

Tävlingspremiär i Skåne + exklusiv intervju

16 april 2018

Kategorier: Elit, Tävling, Vår



Efter inställda tävlingar blev starten på Swedish League helgen i Skåne, med en sprint, långdistans och en medel. (Klicka på en distans för att komma till resultaten) Det blev för många ett tillfälle att hitta tillbaka till sina tävlingsrutiner och påminnas om hur det är att tävla igen. Det blev också en hel del fina resultat. Nedan följer något av en intervju med två som lyckades särskilt bra på söndagens medeldistans, och Hugosson påpekade att de inte ger så många intervjuer av det här slaget. Njut av dessa exklusiva svar!









Resan till tävlingen är ständigt minst fyra timmar längre än konkurrenternas. Resan hem likaså. Orienterarna från Sundsvalls OK är vana vid att resa långt vid det här laget. Detta år tar de sig till Swedish League-tävlingarna via det mer klimatsmarta alternativet tåg, och trots att detta gör hela res-biten till en ännu större process verkar det inte alls påverka löparnas tävlingsresultat.

Resultatet skulle i och för sig kunna påverkas av än mer väsentliga delar än avståndet från norr till söder. Mellan destinationerna finns också det så kallade "snöglappet". I hemstaden Sundsvall har det 1,7 meter tjocka snölagret precis börjat smälta. Begreppet barmark har under de senaste månaderna varit något av en utopi. Obarmhärtigt har ändå tävlingssäsongen närmat sig, och det snabbare än solen kunnat värma fram orienteringsförutsättningarna i Norrland.

Sen står man där på startlinjen. Och ska tävla i de skånska, snöfria markerna. Hur är det att ställa om från snölandskap till lövskog och stenmurar? För att få klarhet frågade vi Hanna Hugosson och Frida Vikström, två av sokarna som lyckats bra under helgens tävlingar i Skåne.

– Det finns både positiva och negativa saker, säger Frida Vikström. Det negativa är till exempel att man inte har fått in någon rutin. Och så tvekar man på hur formen kommer vara. Andra har tränat varje dag i skogen.

Hanna Hugosson tillägger: – Jag har inte sprungit en långdistans sen i september! Men man förlorar inte så mycket på det.

Frida håller med. – Man har ju gjort det här så mycket. Det positiva är också att man blir mer taggad på att tävla när man inte har sprungit så mycket i skog.



Orienterarna från OK Orion eller Pan Kristianstad kanske har ett visst övertag genom att de har hunnit träna mer på barmark. Men Sundsvallstjejerna har ett annat äss i rockärmarna. Frida berättar om en bok hon nyligen läst.

– Den handlar om en löpare som vill ha ett övertag över sina konkurrenter. Och så kommer han på att han ska vara renast av alla på startlinjen. Så han är nyklippt och nyduschad inför loppet. Det blir hans övertag.

Hanna och Frida testade detta knep inför söndagens medeldistans.



Och underskatta aldrig tvålens kraft – båda tog andraplatsen i sina respektive klasser.

– Vi kanske måste skrubba ännu lite mer för att bli bättre än tvåa, säger Hanna. Ju fräschare desto bättre.

Hanna springer Swedish League som junior för sista året, Frida har ett år kvar i D18E. Hon tycker att det var mer nervöst förra året, men nu är det inte alls det.

– Då var allt nytt. Karantän, elitklass... Nu har man gjort det, säger hon.



Hanna tycker ända att det är lite mer nervöst inför Swedish League än med "vanliga" tävlingar.

– Men nu för tiden springer vi nästan bara stora tävlingar. Så det är lite svårt att säga.

Och de stora tävlingarna är som sagt ofta i den södra delen av landet, med långa resor som följd. Ingen klagar på de extra restimmanerna. Snarare vill man ha fler: – Det är tråkigt att Swedish League är så kort i år! Jag önskar att det var fler tävlingar, säger Frida.

För vad spelar några timmar på tåg i gott sällskap för roll, när man får spendera helgen i en trevlig klubbstuga och ute i en ny skog.

Swedish League avslutas alltså redan nästa helg, med jaktstart på söndagen. Men först är det Natt-SM på fredagen (som också räknas in i slutresultatet):

– Natt-SM blir intressant, säger Hanna. Det var ett år sen jag sprang natt-tävling sist. Det var förra årets SM.

10-mila – ett dygn då man får känna att man lever

2 maj 2018

Kategorier: Tävling, Vår



Av Anna Nordin

05.00. Bussen rullar ut från Sundsvall, i tid. Härligt – då var vi på väg, mot årets 10-mila i Nynäshamn. Vi är inte så många på bussen, ungdomarna är redan på plats och några tar sig ner själva. Ringer och kollar att Anders V är på väg, vi ska hämta upp honom i Maj, och det är han. Vi hämtar upp Anders och så fortsätter färden ner mot Gävle, där vi ska hämta Sandvikengänget – Hanna H, Jenny W och Frida V. Lutar mig tillbaka i den faktiskt bekväma stolen som har benstöd och somnar.

Vaknar innan Gävle och slurpar i mig lite yoghurt och bröd. Vi hämtar upp tjejerna och räknar ut att vi inte kan åka hela vägen fram till tävlingen. Janne, vår busschaufför, behöver ett 45 minuters stopp, så vi bestämmer oss för att stanna vid Järva krog strax norr om huvudstaden. Läser in mig på PM och gör en plan för dagen, och så dags för frukost – det blir en rejäl frukost på Scandic, känns fint att börja dagen med! Annika C har blivit krasslig och meddelar att hon inte kan springa, stuvor om lite i lag två och tre efter lite snack med löparna, och så var man "inne" i lag 3. Härnösand hör av sig och saknar en löpare och Gitte som tänkt springa Öppen är på och tar sista sträckan i HOK – toppen!

Vi anländer till bussavstigningen, lastar ur väskorna, pumpar ett däck på pirran och packar den med mat (bananer, äpplen, bröd, fruktsoppa och nyponsoppa). När vi kommer fram till TC hör vi att SOK ungdomarna börjat bra på första sträckan och vi hittar lätt till SOK-läget där vi glider in i tälten som ungdomsledarna satt upp. Samling med damerna om 50 minuter, hinner kolla in TC (växlingsfålla, incheckning m.m.), heja på ungdomarna och sätta upp fiket.



