



OK Orions Elitskola

Vägen till teknisk perfektion.

Orienteringsteknik.....	3
Steg 1: Att förstå kartans symboler.....	3
Steg 2: Att förstå kompassen.....	3
Steg 3: Att förstå kartan.....	4
Steg 4: Koncentration.....	4
Steg 5: Förenkla/Förläng.....	5
Förenkla.....	6
Förläng.....	7
Exempel.....	9
Steg 6: Sista säkra.....	10
Steg 7: Tempoväxling.....	11
Utförande.....	12
Ut från kontrollen.....	12
Checklista.....	12
1. Rätt riktning ut.....	12
2. Skaffa dig en plan.....	13
Under sträckan.....	14
Checklista.....	14
Kontrolltagning.....	15
Checklista.....	15
Teknikträning.....	17
Före träningen.....	17
Checklista.....	17
Under träningen.....	18
Checklista.....	18
Efter träningen.....	19
Checklista.....	19
Torr-träning.....	19
Tävling.....	20
Före tävlingen.....	20
Checklista.....	20
Under tävlingen.....	21
Checklista.....	21



Inledningen.....	21
Under loppet.....	22
Slutet.....	22
Efter tävlingen.....	23
Checklista.....	23
Sammanfattning	23



Orienteringsteknik

Orientering är egentligen världens enklaste sport. Man får facit redan vid start och får kolla på det hur ofta man vill under hela loppet. Trots detta har majoriteten av orienterarna svårt och det är få som kan räkna in några orienteringslopp utan misstag under en säsong. Hur kan det komma sig? Är orienterare dummare än andra eller finns det något som gör orientering svårare än det verkar? Låt oss börja med att kolla på vad som krävs av en orienterare för att sen visa hur man med enkla medel kan bli en teknisk mästare. Vi har som sagt redan konstaterat att orientering är världens enklaste sport, så låt oss då visa hur enkelt det är genom följande sju steg.

Steg 1: Att förstå kartans symboler.

För att kunna läsa måste man förstå vad bokstäverna betyder och man måste förstå hur man bildar meningar och ord genom att kombinera bokstäverna på olika sätt. På samma sätt är det med konsten att läsa orienteringsfacit. Man måste förstå de flesta karttecken och man måste förstå hur de hänger ihop.

För att lära sig karttecken går man förslagsvis en nybörjarkurs. Eftersom detta är OK Orions elitskola så förutsätter vi att alla redan förstår alla karttecken, i alla fall de viktigaste.

Steg 2: Att förstå kompassen.

Som om det inte räckte med att man vid en orienteringstävling får facit med sig från start så får man även använda sig av det fantastiska hjälpmedlet Kompassen. Om man skulle likställa en orienteringstävling med ett matteprov i huvudräkning så skulle kompassen kunna ses som en miniräknare. Totalt fusk med andra ord. Nu har man dock bestämt att man får använda kompass vid orienteringstävlingar så då är man ju bra dum om man inte gör det. Eller som en vis person en gång sa:

”Om du har en kompass så gå efter den. Om du inte har någon kompass så gå efter den.”

För att lära sig hur kompassen fungerar går man förslagsvis en nybörjarkurs. Eftersom detta är OK Orions elitskola så förutsätter vi att alla redan förstår hur kompassen fungerar.



Steg 3: Att förstå kartan.

När man kan alla bokstäver och förstår hur man bildar ord och meningar så kan man per definition läsa, men för att förstå vad en bok vill säga kräver givetvis mer. Man måste försöka förstå vad författaren vill berätta. Man måste förstå hur författaren har tänkt för att kunna tillgodogöra sig innehållet i boken. På samma sätt är det med kartan. Det räcker inte med att veta vad alla kartecken betyder. Man måste också inse att kartan är kartritarens subjektiva bild av verkligheten. Det är inget satellit-foto i realtid utan mer som en målning eller teckning. Det säger sig självt att det bara kan finnas en objektiv karta och det är en karta i skala 1:1 som ständigt uppdateras. En sån karta hade så klart gjort det hela ännu enklare, men av praktiska skäl är det sällan man använder kartskalet 1:1.

Istället måste man förstå att kartan är den bild av verkligheten som kartritaren har sett. Det är inte säkert att den bild av verkligheten som du ser är samma bild som kartritaren har sett, men det spelar ingen roll. Facit är skrivet av kartritaren och det är det enda facit du får. *Köp läget!* När man väl har insett detta så är det lättare att även inse att kartan i stort sätt inte kan vara fel. Oftast är det bara så att du ser på världen med andra ögon än kartritarens. Det gäller alltså att sätta på sig kartritarens ögon och försöka förstå vad han eller hon egentligen menar. Enklare än så är det inte. Ett misstag som många säker gör är att betrakta kartan som den enda sanning och därmed låsa sig i sitt tänkande. Istället gäller det att vara öppen för andras synsätt och att vara ödmjuk inför kartritarens arbete.

Att efteråt skylla på att kartan inte stämde är inte bara dumt och dålig still, det visar också att man själv inte är tillräckligt skicklig i sin kartläsningsförmåga.

Steg 4: Koncentration.

Vi har alltså facit med oss och vi har en kompass som alltid visar åt vilket håll vi ska springa. Varför är det då så svårt? Man kan kanske förstå att man kan förlora några sekunder om man blir lite osäker, men att lägga bort minuter låter ju helt osannolikt. Vad är egentligen kruzet?

Ett av de största problemen med mycket, inklusive orientering, är att det kräver att man är koncentrerad på uppgiften. Är man okoncentrerad så är det givetvis lätt att glömma att titta på facit och även om man tittar på facit så orkar man kanske inte förstå vad kartritaren har menat. Det är också lätt att glömma att titta på kompassen som visar vart man ska springa. Koncentration är nog den svåraste pusselbiten i orienteringspusslet. Det gäller speciellt vid långa tävlingar och på slutet av alla tävlingar när man börjar bli tröttare än man kanske borde.



