

Med landsholdet på træningslejr i Portugal, 17.-26. februar 2012

Som annonceret her på hjemmesiden for nogle dage siden er landsholdet af sted på den efterhånden traditionelle "Sydsamling". Samlingen går for 4. år i træk til Portugal, hvor programmet veksler mellem deltagelse i lokale konkurrencer og træning i de portugisiske skove.

Der er flere formål med samlingen. Dels giver den en kærkommen afveksling til den hjemlige vintertræning, som ofte gennemføres i mørke og i sne eller på frosthård jord. Selvom det er koldt i Portugal om morgenen i februar, så sniger temperaturen sig op på 15-18 grader i løbet af eftermiddagen, så hvis man bare ikke går ind i skyggen, kan man godt fastholde en illusion om, at det næsten er sommer. Et andet formål er at få pudset o-teknikken af før sæsonstarten.



*Simone Niggli anno 2012 – 3
børn ingen hindring*

kunne være med til at kæmpe om medaljer ved VM på hjemmebane i Schweiz til sommer. Vi er nok nogle, der tror, at hendes ambitioner rækker længere end som så, selvom de nyfødte tvillinger nok giver nye udfordringer til familielogistikken.

Terrænet ved Viseau er anderledes end det klassiske portugisiske strandskovsterræn, idet fyrreskoven her inde i landet har en del undervegetation, ligesom der stedvis er meget store sten og klipper. Når dertil lægges en ganske hård kupering, får man særdeles interessant orientering, som de små 50 tilrejsende danskere også fik glæde af.

Ved lørdagens konkurrence havde landsholdet tidlig start, så det blev muligt at nå endnu en træning ved Pinho ca. 20 km NV for Viseau ved byen Sao Pedro del Sul. Temaet var her mellemdistance på et kort, hvor dele af kortbilledet var fjernet for at træne forenkling af kortbilledet. Og det var der stort behov for i det

Portugal O-meeting 2012

Selvom konkurrenceresultater i februar ikke skal tillægges stor værdi, er det altid inspirerende at konkurrere sammen med de bedste i verden. Og i år har Portugal O-meeting, som konkurrencen i den første weekend på samlingen hedder, deltagelse af såvel det franske og det schweiziske landshold, ligesom en række verdensstjerner fra de nordiske lande også er på plads. På lørdagens lange distance var det således de mangedobbelte verdensmestre, Thierry Gueorgiou fra Frankrig og Simone Niggli fra Schweiz, der til speakerens overstrømmende jubel vandt de to supereliteklasser. Tue Lassen og Ida Bobach løb begge godkendte løb og erobrede hver sin 19. plads. Da Simone efterfølgende blev interviewet, fortalte hun ydmygt, at hun håbede at



*Thierry Gueorgiou – starter 2012 på
toppen*

fantastiske terræn, der skiftevis bød på enorme stenformationer, hård kupering og heftig undervegetation. På klippefladerne kunne tankerne let ledes til gode nordiske terræner, måske med indslag af australsk orientering. Så selvom der var en hård konkurrence i benene, fik de fleste af løberne rig lejlighed til at træne den form for orientering, der skulle komme ved mandagens World Ranking Event. På hjemvejen havde vi udsigt til en større skovbrand nogle km nord for byen. Måske en grund til, at der kørte brandbiler rundt i skoven under lørdagens konkurrence.

GPS – det seneste element i trænerværktøjskassen

Det danske landshold søger til stadighed at udvikle træningsmetoderne. Nyeste skud på stammen er samarbejdet med firmaet Trac-Trac om tracking af løberne. Tracking er ikke nyt, men det nye er, at landsholdet nu råder over sit eget tracking-udstyr, som også bliver udlånt til brug ved de danske mesterskaber. Trac-Trac har udviklet et administrationsprogram, således at landstræneren kan indlæse de relevante løbskort, placere dem korrekt i forhold til GPS-signalerne og så er det i princippet muligt at følge alle landsholdets træninger live. Men også kun i princippet, for udstyret anvendes på samlinger og træningslejre som et samarbejdsværktøj mellem træner og løber. Efter en træning



Tracking fra eftermiddagens træning i Pinho

tegner løberne deres vejvalg ind som altid og derefter adgang til trackingen, hvor de både kan se egne vejvalg og hvordan landsholdskollegerne har håndteret udfordringerne. Det giver nye muligheder for at evaluere egen indsats og et endnu bedre grundlag for eftersnakken efter træningerne. Når løberne har været trackingen igennem, er næste skridt at drøfte løbet med træneren og tale om, hvordan det gik med at føre den planlagte o-metode ud i livet og hvilke opmærksomhedspunkter, der er til næste træning.