Nummerlappsutdelning, det viktigaste ur PM, två pip, kolla kodsiffran, ta ett extra stopp för att vara säkra – vi ska spika kontrollerna! Och framför allt, vi ska ha kul! Jonna kommer lite sent, det var stopp i en tunnel genom Stockholm, men det hade ordnat sig. När vi sitter där i tältet hela damgänget känns det så himla bra, det vi pratat om i vintras att spika kontroller, att heja på varandra och att vi gör det tillsammans känns i hela kroppen!



Lag 1: Hedwig Haas, Johanna Sjölund, Frida Vikström, Jenny Wegebros, Hanna Hugosson



Lag 2: Jenny Erlandsson, Jonna Jungåker, Kadri Kavo, Sara Lundsten, Maria Jonsson



Lag 3: Stina Nordin, Alice Palmgren, Emma Johansson, Ana Matkovic, Anna Nordin

Det är dags för första sträckans löpare Frida Vikström, Jonna Jungåker och Stina Nordin att värma upp. Jag langar lite vätska innan starten och sedan är vi igång – äntligen! Annika och jag tar oss in till växlingsfällan, vi hittar en bra plats där vi ser den stora bildskärmen och kan hänga med hur det går för lagen. Fyller vattenflaskan, måste komma ihåg att dricka, jag ska ju springa sen. Första sträckan är den kortaste i hela damstafetten, 5,5km. Andra sträckans löpare Jenny Wegebro, Maria Jonsson och Alice Palmgren värmer upp, de ser laddade ut, lite nervösa men det hör till.



Håller ställningarna i fällan

Frida går som tåget och växlar som 27: a, 4,15 efter täten, en stund senare kommer Jonna och växlar som 152: a och sedan även Stina som skickar ut Alice som 231: a lag. Nu väntar en nästan 7km lång sträcka. Jenny är med i början men tappar lite på slutet och växlar som 63:e lag lite besviken, Maria kommer i mål nöjd och har plockat 8 placeringar och Alice tappar några i lag 3. Försöker sitta ner och vila benen mellan sträckorna, så de inte är helt slut när det är dags.

Långa dagen kallas den 10,9km långa tredje sträckan, Annika fixar mat – pyttipanna, och vi äter och följer med spänning löparnas framfart i skogen. Hedwig Haas gör ett jättebra lopp, tappar bara 3 minuter på täten och plockar 9 placeringar till 54:e, helt slut och med blod i ansiktet efter att ha tampats med någon finska i skogen, efter en stund kommer Sara i andra laget även hon helt färdig efter loppet och så Emma som började orientera förra året och gör sitt första 10mila – vilken kämpe!



Hedwig Haas



Sara Lundsten



Emma Johansson

Sträcka fyra 7,9km – Johanna Sjölund gör en krok i början, men sen springer hon bra och nu har vi målet inom räckhåll, Hanna får gå ut som 50:e alldeles i hasorna på storasyster Alice (Lidingö). Jenny Erlandsson håller placeringen och skickar ut Kadri Kalvo på sista sträckan i lag 2 och vi inser att Ana Matkovic, som också gör sitt första 10mila inte kommer att hinna tillbaka innan omstarten.



Hanna Hugosson

Drar iväg till tältet för att byta om, omstart kl.19. Det finns en risk att det blir mörkt, man kanske kommer att behöva kartlyse. Bestämmer mig att för att ta lampan som jag tänkt ha i natt, i fall att... Tillbaka till växlingsområdet, sista sträckan är 8,8km och Hanna går fint och plockar flera lag Hon hinner inte ikapp Alice men det blir en 44:e plats, och målet var bland de 50 bästa – check på den!



Kadri Kalvo

20 minuter till omstart, Kadri går bra fram till 2,5km, av med överdragen och nolla pinnen och hitta kartan. Flera kända ansikten dyker upp bland de som ska ut i omstarten, nästan 9km – hur tänkte jag här? Och så går starten. Det är ett stort gäng som ger sig iväg, en kontroll i taget, det är en hel del folk i skogen och jag är väl

aldrig direkt ensam – drar faktiskt ett litet gäng på några sträckor när det är lite svårare orientering. Men var är farten?!



Herrstarten

Möter herrstarten, trycker mig in en gran – vill inte vara i vägen. En kilometer från mål skriker benen – nu är det nog! Tappar de jag sprungit med på slutet och bar med mig lampan helt i onödan, men från sista och in är det bara att njuta – jag fixade det. Fast jag önskar att kroppen vore lite mer med mig istället för mot mig. That's life!



Anna pratar med Kadri efter sin insats på sistasträckan.

Kadri och Ana har kämpat sig i mål – härligt! Lag 2 blev 181: a och lag 3 268: a, godkända och med en hel del spikar i bagaget! Mot duschen. Lovat Anders Axling att hålla ställningarna till långa natten. Kroppen är helt slut och benen värker men jag lyckas duscha och äta och i växlingsfållan sitter Annika, Stina och Alice och har full koll – härligt! Anders Vedin har växlat, började med en bom på första och tappade en hel del på det. Ivan Kuzmin är ute ytterligare en stund på den 12,1km långa första sträckan.