Att hålla koncentrationen uppe handlar om flera saker. Bl.a. måste man vara motiverad. Om man är omotiverad hur kan man då vara koncentrerad? Det säger ju sig självt. Se därför till att bara springa orientering om du motiverad. När det gäller träning så är det bättre att låta bli att träna teknik om du inte känner för det. Personligen tror jag att det gör mer skada än nytta att springa en teknikträning utan att vara motiverad.

Av egen erfarenhet försökte jag springa så mycket teknikträningar som möjligt under vintern och under sommaren, men inget eller väldigt sparsamt under tävlingssäsongerna. På så sätt kommer jag väl förberedd till säsongen och jag kommer oxå att vara sugen och motiverad under säsongen när det blir dax för tävlingarna. Detta funkar för mig, men kanske inte för dig. Prova, utvärdera och försök hitta det som funkar bäst just för dig.

Ett annat knep för att hålla motivationen uppe är att se till att vara sugen på orientering. Eftersom vi alla tycker att orientering är det roligaste som finns så borde ju inte detta vara något problem, men ibland blir det bara för mycket. Träna då istället något annat och suget efter orientering kommer snart tillbaka. Läs Kent Olssons eller Marita Skogums bok, åk hem till Gunnar och kolla på TV-inspelningen från VM i Skaraborg, läs gamla skärmen eller Skogssport, gå in på Orions hemsida och läs lite gamla nattcupsreferat, plocka fram en gammal kartpärm och dröm dig tillbaka till de där fantastiska loppen du gjorde eller åk ut till Orionsstugan, ta en bastu och prata gamla Jukola- och Tiomila-minnen eller helt enkelt umgås med dina icke-orienterande kamrater och du inser snart vad det egentligen är du vill.

Det gäller oxå att under ett orienteringslopp se till att man varierar koncentrationsgraden. Att hålla koncentrationen hundraprocentig under 90 minuter är svårt, mycket, mycket svårt. Lösningen är tempoväxling. I vanliga fall ser vi tempoväxling som ett sätt att variera farten, men tempoväxling kan oxå användas för att variera koncentrationsgraden. Vid kontrolltagningarna måste man givetvis ha full koncentration. Det samma gäller när man precis har tagit en kontroll och ska iväg mot nästa. Under själva sträckan kan man däremot släppa lite på koncentrationen. Läs av det som är enkelt och hoppa detaljerna. Du har ju kompassen som visar vart du ska. Mer om detta kommer längre fram, men att släppa på koncentrationen lite då och då är nästan lika viktigt som att vara fullt koncentrerad när det behövs. MEN, du får aldrig släppa helt på koncentrationen. Att bara rusa iväg är en dålig strategi.

På en lång bana kan det t.o.m. vara så att man i längden kan tjäna på ett längre och enklare vägval bara för att få vila hjärnan lite.

Steg 5: Förenkla/Förläng

Så, nu har vi facit med oss, vi förstår hur vi ska tolka det, vi har kompassen som visar vart vi ska och vi vet att vi måste vara koncentrerade. I vissa fall måste vi vara



koncentrerade till 100% och ibland räcker det med lite mindre. Det är väl egentligen hela hemligheten. Svårare än så är det inte. Men det finns knep för att göra det hela ännu enklare och framförallt snabbare.

Skulle man, som min mor, följa kompassen från starten, via alla kontrollerna och till mål samtidigt som man läser av alla karttecken man passerar så skulle man, om man orkade hålla koncentrationen uppe, givetvis inte missa någonting. Som tur är finns det bättre, enklare och snabbare metoder att tillgå.

När man på stenåldern började gå ner i kartskala från de gamla 1:50 000-delskartorna till nya, mer detaljerade kartor i skalor som 1:25 000 och rent av 1:20 000 så insåg man att kartorna var på tok för detaljerade. Bertil Norman började predika "förenkla/förläng" redan för 40 år sedan och det är ett budskap som håller än, ja med dagens extremt detaljerade kartor á la Kennet K och andra likasinnade har konceptet "förenkla/förläng" blivit ännu viktigare och är idag inte bara ett smart knep utan en förutsättning för att lyckas.

"Förenkla/förläng" är som det låter ett sätt att göra saker enklare, vilket i sin tur gör att man kan springa fortare, få bättre tid, vinna finare priser och få lägre rankingpoäng. Precis som det låter består "förenkla/förläng" alltså av två delar; förenkla och förläng.

Förenkla

Sträva alltid efter att göra saker så enkelt som möjligt. Gör man en sak enkelt så kan man oxå göra den snabbt. Hela konceptet går ut på att hitta de stora detaljerna och att hitta det som sticker ut, saker som skiljer sig från omgivningen och är lätta att se.

På sträckorna gäller det att försöka läsa på så få detaljer som möjligt. Leta efter sånt som är lätt att se och sånt som styr in dig på rätt väg. Varför springa och läsa av alla små plutt detaljer när det räcker att titta efter de stora sakerna? När man befinner sig i början eller på mitt av en sträcka spelar det inte så stor roll exakt var man är. Inte heller spelar det så stor roll om man vet exakt var man är. Håller man kursen och läser av de stora detaljerna är sannolikheten stor att man kommer nära kontrollen och kan börja själva kontrolltagningen.

Förenkling består alltså av två olika varianter. Leta efter de stora tydliga punkterna eller leta efter det som sticker ut.

