

Tue Lassens løb ved WRE-løbet i Portugal 20, februar 2012

Løbet blev afholdt ved Satao i det centrale Portugal i et kuperet terræn bestående af enorme sten og klipper, stedvis med stikkende og tung undervegetation og med en sigtbarhed, der skiftede fra meget fin til nærmest at være lig nul. Som ved løbet to dage før, var store dele af verdenseliten på plads, hvorfor det var en fin lejlighed for de danske landsholdsløbere at måle sig mod de bedste. Oplægget var at løbe med optimal konkurrencefart for at se, hvad det kunne række til. Tue endte på en absolut



godkendt 7. plads blot 2,xx minutter efter suveræne Thierry Gueorgiou, der ser ud til at have besluttet sig fra at lægge sig i spidsen fra sæsonstarten. Ved publikumsposten 6 poster før mål lå Tue imidlertid på 3. pladsen, hvorfor det ikke var en fuldstændigt tilfreds Tue, der efter løbet berettede om præstationen.

”Før start havde jeg besluttet mig for, at jeg ville fokusere på at arbejde med teamet forlængning af poster, som vi har trænet de første dage på træningslejren. Ellers var det primært min plan at være koncentreret hele vejen. Det virker ikke for mig at have nogle fokusord jeg indprenter mig selv før start.” Da Tue i startboksen fik postbeskrivelsen, så han at den var meget detaljeret og det fortalte at det ville terrænet om posterne sikkert også være, hvorfor det i dag ville være ekstra vigtigt at læse kortet helt ind i posten. Af samme grund besluttede Tue sig for at bruge postbeskrivelsen rigtigt meget.



S-1: Tog kortet og så, at eneste vejvalg gik ad den utydelige sti hen til digeknækket. Derfra gjaldt det om at holde retningen op i slugten med stenformationen til venstre. Op på plateauet og have stenformationerne på højre side og kigge op til venstre indtil posten var synlig. Spik!

1-2: Tue indprenter sig, at han skal tage det roligt – der er mange spor i undervegetationen og man kan løbe rigtigt hurtigt på den jævne og tørre skovbund. Planen var at følge det hvide højde parti (1) og fange den blødt buede sti i det grønne og tage en venstrebue ind i posten. Der viste sig dog at være lidt tættere end forventet og Tue kunne se at den grønne slugt (2) var god at løbe i og valgte derfor at løbe nede i den og holde retningen hen til stien. På stien dreje til venstre og følge den til den store sten på udløberen var synlig (3). Havde egentlig kontrol, men så en post ved punkthøjen (4) og skulle lige tjekke nummeret. Vidste derefter præcis hvor han var. Derfra ingen problemer til posten.

2-3: Planen var at løbe mellem de to store klipper og udnytte at det er lynhurtigt at løbe oppe på udløberen i den hvide skov. Som sagt så gjort –



kom ned på den utydelige sti og fulgte den indtil knækket og højre om den tydelige sten oppe på udløberen. Blev forstyrret af en norsk løber, der skulle have en anden post (sten ved pilen 1), men råbte til Tue, at "posten er her"- Tue læste sig hurtigt ind, men tabte nok 10-15 sek. – dels på grund af forstyrrelsen og dels fordi der måske var kommet lidt for meget fart på.



3-4: Et stræk, hvor Tue vælger at forenkle og gøre det så enkelt som muligt. Det har tidligere været muligt at hoppe ned fra klippeskrænterne, så han løber råt på kompas. Ser sten før stien (1) og de to sten efter (2) og hopper ned ad skrænten og får posten sikkert oppefra. Læser på hele strækket kun to stenpassager.

4-5: Planlagde at løbe lige på. Fulgte klippeformationerne hen til den store sti, men det virkede tæt øst for den, hvorfor Tue straks besluttede at knække ned til stien, hvorved det også blev muligt at forlænge den utydelige sti direkte ind i posten.