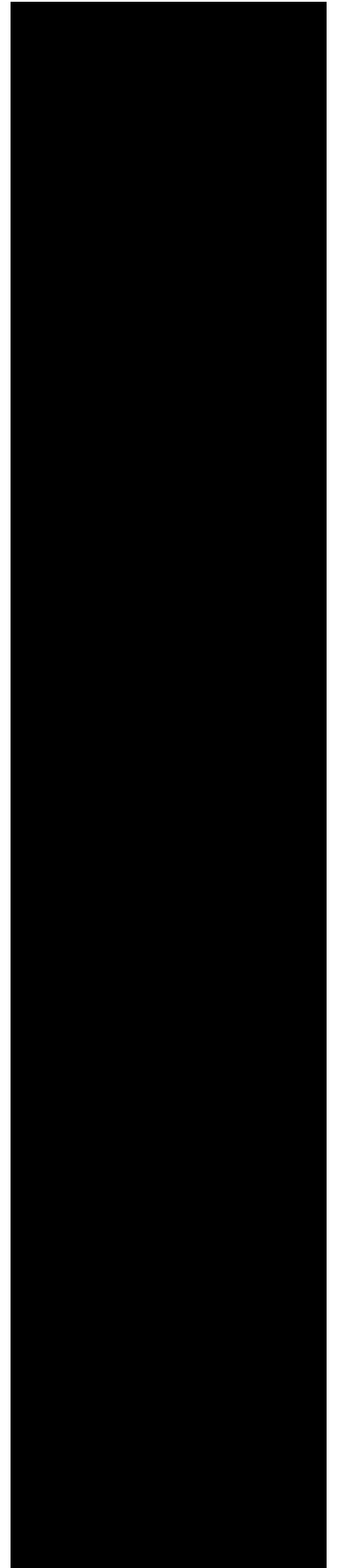


Ivan Kuzmin



Anders x2 och Kadri fångade på storbildsskärmen

Olov Vikström på andra sträckan hittar inte flytet och får trassel med kablarna på lampan. Han plockar placeringar, men är inte nöjd. Men en som hittar flytet är Thomas Rex som växlar ut Axling som 169: a inför den långa natten. Vi dricker te, kaffe, mumsar godis och sätter på oss alla kläder vi har för att hålla oss vakna och varma. I lag 2 är varken Per Nordanlind eller Roger Palmgren nöjda med sina lopp, det är kul orientering men för många misstag. Magnus Jonsson ger sig ut på elddopet långa natten med skräckblandad förtjusning! Nu kommer regnet, vi flyttar in i ishallen där de har både fika, storbildsskärm och värme.



Axling fortsätter att plocka placeringar trots att magen krånglar, och han skickar ut Anders Erlandsson som 158: a. Nu måste jag sova, klockan närmar sig fyra. Alice åker och sover i idrottshallen, Annika i husvagnen och jag, Stina och Jonna sover en stund framför storbildsskärmen i ishallen. Axling får ta över lagledarpinnen.

SOK-grabbarna klättrar i resultatlistan. Erik Toomingas, Albin Kårén, Mattias Lindahl och Gustav Fraenell plockar upp till 133:e plats men vi lyckas inte undvika omstarten, men det gör och andra sidan inte så många andra lag heller då det bara kommit 40 lag i mål när Janne Näätänen ger sig iväg i omstarten på sista sträckan. 15,4km med 600 andra löpare bland andra Truls Lindholm som slutman i lag 2 och Björn Johansson på sträcka 9 i lag 2.



Magnus Jonsson hade en lång och tuff långa natten – 15,3 härliga kilometer fågelvägen. Efter honom sprang Lars Henriksson, Tomas Johnsson, Martin Storkamp och Erik Norin helt okej, och efter en fin sträcka av Björn och en kämpainsats av Truls gick de i mål som 211: a. Janne gjorde ett bra lopp i första laget och vi hade landat på en 131:a plats om det inte varit för pinnen. Attans!

Hur dum får man vara? En lång berättelse om en lååång natt...

6 maj 2018

Kategorier: Tävling, Vår18



Ursäkta språket i delar av texten, det är ändå kraftigt censurerat mot vad som yttrades eller tänktes i skogen...

Vad har man egentligen gett sig in på? Träningen har visserligen flutit på bra under vintern och på senare tid har långpassen betats av i trevligt SOK-sällskap på söndagarna. Visst jag har fått slita en del för att hänga med men formen har ju ändå varit bättre än på många herrans år även om underlaget inte alltid varit helt optimalt (för små fötter?)



För 2 veckor kom så frågan där man nu med skräckblandad förtjusning undrar "hur fasen tänkte jag egentligen?". I bastun efter sista långpasset undrar Anders Axling, nå vem av er tar långa natten på 10Mila? I bastun sitter jag och Per Nordanlind som abonnerat på sträckan i andra laget de senaste åren. Själv har jag aldrig sprungit den och det måste erkännas att tanken kittlar om att det är något man måste göra någon gång i livet så vad fasen, hand upp och ett bestämt "jag tar den". Per verkar nöjd med sträcka 2 som ändå är 12 km natt. 3 km kortare men gafflad och antagligen med mer löpare runt omkring i skogen.

Sagt och gjort, söndag morgon 2 veckor senare står jag nu strax efter kl 2 i växlingsfållan för att för första gången springa Långa natten på 10Mila. Man kan lugnt säga att det pirrar i magen, allt tyder på att det är vansinnigt svårt och tufft där ute i skogen. Anders har räknat på tider och tycker att 2,5 tim är realistiskt för mig, "jo tjena" var min kommentar och jag lyckades i alla fall förhandla mig till 15 min till i 2:a lagets tidsschema över förväntade växlingstider. Detta var innan Anders Vedin och Olov Viktröm i 1:a laget kommit in på de första sträckorna på just under 10 min/km och jag ligger i sovsäcken och konstaterar att det kommer bli en lång natt. Inte känns det bättre i växlingsfållan framför storbildsskärmen när Per Forsberg och Fredrik Löwegren som kommenterar glatt säger att årets långa natt är tuffare än de senaste åren i Falun och Göteborg som ändå var galet hårda.

Snyggast i växlingsfållan är jag i alla fall. I det strilande regnet har jag beväpnat mig med en knallgul gammal regnponcho med posten logga och det är många löpare som med ett snett leende tittar både en och två gånger (av avundsjuka antar jag...) och på storbildsskärmen kan alla se hur snygg jag är.



Värmer upp lite och är nära att mosa Jani Lakanen från KooVee som totalt missbedömer avsaknaden av fart och längd på mitt "kraftfulla" ryck. Hinner tänka att "störst går först" och ser honom sedan förskräckt hålla sig på behörigt avstånd medan jag själv ivrigt med ca 5 sekunders intervall kollar datorn i förvarningen för att följa Rogers framfart i skogen. Inte blir jag lugnare av att han dröjer, vad är det som händer där ute egentligen??? 5 minuter innan det är dags att ge sig av kommer Annika inglidande i växlingsfällan för lite pep-talk och tar överdraget, tack för det!