När man ger sig ut på en sträcka ska man alltså kolla efter de stora punkterna som likt vägskyltar leder dig in mot kontrollen. Hitta tydliga höjder, höga branter, mossar, beståndsgränser och annat som är tydligt. Skit i resten, det tar för lång tid att kolla på allt. Kan man hitta punkter som man kan studsas mot är det ännu bättre. Kanske finns det en



sjökant man kan följa en bit eller ett höjdparti som pekar in dig mot kontrollen? Gör det enkelt och håll hög fart. *Hög fart spar tid!*

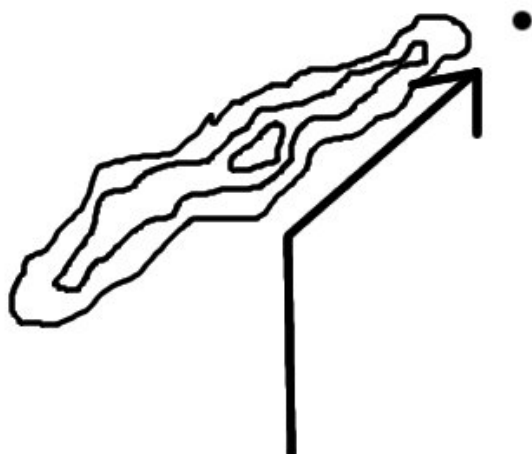
Givetvis måste man oxå ta hjälp av kompassen. Kompassen är din bästa vän, som du alltid kan lita på, och hjälper dig att hålla riktningen. Kolla på kompassen så ofta du hinner. Håller du kursen så kommer du alltid att komma skapligt rätt och slipper därmed de största missarna.

En annan sak att se till att ha koll på är avvikande föremål, sånt som är lätt att hitta. Springer du på en detaljerad slutning full med sänkor, åsar och annat lurigt så kanske det finns en stor ensam sten, ett röse eller ett grönområde att hålla koll på. Kolla efter sånt. Som sagt, skit i sånt som inte är viktigt. Mitt på en sträcka behöver du inte ha koll på alla detaljer.

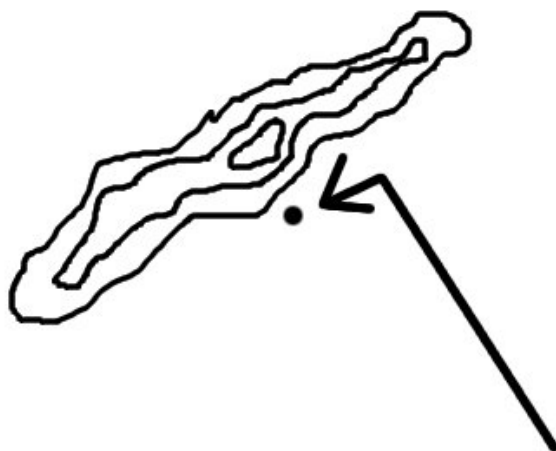
Till slut en liten varning. Man kan lätt luras att se tydliga saker, så som bäckar, stenmurar, stigar och vägar, som går vinkelrätt mot löprikningen som tydliga saker att förenkla med. Det är givetvis riktigt, men många gånger vet man när man passerar en sådan bara var man är i längsled. Man får ingen hjälp med var man ligger i sidled. Är man bara medveten om detta så att man inte slappnar av för mycket är det ofta inga problem, men det är lätt att man blir lurad av att det ser tydligt ut.

Förläng

Att förlänga en kontroll handlar om att göra kontrollen så stor som möjligt. Säg att du ska hitta en liten sten som inte är större än kanske 2x2x1,5 meter. Det säger sig självt att en sån liten punkt kan vara svår att se rent fysiskt mitt i den djupa skogen. Säg sen att denna sten ligger på spetsen av en 300 meter lång ås. Chansen att hitta en ås på 300 meter är då enormt mycket större än att hitta den lilla stenen. Låt åsen, i det här fallet, leda dig in mot kontrollen. På så sätt har du förlängt kontrollen genom att du har gjort kontrollen hundratals gånger större och kan alltså hålla högre fart längre.



En förfining av denna taktik är att avsiktligt "missa" kontrollen. Säg t.ex. att du återigen ska ha en liten sten, men denna gång sitter inte kontrollen vid spetsen på åsen utan nu ligger stenen nedanför en vidsträckt höjd, ungefär mitt på höjden. Du kommer in mot kontrollen vinkelrätt mot höjden och du kan därför inte förlänga kontrollen på samma sätt som tidigare. Men, om du avsiktligt håller lite höger kan du springa med hög fart ända tills du ser höjden och därefter vinkla vänster in till stenen. Du har alltså än en gång förlängt kontrollen. Om du istället hade försökt springa rakt på kontrollen och inte lyckats så hade du inte vetat om kontrollen låg till vänster eller till höger. Eftersom du nu avsiktligt har gått lite till höger så vet du att du ska till vänster och behöver inte tveka. Du behöver inte heller vara lika extremt noga med riktningen när du springer in mot höjden. Du kan med andra ord hålla högre fart längre.