5-6: Så at posten var enkel – den ligger helt oppe på toppen af bakken. Valgte at løbe via det gule, hvis det så løbbart ud, men så da han kom frem til hjørnet, at det kunne betyde tidstab og valgte straks at vinkle mod nord til den store sti. Løb på kompas fra vejsammenløbet og kunne se både høj og sten på lang afstand. Løb derefter direkte på retningen og koncentrerede sig om at finde den bedste løbstracé og gennemføre så aggressivt som muligt.

6-7: Kort stræk. Hvis man vælger korrekt udløbsretning, får man posten foræret. Der var dog lidt flere sten end forventet, så selvom det var et kort stræk, blev Tue kortvarigt usikker, men fik så posten uden problemer.



7-8: Strækket så diffust ud. Tue valgte at løbe på kompas lige på stregen. Tjekkede retningen flere gange. Så det enkeltstående træ i det gulplettede og stenen lige syd for tællekurvehøjen. Løb bevidst lidt til højre og så punkthøjen med stupet ca. 100 meter før og drejer sikkert ind i posten.

8-9: Tue kiggede efter gode indgange til posten. Besluttede at løbe på kompas og bruge de to kæmpesten lige før posten som opfang. Blev usikker midtvejs – skoven var tættere end ventet og Tue var usikker på, hvor han var. Kom for langt til venstre. Så det første dige (1), men vidste ikke hvor det blev passeret. Kom ind i en større tæthed og var klar over, at han var for langt mod nord,

da det var det eneste sted, der var en sådan tæthed. Vinkler mod syd og så derefter den (nordligste af de store sten og vinklede ind mod posten. Havde imidlertid ikke fået læst postbeskrivelsen og kom lidt for langt ned, hvor der var et ekstra stup, som ikke var på kortet. 10-15 sekunder tidstab på posten og lidt mere på grund af svajet på strækket.

Her mærkede Tue, at han nu var lidt stresset! Han har med støtte fra Kenneth Buch arbejdet med det mentale i forhold til at fokusere når de kritiske tidspunkter opstår. Dette var et af disse fokus-tidspunkter, hvor Tue prøver at refokuserer.

9:10: Så at posten lå på bagsiden af højen og at en højrebue ville være bedst. Så diget og løb rundt. Enkelt stræk, der bidrog til at genskabe rytmen.

10-11: Svært stræk – posten ser diffus ud! Men lige på var helt sikkert bedst. Tue beslutter at gøre brug af teknikken fra træningerne, hvor der kun læses få ting på strækket. Løber hårdt på det hvide hjørne (1), som er udgangspunkt for at løbe gennem det grøngule. Løber råt på stien bagved uden at læse kort, men koncentrerer sig om at finde den gode tracé og gennemføre løbet så enkelt som muligt. Kom ud lidt til venstre, hvor den utydelige sti kom ud (2). Så den store sten (3), løb derefter ned gennem slugten og fandt et godt spor gennem det grønskraverede.



11-12: Posten så diffus ud, da den ligger på skrænten nede i slugten. Løb ud til stien og fulgte den til den drejede svagt til højre, men vinklede lidt skævt væk fra stien. Havde planlagt at bruge den flade høj lige før posten som indgang og ser en høj og løber mod den. Det viser sig at være punkthøjen med stup på bagsiden (2).



Var tæt på parallelføjl ift. den flade høj, men ser til højre og ser slugten med posten. Tidstab vurderet til 5-10 sekunder.

12-13: Igen er planen at løbe lige på og have det gule som holdepunkt på venstre side. Ville gerne have posten nedefra. Skoven var noget tættere end ventet ved det spidse dige 1/3 inde på strækket, men det gule var tydeligt og Tue vælger at styre venstre om den

grønne slugt og følger kurven rundt ind i posten.

13-14: Var lidt i tvivl om vejvalg da det var grønt, men beslutter at bruge slugten til højre for stregen som indgang. Kommer for langt til venstre og er tæt på at lave parallelføjl på slugten til venstre for stregen (1). Da



han kommer ud i det gulprykkede til venstre for posten, er han klar over fejlen og vinkler mod højre og ser højen i ringkanten (2), hvorfra han sikkert får posten. Tidstab ca. 15-20 sekunder.