Strax innan kl 3 kommer så Roger med kartan som han lämnar över med ett "vad du än gör, ge dig aldrig upp på ett höjdparti utan att veta exakt var du är!". Bra tips tänker jag och drar iväg mot startpunkten. Ser direkt att kontroll 1 är inte att leka med, hittar i alla fall ett vägval runt långt höger som ser klart bättre ut än att gå vänster och studsa mot en väg. Närmar mig startpunkten och konstaterar att det går ju faktiskt att gena lite genom att ta en mindre stig strax under sträcket för att sedan fullfölja mitt runtvägval till höger. Blir omsprungna av 2 löpare vid startpunkten och följer glatt dessa upp på stigen utan en tanke på att de springer en annan sträcka eller på Rogers visdomsord. 300 m senare försvinner stigen och där står jag...

Efter några väl valda ord till mig själv är det bara att konstatera att här kan jag inte stå, det får lösa sig längre fram. Hittar ett fint upptrampat stråk och kan när jag kommer ut på en öppen lägda konstatera att det blev visst runt vänster trots allt. Nåja, det får gå och det hade säkert gjort det om jag inte återigen förträngt Rogers ord och glatt kastat mig av från vägen jag sprang på och helt utan koll gett mig av upp på nattens första bergsbestigning. Efter att ha virrat en lång stund på toppen av berget lyckas jag i alla fall läsa in mig vid en sten (mer om denna sten längre fram så håll den i minnet) och därifrån sitter kontrollen till slut som ett smäck efter 22 min, inte direkt den start man önskat och "bara" 14 km kvar...

Med stukat självförtroende blir det stig runt till 2:an, 3:an går ok och strax innan 4:an får jag sällskap av en finne som jag leder in till kontrollen då jag för en gångs skull har full koll när han står och kliar sig i huvudet. Som tack för hjälpen drar han i väg i 180 och hänger lätt av mig på väg till 5:an. Lunkar vidare ensam i strilande regn och becksvalt mörker och plockar om än med lite strul längs vägen kontrollerna. Kommer fram till vätskan vid 8:an som är bemannade av totalt humorbefriade funktionärer, vet inte om det har att göra med att de står där mitt ute i skogen i pissregn kl 4 med slut på sportdrycken, de tittade i alla fall bara tomt på mig medan jag drack och kommenterade bana och min egen insats.

Så ja, dags för låååångsträcka på en bit över 3 km. Hade inte hunnit se sträckan på storbildsskärmen men via Facebook fått med mig "gå vänster på långsträckan!" från min kusin som kollade på sändningen (tack Johan). Bra tips för högvägvalet ser lockande ut med nära till stig men sedan en betydligt lurigare ingång. Börjar rakt på mot den kraftledningsgata som vänstervägvalet bygger på men kommer snart fram till en vägg som ska bestigas, konstaterar att jag nu skiter jag i att gena för det behärskar jag antagligen ändå inte utan att klanta till det, jag rundar långt vänster i stället och får springa lite väg också, en kilometer längre men betydligt säkrare. Tuffar på, inte optimalt men gör i alla fall inget (alltför) dumt.

Konstaterar att det är läge att fylla på energi och tar fram den första av de liquid som inhandlats tidigare under dagen. Smakråden som sa att den jag valde är godast ger jag inte mycket för. Hur fasen smakar alternativen när denna smakade som den där rengöringsvätskan i Bajamajorna luktar?

Har nu tagit mig ner längst ner i söder på kartan där det är galet fint men vansinnigt lurigt. Det gäller att hålla reda på branterna för jäklar vilka branter... Vad är nu detta, en lampa, får sällskap av en finne och vi var nog båda lite sällskapssjuka för det kryllade inte direkt av folk i skogen. Vi jobbar på bra tillsammans, drar ett vänstervägval på en kontroll och jag studsar mot det förbjudna området och tuggar vidare genom skogen medan finnen ligger 20 m bredvid men ute i hagen som utgör det förbjudna området. Det finns i alla fall lite rättvisa och jag får ett riktigt fint stråk medan finnen nog har det sämre så jag får några meter på honom. Meter som snart äts upp när vi ska klättra upp på nästa höjd för det går inte att ta sig upp för branterna så han kan enkelt styra på min lampa.

Kommer strax ut till nästa vätska och får himmelskt god varm sportdryck som jag tar mig tid att njuta av medan finnen jagar vidare. Börjar nog bli lite sliten även om benen fortfarande känns ok för vi ska bara runda en brant och klättra upp på högsta höjden men finnen pinnar vidare på stig och jag tänker att det här känns inte bra, ska vi inte upp där i sänkan??? Fortsätter ändå vidare efter finnen och rundar även nästa höjd och hinner klättra upp mot finnen som nu står totalt vilse tills jag kommer med ett "wrong hill, it is that one". Måttligt smart av mig men skönt med fortsatt sällskap ut på nästa långsträcka. Väljer att gå vänster via en hage, surdrag mellan en massa höjder, via stig och ytterligare några surdrag för att till sist klättra upp på ytterligare ett berg. Planen fungerade bra en lång bit, vi fångade även upp en löpare från Korsnäs men hängde lätt av honom på stigen. Tyvärr såg han sannolikt när stigen svängde 90°, det gjorde varken jag eller finnen i min rygg...

Vi tuggar i alla fall vidare och den där olustkänslan att något inte riktigt stämmer infinner sig igen, vi passerar ett surdrag med vad som framstår som diffusa diken i, problemet är bara att det inte ska finnas några diken längs vår väg (däremot i surdraget 100 m norrut visar det sig om man haft fantasi nog att titta lite mer brett på kartan). Jaja, vi är ju snart framme, ser höjden vi ska upp på och börjar klättra. Får inte till det riktigt uppe på höjden och finnen börjar se mer än lite osäker ut. Själv "läser jag in mig" och drar med mig finnen runt lite branter för att komma ut i ett väldigt stenigt parti – vad i he—te? Finnen har nu fått nog av min orientering och konstaterar "sorry, no idea, need to go to road" varpå han bara försvinner i vad jag tycker helt fel riktning. Ensam igen fortsätter jag rakt fram och kan snart läsa in mig mot vägen som finnen (inte) var på väg mot.

