

Møte med Francois Gonnon.

Vi har vært så heldig å ha den meget dyktige, franske landslags-løperen Francois Gonnon på besøk. Vi fikk være med han på et par treningsøkter på Raudvatnet og i Reinfjellia og i pausen mellom treningsøktene kom han med mange gode råd om o-teknikk, og om hvordan man kan trene. Her er en oppsummering av hva han sa:

Å tenke positivt

Først og fremst, tenk positivt. Har du hatt en stor bom på en av 20 poster, tenk på de 19 hvor du gjorde det bra. Hva gjorde du rett? Selvfølgelig må man analysere det man gjorde feil, men legg fokuset på alt du gjorde riktig! Tross alt gikk det bra i 95% av postene!

Tanker i et o-løp/o-teknikk

Orientering er to ting: Retning og kartlesing. Dette er viktig. På et strekk mellom to poster skal man forenkle så mye som mulig. Det vil si plukke ut de viktige store tydelige detaljene man kan løpe rett mellom. Men inn mot posten må du over på detaljert kartlesing og full konsentrasjon.

Første strekk er spesielt viktig. Når du tar opp kartet og snur det rett vei, er det første du gjør å sette tommelen på starttrekanten. Følg nøye med på omgivelsene og forsøk å ”komme inn” i kartet. Få en følelse for målestokken. Følg med på detaljene rundt deg og hvor langt det er mellom dem. Hvordan er løpbarheten i myrene, hvordan er symbolbruken, og lignende (slike ting er viktig å lære under såkalte ”modell-events” eller forløp). Gjør ting enkelt i starten, ikke stress. Etter hvert kan du forenkle og bruke de store tydelige tingene.

Se framover og løft blikket. Men ikke løp mot sikre punkt uten at du ser dem!

Når det gjelder veivalg på langstrekk og andre veivalgsstrekk, så ikke les for mye på forhånd. Jeg leser ikke neste strekk før jeg ser posten jeg skal til. Det er svært lett å ødelegge løpingen på ett strekk ved å flytte konsentrasjonen til neste strekk. Personlig klarer jeg ikke å gjøre to ting samtidig. Det er lett å miste 2-3 minutter på en unødvendig bom. Fokuser 100% på strekket du løper. Start planleggingen av neste strekk når du ser posten du skal til. Bruk heller 10-20 sekunder på å stoppe opp og planlegge strekket etter at du har stemplet hvis du ikke er helt sikker. Det som føles som ett minutts stopp er ofte bare 10-20 sekunder. Det er ikke nødvendig å ha alle detaljer i veivalget klar før du forlater posten – bare i grove trekk (høyre-venstre).

Planleggingen av veivalgert består det av flere ting:

Først «globalt». Få et overblikk over terrenget og hvilke alternativer som finnes (høyre/venstre/vei rundt). Så er det valg av innløping mot post og siste sikre. Til slutt er det planlegging av strekket med sikre punkt underveis. Ofte vil siste sikre gjøre at alternative veivalg blir færre og det blir enklere å velge.

Viktige momenter ved valg av veivalg er:

- Høydeforskjeller og stigning. Unngå åser og unødvendig stigning.
- Sikkerhet. Velg alltid sikrest mulig veivalg.
- Løpbarhet.
- Siste sikre detalje!

Kartet har to dimensjoner, terrenget har tre. Så du må bygge deg en modell i hodet av det kartet viser, og så sammenligne med terrenget. Hvis modellen i hodet ikke stemmer med det du ser så er det et varsku om at noe er galt. Da har du noen få, viktige sekunder på deg. Stopp helt opp. Har du oversett noe på kartet eller i terrenget? Juster og få det til å stemme.

Konsentrasjon er viktig. Det er ikke mulig å være 100% konsentrert hele tiden. Konsentrasjon er viktigst inn mot posten. Underveis på strekket kan man ofte slappe litt mere av, løfte blikket og grovorientere. Når du nærmer deg posten er det så fullt fokus. Om nødvendig, reduser farten. (Mange anbefaler å sette ned farten. Det kan man gjøre hvis nødvendig, men det viktige er å øke konsentrasjonen og fokus).

Når du nærmer deg posten er det viktig å lage deg et bilde av hvordan det skal se ut rundt posten. Gjerne i et område som er større enn postringen (50-100 meter). Se etter fine detaljer som du kan benytte til å finne en god inngang i posten (siste sikre). Også detaljer bak posten som gjør at du skjønner at du er for langt, eller på siden av posten.

Ved å danne seg et bilde av terrenget inn mot posten har du dette i hodet. Nå er det viktig å løfte blikket bort fra kartet og heller se rundt deg for å se etter de detaljene du vet er der, og posten. Ikke bare stirr ned i kartet.

Trening

Gjør de samme tingene i konkurranser som på trening. Ikke prøv på noe nytt. Bygg opp rutine på treningene, og bruk den på konkurranser.