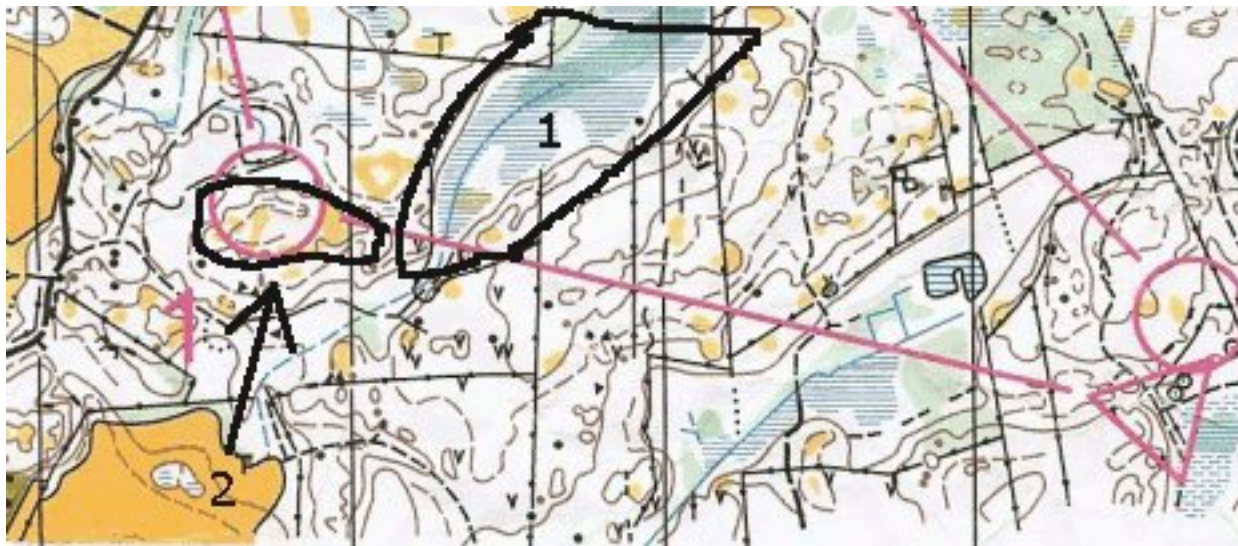
Med hjälp av "förenkla/förläng" blir kontrolltagningen extremt mycket enklare, risken för missar minskar och du kan hålla högre fart längre.

Exempel



Kolla på följande exempel, från nattcupen 2001 på Färskesjön.

1. Förenkla med en stor åker som ska korsas.
2. Förenkla med ett stort hygge som leder dig åt rätt håll.
3. Förenkla med en lång höjdrygg som likt en pil leder dig in mot kontrollområdet.
4. Förenkla med ett höjddparti som ska passeras till höger.
5. Förenkla med detta parti av blockstenar i en annars stenfattig terräng.
6. Förenkla och förläng kontrollen med ett höjddparti som leder dig ända fram till kontrollen.



Ännu ett exempel, denna gång från nattcupen 2008 i Saxemara.

Ska man dra "förenkla/förläng" till sin spets så har denna sträcka bara två punkter att hålla koll på:

1. Håll lite höger på sträckan och denna gigantiska mosse leder dig nästan in i ringen.
2. Efter mossen är det bara att springa upp på höjden som med sina gulfläckar fungerar som en enorm förlängning av kontrollen. Hur man kan missa denna kontroll är för mig en gåta även om man genomför sträckan i väldigt hög fart i mörkaste mörker.

Steg 6: Sista säkra

Som du säker börjar förstå vid det här laget så gäller det att springa så fort som möjligt så ofta som möjligt utan att riskera att man tappar bort sig och utan att chansa. Det man lätt inser är att själva kontrolltagningen ofta kräver att man har full koncentration och vet exakt var man är och vart man ska. För att detta ska lyckas krävs det ofta att man springer ganska sakta sista biten in mot kontrollen. Dock gäller det att springa fort på sträckorna. Frågan är alltså, när ska man byta taktik?

Svar: vid "sista säkra".

"Sista säkra" är sista tydliga punkten innan det är dax för själva kontrolltagningen och finorienteringen in mot kontrollen. Försök alltid att ha en "sista säkra", ta dig fram till den så snabbt som möjligt och börja sen finorienteringen. Kan du inte hitta "sista säkra" är



det liten sannolikhet att du hittar kontrollen, då den oftast är betydligt mindre och betydligt svårare.

"Sista säkra" låter enkelt, men kan vara knepigt att hitta i verkligheten. Ibland finns det ingen sista säkra och man måste ta det lugnt, med hög koncentration hela sträckan. Ibland kan det t.o.m. vara så att själva kontrollen är det tydligaste som finns.

Till slut ännu en varning. Att springa på en väg eller stig för att sen hoppa av in i skogen mot kontrollen kan lätt ses som en tydlig sista säkra, men det är lätt att lura sig. Vet du exakt var du hoppade av stigen/vägen? Detta är ett banläggarknep som är alltför simpelt för att du ska behöva gå på det. Det gäller bara att inse att stigen/vägen kanske inte är så tydlig som man kan tro utan att man istället måste leta efter något annat som i kombination med stigen/vägen kan fungera som sista säkra. Kanske en liten sten i kanten av stigen/vägen?

Steg 7: Tempoväxling

Åter igen, det gäller att springa så fort som möjligt så ofta som möjligt utan att riskera att man tappar bort sig och utan att chansa. Det gäller alltså att tempoväxla. Vi har redan varit inne på detta, men det är så pass viktigt att det behöver upprepas. Repetition är kunskapens moder.

Det hela är egentligen väldigt enkelt. Spring fort där du kan springa fort utan att riskera något. Springa sakta när du behöver ha full koncentration. Enklare än så är det inte.

I praktiken betyder det ofta att det gäller att springa fort på sträckorna då du förenklar så mycket det går och det gäller att springa sakta in mot kontrollerna där du har full koncentration och måste ha full koll på läget. En sak som ofta glöms bort är att det även ut från kontrollen krävs att du tar det lugnt och har koll på vart du ska så att du kommer iväg åt rätt håll.

Vill man imponeras när man kollar på sträcktider från tävlingar så ska man inte imponeras efter de som har vunnit svåra kortsträckor överlägset. De har säkert bara chansat och haft tur. Istället ska man imponeras av de som kan konsten att springa fort när det är lätt, typ transportsträckor eller långa sträckor där det oftast är enklare och det gäller att hålla hög fart. De som klarar detta är de riktiga stjärnorna.



Utförande

Ok, vi vet nu vilka sju steg vi ska ta för att lyckas, men hur gör man då i praktiken?

En OL-bana består som bekant av en mängd sträckor som ska genomföras, en i taget och i rätt ordning. För att göra det enkelt så kan vi se varje sträcka som samma moment som upprepas flera gånger från start till mål. Låt oss därför se hur man genomför en sträcka. Kan vi genomföra en sträcka så kan vi genomföra alla sträckor, vilket vi kan bevisa med ett traditionellt induktionsbevis, vilket jag dock inte kommer att göra just här.