Jobbar vidare i ensam "majestät", klättrar upp på ett berg och ner igen (kvällens tema för långa natten) till sista tv-kontrollen där finnen dyker upp igen som gubben ur lådan från ett helt annat håll. Vi ler mot varandra innan han lätt hänger av mig upp på samma dj—la berg som 1:an satt på. Har återigen ingen som helst koll på vägen upp men spikar stenen jag tidigare läst in mig på och kan hyggligt säkert ta mig till min kontroll.

Stapplar vidare och känner att nu är det tungt, det rycker förrädiskt i baksidan av låren och när jag kommer fram till en liten gran (typ liten julgran) som ligger över stigen jag springer på så är det inte att tänka på att kliva över, det är bara att runda...

Orkar inte klättra upp på höjden och ta kontrollen säkert och enkelt uppifrån utan rundar runt för att i stället skråa in den på chans. Detta samtidigt som jag får syn på Korsnäslöparen vi hängt av långt tidigare som är på väg ut mot nästa kontroll. Dyker in mot min kontroll och efter att ha rekat av terrängen nedanför höjden ordentligt är det bara att bita i det sura äpplet och klättra upp på höjden och stämpla vid branten jag ska ha. Klättrar stelt upp för branten på vägen ut från kontrollen och vem dyker då upp om inte finnen och så hade jag sällskap igen. Rejält stappliga tar vi de sista kontrollerna och efter 3:48 kommer jag in mot sista kontrollen där man tydligt hör att SOK:arna är vakna (Underbart!) och river av en sjukt långsam spurt som fångas på storbildskärmen då täten samtidigt växlar ut på sista sträckan.

Kan så här i efterhand konstatera att det var en av de svåraste banor jag sprungit, detta samtidigt som det definitivt var den fysiskt tuffaste banan jag någonsin sprungit. På något perverst vis var det ändå kul även om det gjorde "lite" ont på slutet. Fascinerande var det sedan att få ut kartan och se stenen jag läste in mig vid 2 gånger längs banan. Från den stenen så spikade (nåja) jag 2 gånger kontrollen jag skulle ha. Problemet är bara att när man kollar banorna från de andra sträckorna så satt det en kontroll vid stenen. I alla fall på kartan, i skogen när jag läste in mig satt det inte någon kontroll vid stenen jag var vid...

//Magnus (som väl lär få muta ordentligt för att få en sträcka nästa år)

En dag på Rikslägret

3 juli 2018

Kategorier: Barn och Ungdom, Läger, Sommar18



Av Ylva Sandström och Elsa Granholm

Foto: Kristina Nordlander, Erik Norin

Tisdag 26/6: Ylva steg upp 07:45, fast Elsa och de som hon delar rum med försov sig så det blev lite bråttom. Men alla hann till frukosten. Här i Idre så är det väldigt god frukost, det finns både gröt, äggröra, prinskorv, köttbullar, yoghurt och nybakat bröd mm. Efter det så bar det av till första träningspasset som bestod av teknikträning med fin terräng på öppen tallhed. Det var soligt och varmt men mycket mygg.

När vi kom tillbaka så åt vi Flygande Jacob och Ugns gratinerad Falukorv till lunch. Efter så vilade vi för att göra oss redo att springa lägermästerskapen som var en förlängd sprinttävling med skogskontakt i stugområdet i Idre. De flesta ungdomarna från alla klubbar var med. Många tyckte att det var svårt att läsa kartan då det var mycket detaljer, och höjdkurvorna och sträcken till kontrollera var samma färg. Terrängen var också tuff med mycket uppför och värmen gjorde det inte bättre. Men överlag var det roligt att tävla lite också under lägret.



Senare spelade alla vi i SOK och Härnösands OK minigolf och hade en liten tävling om vilket lag som hade minst slag på alla banor. Efter middagen så lyssnade vi på en föreläsning med Tove Alexandersson och förbundskaptenen Håkan Karlsson. Det var intressant när hon pratade om hur hon tränade när hon var ung och när hon berättade att man inte ska träna för mycket mängd när man är ung för att hindra skador och för att inte tappa intresset. Hon sa också att det var lättare för henne att få bättre kvalitet och fokus på passen när hon inte tränade hela tiden. Något annat som Tove var noga med var att inte träna när hon har ont någonstans och anpassa passen efter hur kroppen känns för att det inte ska bli värre och att låta det läka så fort som möjligt.



Efter föreläsningen så var vi med några från Kolmården, som vi lärde känna på förra Riksläggret. Man lär känna många nya när man bor på samma ställe i en hel vecka. Främst de som är i samma lag som en på äventyrsdagen. Efter det så var det kvällsfika med klubben. Och sedan gick vi tillbaka till våra stugor och skulle sova ca 22.

Något annat roligt som hände under Riksläggret var när det kom några Stockholmare och frågade om vi ville vara med på myrfotboll. Det blev sedan till ett lerkrig som många från hela Sverige var med på.



O-ringens tio-i-topp

8 augusti 2018

Kategorier: Sommar18, Tävling

Tio-i-topp med att vara på O-ringen 2018

av Ella Ytterström 26 juli

1. SOK-gemenskapen. Alla trevliga SOK:are som umgås en hel vecka!
2. Kvällsfikat. Att umgås, fika och ha aktiviteter/tävlingar.
3. Tävlingarna. Rolig orientering i fem dagar; både utmanande och lätt.
4. SOKs poängjakt. Kul att göra saker jag inte skulle gjort annars (så som att skriva ett inlägg på SOK-bloggen).
5. Bada. Ett måste en sådan varm vecka.
6. O-ringenradion. Häftigt att en tävling har en egen radiokanal.
7. Campingen. Häftigt att man lyckats bygga en tillfällig camping för så många människor.
8. C-orten. Kul att gå runt där och det är enkelt att åka buss från campingen till C-orten.
9. Nummerlappar. Kul att alla springer med nummerlappar med namn på.
10. Vilodagen. Skönt att få vila en hel dag och få vara med kompisarna.