Lørdag aften: Målsætning og den gode historie

Efter middagen samledes holdet og alle fortalte, hvad de havde af mål for ugen. De fleste ville arbejde videre med deres o-metode, mens nogle også havde meget konkrete mål for opnåelse af point til verdensranglisten ved de to WRE-løb. Der er krav til løbere uden for landsholdsgrupperne om, at de skal levere præstationer på højt niveau ved WRE-løb for at kunne komme i betragtning til årets landsholdsopgaver. Og terrænet i Portugal giver gode muligheder for at vise sig frem, samtidig med at der er gode points i spil, når store dele af verdenseliten stiller op. Mødet afsluttedes som altid med den gode historie, hvor deltagerne fremhæver ting, som nogle andre løbere har gjort, som man synes er særligt godt for holdånden. Blandt de gode historier blev Søren Schwartz Sørensen fremhævet for sin seriøse indstilling ved at tage flere træningslejre på stribe. Før sydsamlingen havde



Søren Schwartz Sørensen – midtvejssparring med træneren

han været på træningslejr i Spanien med klubkammeraterne fra hans svenske klub, IFK Göteborg og han får således masser af o-træning i februar måned, som sikkert kan komme ham til gode i sæsonen.

Søndag: Afveksling og mulighed for trænersparring undervejs.

Søndagens POM-konkurrence gik i samme område som lørdagens løb og landsholdet valgte at køre ned til kysten, hvor kuperingen er mindre, der er ingen sten og så er der mindre undervegetation, men til gengæld er kurverne meget diffuse. Altså skal man omstille sig til en helt anden teknik, hvor der kan løbes i høj fart, men hvor det er særdeles vanskeligt at læse sig ind, hvis man ikke er omhyggelig. Og så er terrænet



Andreas Boesen efter vel gennemført træning.

væsentligt mindre krævende, hvilket giver god restitution til mandagens WRE-løb i det klippefyldte Viseau-terræn. Søndagens første øvelse gik på kurvekort, hvor dele af kortet igen var fjernet for at træne løberne i at sortere mindre væsentlige terrændetaljer fra og se langt frem i terrænet, mens det var normalt kurvekort om eftermiddagen. Begge træninger bestod af to sløjfer, hvor man midtvejs havde en kort pause, hvor man fortalte landstræneren hvad der var gået godt og skidt på første runde og hvad man ville sætte ekstra fokus på ved den anden runde.

Om aftenen var der atter opsamling på dagens program. I det flade og letløbte terræn kom kompasset mere i højsædet og man skulle hele tiden vælge, hvor meget man forenkledede og dermed hvor mange detaljer, man valgte at læse på. Hvor kortet var fjernet, gav det jo sig selv og Lars Lindstrøm opsummerede formålet, der var at blive i stand til at løbe sikkert på en retning og være tryk ved, at man holder den. Derudover havde terrænet også givet mulighed for at træne bevidst at trække til den ene side af posten og så forlænge en genstand ind i posten.

Næste punkt var oplægget til mandagens WRE-konkurrence. Terrænet har visse

ligheder med lørdagens, hvorfor en del af forberedelsen går på at genbesøge, hvad man gjorde rigtigt godt og hvilke opmærksomhedspunkter, man havde fra det løb. Samtidig er det tænkt som en træning i at løbe optimal konkurrencefart.

Årets første World Ranking Event

Mandagens WRE-løb på mellemdistance blev afholdt ved Satao ca. 30 km NV for. Viseu. Der ventede damerne en bane på 5,6 km og herrerne 6,5 km, hvilket tydede på, at arrangørerne forventede hurtige vindertider, hvis IOFs retningslinjer for mellemdistance skulle overholdes. Tue Lassen leverede endnu en flot international placering med en 7. plads. Læs beretningen om Tues løb stræk for stræk i den separate reportage fra Tues løb.



Tue Lassen på vej mod 7. pladsen