En sträcka består egentligen bara av tre delar:

- Ut från kontrollen/starten.
- Under sträckan.
- In mot kontrollen.

Alla tre delar är olika och kräver sin egen speciella teknik, men som vanligt är det inget konstigt, bara ett par saker att tänka på. Glöm inte att orientering är världens enklaste sport.

Ut från kontrollen

Checklista

- Ha koll på riktningen, gärna innan kontrollen är tagen, men kolla ändå alltid riktningen ut.
- Rätt ut och halva sträckan är vunnen.
- Skaffa dig en plan.
- Läs sträckan baklänges.
- Se upp för plötsliga ingivelser.

1. Rätt riktning ut.

Sträckan börjar när man har stämplat vid föregående kontroll eller egentligen en liten stund tidigare. Det absolut viktigaste när man börjar sträckan är att man kommer ut åt rätt håll. Springer man iväg åt rätt håll så är halva sträckan vunnen. Springer man



däremot ut åt fel tappar man tid direkt. Har man tur tappar man inte så mycket tid, men slarvar man kan man tappa massor med tid redan innan man egentligen har påbörjat sträckan. Ungefär lika onödigt som att komma försent till starten. Så, försök att redan innan du tar kontrollen ha koll på åt vilket håll du ska sen. Har du inte koll så måste du stanna och kolla riktningen innan du drar vidare. Chansa inte. Det spelar ingen roll om du så precis har fått en liten lucka. Chansa inte. Jag talar av egen erfarenhet då jag en gång förbytte en seger i Lång-SM till en skamlig femteplats p.g.a. att jag blev stressad då jag fick en lucka på slutet och bara skickade iväg, tyvärr 45 grader fel.

Även om du vet åt vilket håll du ska så måste du kolla kompassen ändå. Det är extremt lätt att man kommer in lite snett mot kontrollen utan att man tänker på det och då går man ju oxå ut fel om man inte kollar detta.

2. Skaffa dig en plan.

Vi är nu på väg ut åt rätt håll och måste nu komma överrens med oss själva om hur vi ska genomföra sträckan. Vi måste ha en plan. Försök att undvika att bara rusa på. Kolla istället hur sträckan kan förenklas och hur kontrolltagningen kan förenklas, bl.a. genom att förlänga kontrollen.

Börja med att titta på sträckan baklänges. Ett klassiskt banläggarknep är att försöka lura iväg dig åt ett håll där du får en dålig ingång mot nästa kontroll och tappar tid. Dessutom är det ju kontrollen du ska hitta och det är oftast där den minst enkla biten finns. Helt krasst kan man säga att hur du springer på sträckan spelar ingen som helst roll. Det gäller att hitta kontrollen så snabbt som möjligt, inget annat.

Leta efter tydliga punkter som kan förenkla sträckan, men kolla givetvis oxå vägval. Försök springa så kort som möjligt, på så snabbt underlag som möjligt där det krävs så enkel orientering som möjligt. Ofta går det så klart inte att uppfylla alla dessa tre krav och man måste kompromissa, men regeln är att försöka ha en plan som gör att det blir enkelt och snabbt. *Hög fart spar tid.*

Vägvalstaktik är inget som vi tänker beröra i denna skola, men vad man bör tänka på är att ofta skiljer det inte så mycket i tid mellan de olika vägvalen. Det gäller då istället att snabbt bestämma sig och sen genomföra vägvalet utan gnäll. Det kan ibland kännas som att man har tagit ett dåligt vägval, men försök ignorera sådan tankar. Det spelar ingen roll. Du har valt ditt vägval, så är det. Att utvärdera om det var ett bra eller dåligt val kan du göra efter tävlingen.

Som sagt, skaffa en plan så att du vet vad du ska göra. Både under sträckan och vid själva kontrolltagningen.



Å så en varning till. Se upp för plötsliga ingivelser. De är för de mesta helt förkastliga. Det säger sig självt att om du tänker igenom en sak och kommer till ett beslut så är det troligtvis mycket bättre än nåt som du bara helt plötsligt kommer på. Du kommer att få dessa magiska uppenbarelser då och då, men var stark och förkasta dem eller i alla fall se till att du hinner utvärdera din nya ingivelse ordentligt innan du ändrar dig. Tro mig, jag talar av lång erfarenhet av detta otyg.

Under sträckan

Checklista

- Genomför din plan.
- Förenkla.
- Spring fort.
- Kolla kompassen och kartan oftare än vad som behövs.
- Ligg före i orienteringen, hellre dit ska jag än här är jag.
- "Split vision".
- Notera och pricka av tydliga detaljer.
- Hitta "sista säkra".
- Se upp för plötsliga ingivelser.

Vi är nu ute på sträckan mellan två kontroller. Som sagt, hur du springer nu spelar i stort sätt ingen roll bara du gör det så snabbt som möjligt.

Målet är att göra det hela så enkelt som möjligt. Håll dig till din plan och pricka av dina "förenklingar" på vägen. Genom att ofta kolla på kartan och kompassen håller du kursen och kommer aldrig tillräckligt snett för att missa dina "förenklingar" även om du springer fort. Försök att kolla på kartan och kompassen oftare än vad som är nödvändigt. Du kommer inte att hinna se tillräckligt varje gång, men du kommer att hinna se tillräckligt ofta.

Om du ser nåt tydligt så försök stämma av det mot kartan, men lägg ingen tid på att försöka läsa in dig mitt på en sträcka. Hinner du inte så hinner du inte, du har ju fortfarande din plan att hålla dig till.



Försök att alltid ligga före dig själv. D.v.s. sträva efter en "dit ska jag"-taktik. Ha hela tiden klart för dig vad det är som du ska pricka av härnäst. För er som har sprungit punkt-OL så gäller att ni nu ska göra precis tvärtom.