Femdagars efter tre dagar

8 augusti 2018

Kategorier: Sommar18, Tävling

Dom här senaste dagarna har varit roliga och bra. Orienteringen gick bra. Att springa spurten var väldigt kul. Skogen var jättefin att springa i och vädret var bra. O-ringen är alltid jättekul. Vilodagen badade vi vid klipporna i Skagsudde, vågorna var lagom höga och kul att flyta i. Vi var i läänge för vattnet var skönt och varmt.

Elisabet Engberg

Precis som Alla vi människor har utmaningar och styrkor har också olika idrotter och arrangemang det. Så även Högakustens Oringen. Rörelse rent generellt får mig personligen att känna glädje så orientering är ett av många sätt att bli fysiskt trött av. Den första etappen försiktigt utforskande, spännande med löpning i ny bana av kontroller och tankar om att detta må gå. Den andra etappen njöt jag orimligt länge av terrängen för att besöka alla kontroller (till slut). Glad över att Höga kustens banläggare visade de enklare banorna mer än bara elljusspår och reflekterande över vad som behöver övas och kultiveras mer av för kortare tid i skogen. Tredje tävlingsdagen tillbaka till första dagens mer rimliga kontrolltider. O-ringen är så mycket, av allt. Tävlingar i terräng, med kontroller och banor som passar eller inte passar och väder på det. Innevarande år har möjligen väderkortet som samtalsämne nöts ut, bleknat och lösts upp av snö, solvärme och ovanligt höga mängder av just antingen snö eller solvärme. Camping med kvällar av ska bara, äta, diska, borsta tänder, fixa vatten fastna i att analysera kartan, banan och de andras banor. Hela kvällen på sig för att gå och lägga sig men kommer i alla fall inte i säng i tid. Och kanske lika bra är det för sömntågets kapacitet att dra högljuda snarkstockar överröstar inte de som går på Bottniabanan.

Tre tävlingsdagar av fem blev det detta år för min del.

Camilla Engberg

JVM – all inclusive när det är som bäst!

8 augusti 2018

Kategorier: Elit, Sommar18, Tävling



Första söndagen i augusti och den svenska sommaren har till sist börjat visa sitt vanliga jag med ett lätt regn fallande från himlen. Skönt! Äntligen en dag när man slipper fly ner i källaren eller ligga utslagen på det svala stengolvet i köket för att kyla ner sig och på så sätt undgå värmeslag. Men även om värmen varit besvärlig

ibland så har sommaren 2018 bjudit på många minnesvärda stunder och bland alla dessa varma veckor så sticker en ut lite extra, nämligen JVM-veckan i Ungern!

Om det är något jag lärt mig av de senaste säsongerna så är det hur viktigt det är för mig att främst prioritera glädje även i tävlingssituationer. Idrott är trots allt bara lek, men risken finns alltid att man omedvetet kryddar det med dödsallvar. Resultat blir då det enda viktiga och för mig blir i sin tur resultatet av det en sämre prestation. Det var därför enkelt att välja målsättning inför JVM. Jag skulle ha så kul som möjligt och bara njuta av att vara här och nu. Visst drömmer även jag i högsta grad om topplaceringar, men jag vet att jag inte kan gena dit. Framgång är en kedjereaktion och för mig börjar den alltid med glädje.

Målen var klara och JVM-resan kunde på riktigt börja. Vi i svenska laget startade med ett precamp i Danmark direkt efter Jukola. Lägrets huvudsyfte var att vi skulle komma samman som lag och på så sätt bygga en trygghet till varandra, men även att få bra träning i relevant terräng. Lag bygget funkade bra, men träningen i den relevanta (som inte heller var så jätterelevant) terrängen gick sådär då vår Danska kontaktperson tyvärr satt två tredjedelar av kontrollerna fel... Ledarna var något bedrövade men det skrattades också mycket åt det och jag kunde ändå åka hem en bra känsla inför JVM.



Starten till en sprintträning som vi hade på lägret.

Två veckor senare så var det äntligen dags att åka till Ungern på riktigt. Först väntade några dagar av lugn träning i den allt annat än nordiskaterrängen innan tävlingarna drog igång. En dag kunde se ut på följande vis: 8:00 ringer väckaklockan – Jag och Ella (som jag delar rum med) spelar Ted Gärdestads låt "Oh, vilken härlig dag" innan vi går ner för att äta frukost – upp på rummet igen för att sedan bege sig till minibussarna för vidare färd ut till träningskartan – stå lite smått vilsen bland enbuskar och klia sig i huvudet följt av en aha-upplevelse – sen hem till hotellet och lunch följt av kaffe i hotellbaren – lite vila på rummet innan avfärd till nästa träningskartan för test av nya strategier eller införskaffning av nya aha-upplevelser – hem till hotellet igen för att ta hissen till fjärde våningen och relaxavdelningen – sen middag – dagen avslutas sedan med ett kvällsmöte som innefattar schema över kommande dag, annan information, teknikgenomgångar och kvällsfika. En tillvaro som med andra ord är rätt så bekymmerslös där vi deltagare får all hjälp vi kan önska av våra ledare. Uppladdningen inför tävlingarna kan med andra ord inte bli så mycket bättre speciellt då allt detta blandas med skönt häng tillsammans med människor som gör en glad!

Söndagen den åttonde juli var det invigning och dagen därpå skulle vi äntligen få tävla! Det var dags för långdistans, en långdistans som var den genom tiderna längsta i JVM sammanhang. På handen hade jag skrivit "read the fucking map", ord som ska läsas med fransk brytning samtidigt om du föreställer dig Thierry Gueorgiou framför dig. Detta var mitt sätt att påminna mig om att det var här jag ville vara, det är bara att läsa kartan och njuta! Loppet började sedan bra tyckte jag fram tills att jag blev i kappsprungen med fyra minuter, gjorde två missar på slutet och passerade mållinjen med känslan av att det fanns krafter kvar. Med mellanmjölkskänsla och lite besviken lämnade jag arenan med en 28e plats som facit och glad över att det fanns fler chanser denna vecka!