14-15: Igen et kompasstræk. Runder højen i starten. Ville ramme den grå høj på stregen (1) og bruger den som det eneste holdepunkt på strækket. Fulgte retningen og så på lang afstand højen, som posten lå ved.

15-16: Tjekkede nummeret en ekstra gang ved udløb fra post 15 for at være sikker på at have klippet den rigtige post. Rundede venstre om den store høj og holdt retningen hen til stenene.

16-17: Fulgte atter observationen om, at man godt kunne komme ned ad klipperne og løb direkte ned. Havde fra stævnepladsen observeret præcis hvor posten lå i forhold til pladsen og løb hårdt på at holde korrekt afstand til stævnepladsområdet.

Fremme ved stævnepladspassagen syntes Tue ikke det var gået specielt godt. Følte at han kun havde haft rytme 4 poster ad gangen. Det var derfor en positiv overraskelse, at få at vide, at han førte da. Han mærkede at spændingsniveauet steg. En situation han har trænet i at håndtere. Nøglen er først at kunne *konstatere*, at koncentrationen ikke er fuldstændig og have fuldt fokus på blive klar over det – og derefter acceptere det og begrænse frustrationen. Det er naturligt at tanken kommer, men derefter skal man kunne lægge den væk og fokusere ind på opgaven. Tues måde er at føle kompasset og kortet i hånden og overføre koncentrationen til det. For Tue virker det til at fjerne koncentrationssvigtet. Generelt kræver det rigtigt meget arbejde at fjerne de tusind negative tanker, tanker der kan opstå i et løb.



17-18: Efter at være kommet væk fra stævnepladsen igen, vælger Tue at holde til venstre, så han kan forlænge slugten op i posten.

18-19: Planen var at løbe lige på og op igennem slugten og højre om stenene ind i posten. I gennemførelse af vejvalget, brugte Tue den hvide slugt midt på strækket og så, at der var et godt spor langs kanten af bakken og fulgte det hen til slugten med den store sten (2), som han brugte som fixpunkt og vinkle op i bakken. I indløbet til posten så Tue ikke de store sten. Stoppede ved punkthøjen med stup på (3). Troede det var en punkthøj længere øst for og kom ud til de store stup i tætheden. Konstaterede straks, at han ikke var højt nok oppe. Bom i størrelsesordenen 30 sekunder.

Tue mærkede nu stresset over at have bommet efter at have ligget godt ved passagen, men arbejdede for at komme tilbage i rytmen.



19-20: Endnu et stræk, hvor udfordringen er at holde retning. Planen var at læse sig ind på udløberen og tage posten derfra. Holdt god retning, men var lidt for stresset og valgte skæv retning kom for langt til højre. Læste sig ind på diget men måtte konstatere, at det var besværligt at klatre hen ad kanten til posten.

20-21: Nu ser det simpelt ud. Men det skal man aldrig tænke! Følger et spor ud til stien og giver fuld gas ned til stiens knæk (1). Ville derfra følge en kurs, men kom for langt til højre. Så den grå udløber (2) og troede det var postudløberen. Ser dog de to store sten lige nord for og læste sig ind og løb direkte til posten.

21-22: Simpelt stræk, hvor han kendte noget af det på grund af bommet. Løber venstre om stenformationen og får sikkert denne og så er det bare at løbe fuld fart mod sidste post.

Interviewerens efterskrift: I et terræn, hvor man kan løbe så stærkt og orienteringen alligevel er vanskelig, er det afgørende lynhurtigt at kunne erkende fejl og rette dem. Selvom Tue ikke havde perfekt flyd og fik en stresset afslutning, blev bommene holdt så små, at afstanden til de bedste blev holdt på lidt over to minutter. Det bør give en god tryghed til kommende løb at kunne præstere så godt et resultat, selvom alt ikke er perfekt.