Även om du har din plan och du håller dig till den samtidigt som du har koll på riktningen så gäller det att ha "split vision". Spring inte med en strut framför ögonen utan lyft blicken och spana av terrängen. Det hjälper dig att pricka av tydliga punkter som ligger lite vid sidan av, det hjälper dig att hitta de fina stråken att springa i och det hjälper dig att hålla en rakare kurs då du kan "studsas" mot saker som ligger en bit bort utan att behöva springa ända fram till dem. Det kan oxå hjälpa dig att få se sköna naturscener och det gör att du lättare kan hitta och pricka av dina stackars små offer som startade 2, 4 och 6 minuter tidigare. Detta tillsammans ger en skön känsla och ökar på ditt välbefinnande.

Spring fort! Det är nu du ska springa fort. Som vi redan sagt så har sträckan bara en uppgift, att föra dig till nästa kontroll så snabbt som möjligt. I detta ligger givetvis att du måste springa fort. Det är jobbigt att springa fort, men det är lite det som elitidrott handlar om. Du kommer att bli trött, men eftersom du är vältränad så orkar du springa fort länge trots att du är trött, ibland dj..ligt trött. Det är bara att kämpa på. Vila kan du göra vid målet.

Slutligen så gäller samma varning som tidigare. Akta dig för plötsliga ingivelser. Det bara är så, men om du har glömt bort varför så titta lite högre upp i detta dokument.

När du väl hittat "sista säkra" så går vi in i sträckans sista del.

Kontrolltagning

Checklista

- Förläng kontrollen.
- Utgå från "sista säkra".
- Ta det lugnt och var noggrann, både med kartan och kompassen.
- Radarn ska vara påslagen.
- Leta efter kontrollpunkten hellre än skärmen.
- Kolla definitionen så att du vet vad du ska leta efter. Hur stor är kontrollpunkten? Vilken sida sitter skärmen?



- Ta hjälp av andra löpare, men förlita dig inte på dessa.

Vi är nu framme vid "sista säkra" och den mest kritiska delen av sträckan är kvar. Fram till nu har det bara varit transport, men nu gäller det att hitta kontrollen. Det är ditt enda mål.

Eftersom du är vid sista säkra så vet du exakt var du är och kan börja med finorienteringen. Nu gäller hundraprocentig koncentration. Lita på dig själv och låt dig inte luras av andra löpare eller av andra kontroller som du kanske råkar se. Du måste nu springa saktare, ja ibland måste du kanske t.o.m. stanna för att kunna läsa av alla plutt detaljer som ju ofta finns på dagens kartor. Våga stanna istället för att bara skicka in i ringen. Du förlorar några sekunder, men du riskerar inte att förlora minuter.



Ta det lugnt, ha full koll både på rikningen och kartan. Slå på radarn. Om du på sträckan sprang med "split vision" så ska du nu göra det ännu mera. Du ska ha full koll åt alla håll så att du inte missar nåt av värde. Ibland räcker det med att man höjer blicken för att man ska se både kontrollpunkten och skärmen.



Se till att du har kollat på definitionen så att du vet vad du ska leta efter. I första skedet så är det kontrollpunkten du ska leta efter och då är det viktigare att veta om det är en sten du ska eller en mosse än att veta att kodsiffran är 666. Du ska också ha koll på hur stort kontrollföremålet är. Ska du t.ex. ha en sten som är 3 meter hög och det i ringen finns mängder med små stenar så finns det ingen anledning att ens bry sig om de små stenarna. Slutligen ska du veta på vilken sida skärmen sitter. Än en gång, ska du ha en sten bland många andra stenar och du vet att skärmen sitter på södra sidan så behöver du inte springa runt alla stenar du hittar. Kolla på södra sidan, det räcker.

Eftersom du nu har radarn påslagen och du har lyft blicken så kanske du kan se folk som står och stämplar eller som är påväg ut från en kontroll. Ta hjälp av detta, men förlita dig inte på det. Det kan ju finnas fler kontroller eller så kanske du såg fel. Se dessa löpare som nåt som bekräftar det du redan vet, alltså var kontrollen sitter.

Om du hinner så försök se till att du vet åt vilket håll du ska ut från kontrollen när du har tagit den, men se det som en bonus. Din huvudsakliga uppgift just nu är att hitta denna kontrollen.

Teknikträning

Före träningen

Checklista

- Är du tillräckligt motiverad för teknikträning?
- Vilket mål har du med träningen?
- Var fokuserad och var inställd på att springa fort.

När man ska träna teknik är det som tidigare sagts viktigt att man är koncentrerad och fokuserad och det gäller att utföra träningen så tävlingslikt som möjligt.

Innan du startar en teknikträning så måste du fråga dig själv om du är tillräckligt motiverad för att utföra detta pass på ett bra sätt. Om svaret är nej så träna något annat.

Du ska också försöka att göra träningen så tävlingslik som möjligt. Visst kan man springa ett svårare vägval bara för att det är roligare och för att man ska få bättre träning, men man måste då vara överens med sig själv om att man vid en tävling hade gjort på ett annat sätt.



En viktig sak, som givetvis gäller vid all träning, är att man har ett mål med träningen. Vad ska jag få ut av detta pass? Varför tränar jag denna teknik just här, just nu och just idag? Det behöver inte vara så komplicerat, men det gäller att man vet vad man vill och att man tror på det man gör.

Eftersom målet med teknikträning är att lära sig att prestera under tävling så gäller det att vara inställd på att genomföra teknikpasset i hög fart. Tävlingsfart är inte alltid nödvändigt, men det ska alltid gå så pass fort så att man inte lär in ett felaktigt beteendemönster. Att spika alla kontroller vid låg fart och med skapligt låg koncentrationsnivå kan alla göra, men det är inte det som det handlar om vid tävling.