Ny dag och sprint på schemat, den distans som jag såg som min "sämsta" distans. Idag skulle det inte sparas på krafterna och på handen stod det i istället "du får vila när du kommer i mål", dessa ord ska läsas med dalmål samtidigt som du föreställer dig Gunde Svahn framför dig. Starten gick och jag konstaterade att fysiskt så hade jag bästa sprintbenen på länge! Kul! Tänkte jag och var väldigt nära på att springa helt fel till tvåan då jag på kartan läste till trean... Skärpning, omstart och sedan flöt det på igen hela vägen till mål. Likt dagen innan så slutade jag även här på en 28e plats, men mycket mer nöjd över genomförandet. Nu väntade en vilodag som spenderades med en sista kartpromenad i ett relevant medelområde och lekar tillsammans med de norska laget.

Sprint-W20-map

Så var det dags för medel, den distans som jag sett som min bästa och därför såg jag extra mycket fram emot den. Årets medel terräng var helt klart extrem och kan liknas med en labyrint av ogenomträngliga enbuskar där det mesta såg lika dant ut, tappade man bort sig där så kunde det ta lång tid innan man fick ihop det igen. Medeldistansen delades in i kval och final och jag kunde genomföra ett stabilt kval som räckte till en femte plats i mitt heat. Dagen där på var det dags för final. Jag hade bestämt mig för att satsa allt på tekniken och verkligen våga bromsa in när det blev tekniskt. Den här dagen hade jag däremot inte skrivit något på handen, men jag hade ritat en glad gubbe. Gubben påminde mig om glädjen och avdramatiserade när nerverna ville ta över, för den här dagen så var nerverna högst närvarande. Starten gick och nerverna försvann, nu var det bara

kartan som gällde och en sträcka i taget. Jag genomförde loppet nästan exakt som jag velat och kände mig nöjd när jag korsade mållinjen. Drömmen om topp-6 och podieplacering levde fortfarande men jag fick sedan se mitt namn petas ner till en slutgiltig niondeplats. Det blev lite av ett antiklimax, jag var ju nära men ändå en bit efter, vad kunde jag ha gjort annorlunda? Hade jag varit för defensiv? Tankarna kring min egen prestation blandades med glädjen över ett lag som äntligen på riktigt fått till det. Killarna tog alla tre pallplatser och Sanna fixade ett silver med snudd på guld. I efterhand så har även jag insett att min egna topp-10 plats också var riktigt bra! Vad jag hade kunnat göra annorlunda får vi aldrig veta och därför finns det ingen anledning att fortsätta grubbla på det!

MiddleF-W20A_4cfn



Hela laget!

Sista distansen var stafett och jag skulle springa förstasträckan för Sveriges första lag. Lite rädd för den höga farten, men fast besluten att hålla hårt i kartan och verkligen lita hundra procent på min teknik. Starten gick och det gick fort, väldigt fort. Men när vi kom in i det lite mer tekniska buskområdena så kom självförtroendet tillbaka, de dom andra tjänade i löpning kunde jag ta tillbaka i orientering, en känsla som ger mersmak! Fortsatte så fram till varvning men litade därefter inte tillräckligt på mig själv och gör en liten miss på slutet. Surt men ändå nöjd över att kunna skicka ut Sanna i ett bra jaktläge! Efter två sträckor är vi i ledning och Vilma ska ta över, tyvärr så var det inte hennes dag den dagen och det som kunnat bli glädjetårar och kramar blev i stället att trösta och stötta. Att finnas där för laget är viktigt vid framgång, men kanske ännu viktigare vid motgång.

Relay-W20-map

Tävlingarna var slut och det var dags att summera mitt sista JVM. Jag är nöjd över mina prestationer men hade ändå hoppats på mer placeringsmässigt och känner även att kapaciteten finns där för mer. Veckan var däremot så mycket mer än bara orientering och tävlingar och jag är verkligen tacksam över att jag fått möjligheten att för andra gången vara med på en JVM-resa. Jag reste till Ungern nyfiken och förväntansfull och

kom hem med massa nya minnen och erfarenheter, mycket tack vare de andra i laget och ledarna runt omkring. Pappa (som var på plats som åskådare) kom fram efter stafetten och sa att han tyckte att jag skulle vara nöjd med mina lopp under veckan, "Mmm" sa jag "men nu ska jag hem och vinna Oringen!". Det är dock en annan historia.



En bild från banketten får avsluta detta inlägg!

Mourne Skyline MTR med David Holmberg

1 december 2018

Kategorier: Blandat, Tävling



En fot framför den andra, andhämtningen känns behagligt ansträngande och flytet har infunnit sig i den inledande stigningen där vi skulle plocka cirka 1000 höjdmeter. Det enda som irriterar är stenen i högerskon, eller är det flera stenar? Tillåter mig ett kort stopp när jag når toppen, men möts av en mindre upplyftande insikt. Sulan längs hela insidan av skon har släppt, inga problem att peta ut stenen förstås, men ingen lyckad utveckling för resten av loppet.



Det är den 17 september 2017 och drygt 3 timmar senare korsar jag mållinjen på det välkända bergsloppet Ring of Steall i Skottland (där Tove Alexandersson tog VM guld ett år senare). Skon gav successivt upp, och jag fick avsluta sista 10 km utan sula springandes i endast strumplästen, inte optimalt i genomblöt och brutalt kuperad terräng.

Det har blivit en årlig tradition att springa ett internationellt traillopp per säsong, ett härligt sätt att upptäcka nya platser och samtidigt ett inspirerande träningsmål. Med historiken från fjolåret kände jag att de brittiska öarna var ett oavslutat kapitel och valet hade fallit på Mourne Skyline MTR, det avslutande loppet i UK Sky Running Series med icke blygsamma 3370 höjdmeter över 35 kilometer och 10 bergstoppar. Man kan ju undra varför en halvskadad motionär ger sig på liknande relativt extrema lopp, och förutom ovan nämnda anledningar ligger det nog delvis i att jag trots begränsad träningsmängd ofta har en hyfsad chans att matcha bättre löpare i bergen.

