommer att avgöras på Åbykartan som är klassiska Orion marker. Här har flera duktiga orienterare slitit sitt hår då de deltagit i den klassiska nattcupen eller på något annat arrangemang som har genomförts på kartan. Den senaste stora tävlingen som har genomförts på Åby är Silva Juniorcup 2007. Kartan blev då framröstad till en av de bästa i landet.

Hur ser det då ut på Åby? Och hur skall man lägga upp taktiken för att lyckas? Jag skall här försöka ge min syn på hur man bäst lyckas i Åbyterrängen.

Terrängen på Åby är enormt detaljerad och det kan oftast upplevas som väldigt jobbig terräng med mycket buskar och tät skog. Just att sikten är ganska dålig gör det ju inte enklare. Hur skall då lägga upp taktiken för att lyckas på Åby kartan? Först och främst gäller det att vara taggad, det gör ont att springa fort på Åby, för att kunna forcera taggbuskar och lågt växande tallar och enbuskar krävs att man är beredd på att man kan få skrapår osv. Samtidigt som man skall vara taggad för att kunna forcera terrängen gäller det att hålla i orienteringen. Då sikten är dålig kan det ibland vara svårt att se kontrollställningen innan man står på själva kontrollpunkten. En annan sak som också är bra att tänka på är hur man lägger upp vägval, ofta kan det löna sig att man letar stråk som inte alltid är det närmaste vägvalet men som kan både förenkla kontrolltagningen och samtidigt vara skonsammare rent fysiskt. Nu låter det som att Åby är ett hemskt område både fysiskt och tekniskt. Så är det inte, Åby är för många, mej själv inräknad ett av de mest intressanta och mest tekniskt utmanade områdena i Blekinge.

Till alla som skall springa på Åby under våra tävlingar, Lycka till och tänk på att alla ställs inför samma utmaningar och jag lovar, det kommer att missas.

Tills vi ses träna på och glöm inte att efter regn kommer solsken!!!

/martin