Under träningen

Checklista

- Var fokuserad.
- Spring fort, men överdriv gärna tempoväxlingen.
- Fokusera på att alltid ha en plan för varje sträcka.
- Fokusera på att använda och hitta "sista säkra".
- Går det dåligt eller du har svårt med koncentrationen, börja prata högt.
- Ta gärna sträcktider.

När du väl genomför ditt teknikpass så försök att hålla koncentrationen hög. Orkar du inte det så avbryt och träna istället något annat.

Som sagt, träna i hög fart, men med bra koll. Du vill ju träna träna in ett bra beteende och inte träna dig på att göra misstag.

Försök att tänka på de tre viktigaste punkterna:

- Koncentration.
- "Förenkla/förläng".
- Tempoväxling.

Överdriv gärna tempoväxlingen, förenklingen, förlängningen samt "sista säkra". Ha i alla fall dessa i åtanke på varje sträcka och försök att alltid ha en plan.



Skulle det balla ur så börja prata högt. Berätta vad för plan du har, vilka förenklingar du gör, var du har "sista säkra" och berätta hur du prickar av allt detta. Att prata högt gör att du blir tvungen att fokusera dig på uppgiften och gör att du inte kan springa och tänka på vad du ska äta till middag eller nynna på nån ny schlagerdänga.

Om möjligt försök att "tävla" mot andra. Ta sträcktider. Som det heter, "varje träning är ett tillfälle till tävling". Det kanske låter puckat, men i det långa loppet hjälper det dig att vara fokuserad, kämpa och att utvärdera var du tappat tid och vad du behöver förbättra. Vid träningar med manuell tidtagning kan man med fördel använda följande hemsida:
<http://www.okorion.com/elit/trdata.asp>

Efter träningen

Checklista

- Uppfyllde du ditt mål?
- Gå igenom banan, själv eller gärna med en vis man eller kvinna.
 - Vad gjorde du bra?
 - Vad behöver förbättras?
- Jämför sträcktiderna med andra och kolla var du är snabb och var du tappar tid.

När du sprungit din teknikträning så ska du i alla fall gå igenom banan för dig själv så att du får klart för dig vad du gjorde bra och vad du behöver tänka extra på nästa gång. Rita gärna in hur du har sprungit eftersom det gör att du tvingas att tänka efter hur du egentligen gjorde. Helst ska du gå igenom banan med nån som är mer rutinerad än du själv och då berätta hur du tänkte, motivera varför du tänkte så och berätta hur du sen genomförde det hela. Försök alltid att vara ärlig mot dig själv. Om du chansade och spikade en kontroll, inse att detta är fel taktik och att du just denna gången bara hade tur.

Torr-träning

Kolla gamla kartor och "torr-spring" dem.

- Hur skulle du förenkla sträckorna?
- Hur skulle du förlänga kontrollerna?
- Var finns "sista säkra"?



- Var skulle du springa fort och var skulle du ta det lugnt?

Tävling

Så, nu har du med hjälp av de sju stegen klart för dig hur du ska lyckas, du vet hur du ska genomföra dina teknikträningar och du har oxå övat på det hela i praktiken. Nu är det dax att visa att du är väl förberedd. Det är dax för tävling.

En tävling är egentligen i stort sätt samma sak som en träning. Det enda som skiljer är att anspänningsnivån och pressen ofta är högre på en tävling samt att du troligtvis kommer att ta ut dig mer än vid en vanlig teknikträning. I övrigt är det samma sak. Så gör som du brukar och du vet att du kommer att lyckas, men låt oss ändå titta lite närmare på en del saker som kan vara bra att tänka på vid en tävling.

Före tävlingen

Checklista

- Var förberedd på att det kommer att bli jobbigt.
- Förklara för dig själv att du kan detta, du har gjort det förr och du kommer än en gång att lyckas.
- Ha gärna ett mantra, typ "pigg, stark, säker" eller "jag, skogen, kartan".
- Förklara för dig själv att det ska bli roligt.
- Våga misslyckas.

Om tävlingen är "viktig" så kan det före start kännas rent av för dj..ligt. Du kommer att ha en stark flytkänsla. Är det stafett så kommer du kanske önska att det går dåligt för de som springer före dig så att pressen på dig själv minskar. Det viktiga nu är att tänka på att allt detta är normalt beteende och drabbar de flesta. Att vara nervös är normalt och kommer att släppa när du väl kommer igång med tävlandet. Själv har detta oftast drabbat mig under stafetter. Mitt bästa knep då har varit att gå igenom tidigare stafetter som jag har sprungit och kommit fram till att jag tidigare har lyckats och att det därför inte finns nåt som säger att jag inte kommer att lyckas även denna gången. Framgång föder framgång.

Om du är mycket nervös så kommer det troligtvis oxå att kännas väldigt dåligt i kroppwn när du värmer upp. Du kommer att ha "gummiben". Även detta är ett normalt fenomen som drabbar de flesta. När du väl kommer igång så kommer det att kännas bättre.



Slutligen, tänk på att det är detta som du har tränat för hela vintern/sommaren. Det är ju det här som du vill hålla på med. Förklara för dig själv att det kommer att bli roligt. Dessutom, orientering är inte ditt levebröd så det gör inget om du mot förmodan skulle misslyckas. Alla misslyckas vi ibland, men det är inte hela världen, det kommer fler chanser. För att lyckas måste man våga misslyckas.

Under tävlingen

Checklista

- Var fokuserad. Glider tankarna iväg så börja prata högt.
- Ha alltid en plan och följ den.
- Gör du misstag så krama ett träd, red ut situationen och glöm bort det. Gjort är gjort. Kanske du kan vinna resten av banan? Kanske de andra oxå har problem?
- Kämpa och ge aldrig upp. Bryt inte om det inte finns fysiska skäl för att göra det. Ett dåligt lopp känns bättre än ett brutet lopp. Tänk på Hans Melin som på natt-SM i Glimåkra bröt vid radion för att det hade gått dåligt och för att han hade dålig tid trots att han låg trea.
- Bryt inte även om kroppen känns tung. Är man vältränad så går det fort ändå.
- Vill du vinna eller vill du bara komma bra?