Loppet tar endast emot 250 löpare, och precis som i Sverige är de flesta glada motionärer. Men det finns som väntat även kvalité i toppen. De två irländska landslagsmännen, ynglingen Brennan Townshend (23:a på VM) och den flerfaldiga segraren Ian Bailey räknas som favoriter. Spanjoren Javier Rodriguez är erkänt duktig med tunga meriter i bagaget, och Martin Lynch som brukar ligga högt i resultatlistorna har under året klockat in på 2.36 över maratondistansen. Ska jag lyckas nå pallen måste jag alltså slå minst 2 av dessa löpare, förutsatt att ingen annan kommer bakifrån, tufft läge.

Sällskap till Nordirland gör jag med Henning Karlsson, löparentusiast och arbetskollega. Efter fish and chips och en lokal öl (hade lovat Henning att jag skulle försöka lära mig att avnjuta öl under resan) har vi helt olika uppladdning sista kvällen. Medans jag tar en kvällsjogg och lägger upp energischema brottas Henning med en uppblossande förkylning. Väl på tävlingsdagen möts vi av vackert väder nere vid havet, och han kan inte hålla sig från att försöka sig på en start, något som visar sig väldigt lyckat när han välmående når en meriterande 38:e plats i slutändan.

Själv väljer jag min egen fart direkt från start och ligger kring 15:e plats när vi lämnar staden och beger oss upp mot bergen. Det är en svår första stigning upp mot Donard Commedagh, 580 höjdmeter där lutningen gör att löpning med lite tryck verkligen lönar sig, men pulsen med aktuell träningsgrad ligger något för högt. Valet av

fart för mig dock upp till en 6:e plats, men tidsavstånd är svåra att avgöra när vi rör oss in i dimman som täcker bergstopparna.

Bergskedjan "The Mourne Mountains" bjuder på klassiska brittiska Fells, ett ord med samma härkomst som fjäll och här innefattar trädlösa landskap, ibland med stora inslag av ljunghed men till skillnad från i Sverige oftare gräsbevuxna kullar och berg. Högsta berget är Slieve Donard på 850 möh, men det är inte höjden utan snarare lutningen som gör loppet så utmanande. Banan går till stor del obanad längs med en lång stenmur, och grässluttningar är precis som jag kom ihåg dem från fjolåret, hala och blöta med en hel del uppstickande knähöga stenar som man helst inte vill krocka med. Det är riktigt läcker löpning och jag njuter i fulla drag, trots att jag måste erkänna för mig själv att jag inte bemästrar underlaget och har svårt att släppa på som jag önskar (och behöver) i utförsbackarna. Passerar en britt och skymtar titt som tätt spanjoren Rodriguez framför mig, vi håller jämn fart.

Ner mot första vätskan efter 15 km lättar dimman och utsikten blir milsvid och magisk, orange kullar varvade med gröna fält och havet i horisonten. Dessutom kan jag med blicken fånga in framförvarande löpare, och topp 5 ligger här inom 3 minuter. Får feeling och släpper på bromsen, bara för att lite senare trampa ner rätt igenom marken till en underliggande bäck på meters djup, och slå upp sår på hand och lår. Kommer snabbt upp igen, men modet avtog för en stund något.

Under längre löplopp har nog alla löpare en dipp, och min kommer på asfaltssträckan efter vätskestationen, tappar kraft och energi och känner mig väldigt varm, i sig klassiska tecken för mig på att jag gått lite för hårt. Fyller på med energi och framförallt vätska. Tiden rinner iväg och i efterhand kan jag se att jag förlorar 2 minuter under 23 minuters löpning till täten. Räddas av att det brantar på sig och jag får byta löpning mot gång där jag kan hjälpa till med armarna, ömsom trycker jag på låren och ömsom drar jag mig fram med hjälp av utstickande stenar från muren.

Andra halvan av loppet är den klart tuffaste, det existerar inga platta partier utan antingen går det brant uppför eller brant utför. Jag är i ingenmansland, men springer emellanåt förbi vandrare och funktionärerna som befinner sig på varje topp hejar på. Man måste verkligen imponeras av dessa ideellt arbetande människor på stora lopp i Europa, många har sovit över i tält på topparna, och det är inte ovanligt med hårda vindar, regn och i perioder snö.

Tycker att jag börjar få in fint flyt igen, håller uppe farten men har ingen koll på motståndarna förrän banans sista stigning då jag återigen skymtar Rodriguez dryga minuten framför. Han springer om en löpare som ser ut att ha gått tom, och när jag kommer ikapp känner jag igen Ian Bailey, säger något uppmuntrande och hoppas att han inte ser det som psykning och jobbar sedan på över toppen.

En pallplats är plötsligt inom räckhåll, förvånas över den totala avsaknaden av krampkänningar och ger det jag har i den sista utförslopningen. Vi tappar 850 höjdmeter på 5 km löpning, och efter halva denna är jag endast meter bakom Rodriguez och håller klart högre fart på de tekniska stigarna. Plötsligt kommer vi ut på en asfaltsväg, han slänger en blick bakåt och möjligtvis höjer han farten, eller så är bara underlaget en annan. Jag har svårt att hålla rygg och hoppas innerligen att väg skall bytas mot stig, men så blir inte fallet och trots 3:20 fart under de avslutande 2 kilometrerna är jag chanslös.

Även om jag missade pallen och endast hade 40 sekunder upp till en andraplats är jag nöjd. Kroppen har hållit ihop över knappa fyra timmars arbete, i partier har utsikten varit fantastiskt och jag har fått utmanas både tekniskt och fysiskt. Som planerat blir det dryckesprov på kvällen, obligatorisk morgonjogg dagen efter och

sedan tillbringar vi några timmar i Dublin i jakt på presenter till respektive familj.

Nästa år blir det förhoppningsvis ett nytt land, ett nytt lopp och ett nytt äventyr. Är du nyfiken på att springa trail i utlandet så är det bara att höra av dig, kanske att jag har något tips att bjuda på. Detsamma gäller om du vill veta mer om hur man kan försöka övertala flygpersonalen att en meterhög hoppstylta borde gå in som handbagage, men det är en annan historia. 😊