

Opfølgende kommentarer til teknisk træning på Fyn den 28. feb. 2010

Dagens trænere var Merete Spangsbjerg og Maja Bramming, Odense OK

Praktisk Del 1

I den første praktiske træning skulle vi løbe to og to sammen. Tove og jeg var på hold. Tove startede med at være 'Bubber', imens jeg var 'BS', der hele tiden skulle fortælle hende, hvor hun skulle løbe hen. Efter 3 poster byttede vi roller.

Det var en spændende øvelse, fordi vi blev tvunget til at læse lidt forud; og ved klart at fortælle Bubber hvad hun skulle lægge mærke til, fik vi gjort bevidst, hvad vi selv lægger mærke til. Bubber, som ikke så på sit kort, fortalte om alle mulige andre terrængenstande, som hun lagde mærke til undervejs! Så det var egentlig også en god træning i at koncentrere sig om løbet, selv under præstationspres og distraktioner fra andre løbere på banen.

Fra post 7 gik vi over til at spille orienteringsgolf. Man havde typisk 1 ekstra kik på kortet i løbet af strækket. Vi skiftedes til at fortælle hinanden, 1) hvilken vej vi ville løbe, 2) hvad vi ville lægge mærke til undervejs 3) hvilket indløbspunkt, vi ville vælge, samt 4) hvilket opfang der skulle være, hvis vi kom for langt. Herefter gennemførte vi oftest hele strækket uden at kikke yderligere.

Dette var en meget lærerig øvelse. A) For en forsigtig ræv som jeg, var det grænseoverskridende at stoppe kortet i lommen. B) Men sikke så meget mere terræn, man lagde mærke til. Vi ved godt, at vi skal se mere op, men her blev vi tvunget til det. Rigtigt godt. C) Vi lærte at udvælge få markante terrængenstande (eg. Rundt om indtegningen, følge bevoksningsgrænsen, fortsætte kursen over i en lavning) D) vi diskuterede, at når der så var flere markante terrængenstande på strækket, end vi havde planlagt med, så måtte vi ikke stoppe op og kontrollere på kortet (eg efter bevoksningsgrænsen krydsede vi en stor sti). Vi blev enige om, at fortsætte planen, og hvis posten så ikke var hvor forventet, så var det vigtigt at huske, hvad vi havde passeret, så man kunne bruge det til at læse ind. E) Den megen forberedelse i strækplanlægningen gjorde, at vi kunne gennemføre strækket uden at kikke, men endnu vigtigere uden at bomme!!

Teoretisk Del

Efter frokost holdt Merete Spangsbjerg et indlæg om Flow og vejvalg på Fyn, som optakt til DM ultralang i Krengerup skovene i april.

Vejvalg på Fyn: Det som gør, at det ofte kan betale sig at løbe en del udenom på vejvalget (op til 50%) på Fyn, er den megen underbevoksning. I Silkeborg er det bakkerne, det kan betale sig at navigere uden om. I Krengerup er det brombærkrattet. Så rådet fra Merete og andre erfarne Odense OK medlemmer, var: løb uden om på stierne. Dette gør ofte også strækplanlægning og udførsel lettere og dermed hurtigere.

Desuden er bevoksningsgrænserne ofte meget synlige og kan bruges til at navigere efter.

Flow: Dette gode råd ledte over i et kort indlæg om flow i løbet.

Flow er den mentale tilstand af koncentration og ubevidst valg af de rette beslutninger. For at opnå det te ultimative ekspert niveau (Å), skal man beherske alle steps fra A-Ø, hvor Ø er flyd, som er det, at o-løbet gennemføres som en lang glidende proces i stedet for opdelt i stræk. Som Merete sagde, så gælder det ikke om at have strækvindere, men om at vinde sammenlagt!

Praktisk Del 2.

Her trænede vi verdens korteste ultralang (min bane var 3.3km)! Samlet start og langstræk afløst af små sløjfer. Da jeg ikke kunne løbe hurtigt pga maven, så trænede jeg flyd, dvs, at jeg havde planlagt hele

næste stræk, inden jeg kom til posten. Denne taktik bevirkede, at jeg var mindre påvirket af alle de andre løbere, som jo ellers vil påvirke, især ved ultralang starten, men også på sløjferne. Desuden havde jeg min udløbsretning klar ved indløbet, så jeg blev ikke slået ud af kurs af de mange retningskift, som butterflys giver.

Horsens OK siger tusind tak til Merete og Maja for deres indsats. Det var nogle meget gode og lærerige træninger.

Irene