Inledningen

Själva tävlingen börjar redan på väg mot startpunkten och redan vid startpunkten kommer den första banläggarfällan. Tänk på att när du väl kommer till startpunkten så är det inte alls säkert att du ska fortsätta rakt fram. Det finns egentligen ingenting som talar för att så är fallet. Det gäller alltså att du kollar kompassen väldigt noggrant. Tro mig, än en gång talar jag av egen erfarenhet. Vid sista etappen på femdagars i Blekinge för hundra år sen gick jag ut som 5:a, kom till startpunkten och fortsatte rakt fram trots att man skulle vinkla 90 grader till vänster. När jag stämplade vid ettan gjorde jag det samtidigt som nummer 15. Bättre start kan man ju önska sig.

Nåt som oxå är viktigt är att så här tidigt under tävlingen är du och alla andra pigga och förhoppningsvis på hugget. Nu kan du egentligen bara förlora tid genom onödiga misstag. Vem som är först till startpunkten och vem som har bästa sträcktid till ettan är ointressant. Det är sluttiden som räknas. Så istället för att rusa iväg som en galning så gäller det att komma in i orienteringen för att senare öka farten. Kent Olsson säger att



man ska gå till ettan vilket han så klart aldrig har gjort själv. Däremot har det säkert känts som att han har gjort det eftersom han har tagit det avsiktligt lugnt. Lär av en mästare.

Under loppet

Gör som du brukar och du kommer att lyckas. Tänk bara på att du måste vara koncentrerad, göra allting så enkelt som möjligt och tempoväxla. Spring fort när det går att springa fort och ta det lugnt när det krävs att du tar det lugnt. Tänk på att orientering är världens enklaste sport, men bli inte övermodig. Se till att du alltid har tillräckligt bra koll på var du är och se till att du alltid har koll på riktningen.

Under loppet gäller det att kämpa. Du kommer att bli trött, med det kommer även dina konkurrenter att bli. Det är bara att mata på. Ibland kommer det att kännas dåligt i kroppen. Ju "viktigare" tävlingen är ju större är sannolikheten för att du kommer att känna dig tung och seg. Tänk dock på att eftersom du är vältränad så kommer det inte att göra så stor skillnad. Skillnaden mellan en bra och en dålig dag blir mindre ju bättre tränad man är. Har du en dålig dag kommer det fortfarande att gå fort, det kommer bara att bli lite jobbigare. Kämpa på.

Framförallt, bryt inte. Det spelar ingen roll hur dåligt det går. Bryt inte. Visst, får du ont ska du lägga av, men i övrigt kommer det att kännas bättre med ett dåligt lopp än med ett brutet lopp. Om inte annat, så kan du ju se till att göra en bra avslutning på ditt kassa lopp vilket du sen kan glädjas åt. Dessutom, de andra kanske oxå går dåligt?

Slutet

För det mesta är det på slutet av banan som det avgörs. Det är nu man måste bestämma sig. Vill jag vinna eller vill jag bara komma bra? Har jag gjort ett bra lopp och jag närmar mig slutet är det väldigt lätt att vara nöjd och bli passiv. Okey, vill du bara komma bra så kanske det räcker, men vill du vinna så måste det gå fort även sista biten. Även om du väljer att bara försöka komma bra så kan det vara ett ödestiget val. Fram till nu har du kanske sprungit aggressivt, men med tillräckligt bra koll. Att då plötsligt ändra till en mer passiv, försiktig taktik kan i värsta fall resultera i att du gör misstag. Mitt råd är att fullfölja hela banan som en vinnare. D.v.s. så fort som möjligt utan att riskera något. Koncentration, "förenkla/förläng" samt tempoväxling. Dessa tre grundpelare för framgång gäller ända tills du stämplat in i målet.

Jörgen Mårtensson sa en gång att det gäller att springa sista kvarten på 15 minuter. På långa, tuffa tävlingar är detta mer än sant.



Efter tävlingen

Checklista

- Var ödmjuk och professionell, både vid framgång och motgång.
- Gå igenom banan, själv eller gärna med en vis man eller kvinna.
 - Vad gjorde du bra?
 - Vad behöver förbättras?
- Använd sträcktidsprogrammet och jämför sträcktiderna med andra och kolla var du är snabb och var du tappar tid.

Sammanfattning

Okey, detta blev mycket längre än vad jag hade tänkt, så om du inte har orkat tillgodogöra dig allting så kom i alla fall ihåg följande:

- Koncentration.
- "Förenkla/förläng".
- Tempoväxling.

Glöm inte heller att orientering är världens enklaste sport. Trots att det är på detta viset så är det inte enklare än att du kan förlora allt om du inte är fokuserad på uppgiften och håller koncentrationen uppe. Använd de hjälpmedel du har fått. D.v.s. kartan och kompassen, men tänk på att kartan bara är kartritarens subjektiva bild av verkligheten. Din uppgift är att förstå hur kartritaren har tänkt. Kompassen däremot är din bästa vän som alltid visar dig vart du ska, hur osannolikt det ibland än kan verka.

Till sist, teknisk perfektion handlar till syvende och sist om att göra allting så snabbt som det går utan att riskera något. Var fokuserad, spring fort där det går, släpp lite på koncentrationen när det går och spring tillräckligt sakta för att ha full koncentration där detta krävs. Enklare än så är det inte.



Nådens år 2008

Niklas Bratt, med teknisk experthjälp och inspiration av och med Cecilia Bratt samt Rikard Gunnrasson.