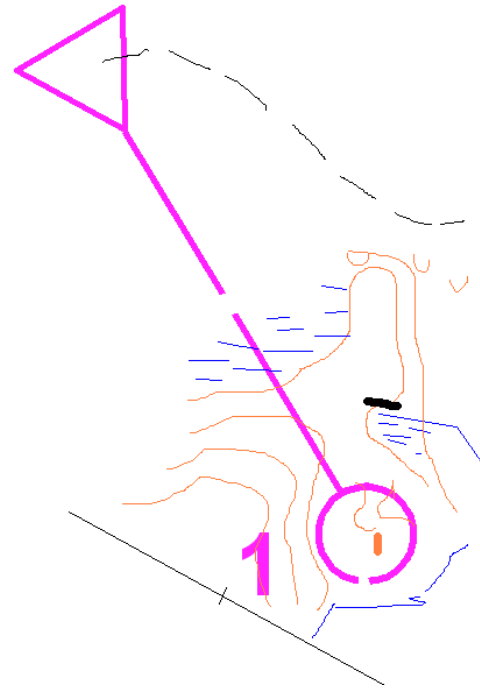
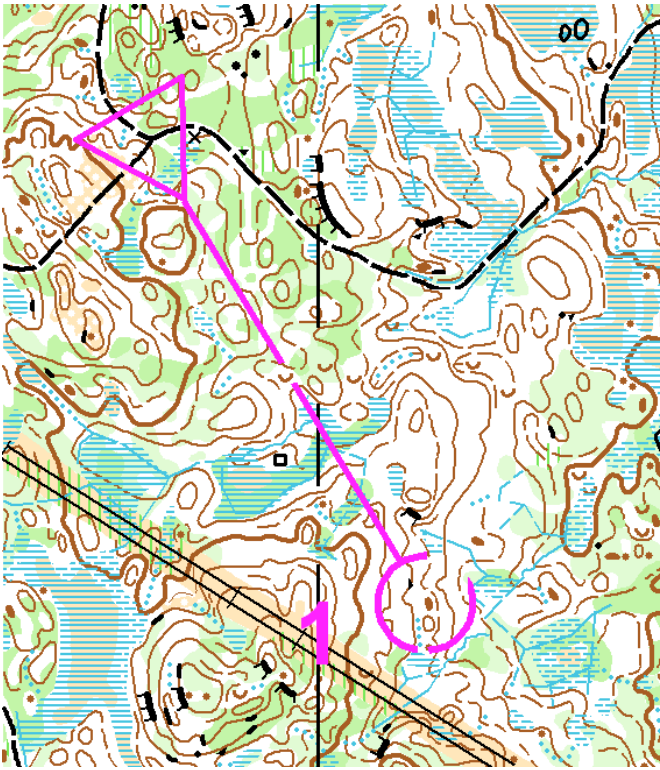
Snakk gjerne med deg selv (høyt!). En fin trening er å løpe i par, hvor den ene forteller den andre høyt hva han tenker og planlegger. Så bytter man på å orientere.

Det finnes mange teknikker for å løpe rett fram, men trening på dette er viktigste. Kompass/større oppfangende detaljer/holde høyden/på skrå av høydekurvene.

For de som er fysisk sterk, ikke tenk på løpingen. Du kan løpe på 80% av kapasiteten og fortsatt vinne. Bruk de siste 20% til mer kartlesing og for konsentrasjon.

I Jurafjellene hvor jeg bor er også vinteren lang og O-sensongen starter sent. Min favoritt-trening om vinteren er som følger. Finn fram gode kart fra internett. Alle NM/KM/VM kart er nå tilgjengelige på internett. Skriv ut kart med løyper. Bruk O-cad eller noe annet til å legge inn postene, og skriv ut blanke kart med bare løypepåtrykket.

Treningen kan gjøres i mange sammenhenger. Det enkleste er i sofaen. Finn fram kartet og visualiser første strekket. Sett av en viss tid 1-2-3 minutter. Finn sikre punkt, og pugg terrenget rundt posten. Så kan du snu kartet og finne fram løypepåtrykket. Tegn så inn etter hukommelsen de kartdetaljene du husker (forenklet), både sikre punkt og området rundt posten. Lag best mulig forenkling. Til slutt kan du finne fram kartet og sammenligne. Stemmer din egen tegning med kartet? Er det noe du har glemt? Gjenta så for de neste strekkene.



Dette kan du gjøre hele vinteren. Etter hvert finner du vanskeligere kart og lengre strekk. Sett også av kortere tid til å les kartet før du snur det. Ikke velg vanskeligere oppgave enn det du behersker.

Denne øvelsen kan også kombineres med fysisk trening. Hvis du løper i en hall kan du lese kartet mens du løper i full fart, og så stoppe for å tegne inn det du husker. Jo høyere fart jo vanskeligere. For virkelig avansert trening kan du sette opp hinder og løpe over/rundt hinderne.

Jeg går selv mye langrenn om vinteren. Det er utmerket vintertrening. Etter hvert som man blir eldre og satser mer seriøst bør man spe på med minst en ren løpetrening hver uke.

Den mentale siden av orienteringen er meget viktig og ofte helt avgjørende. Når du har sjansen til å få en skikkelig O-teknisk økt i et nytt terreng eller med utsatte poster, så bruk sjansen maksimalt. Legg all energien din i de 45 minuttene som det typisk varer. 45 minutter er nok. Tren på konsentrasjon.

Skriv ned det du tenker, planlegger og erfarer. Bruk en liten bok. Skriv ned, så kan du senere gå tilbake å se hva du gjorde. Skriv ned f.eks. Hvilke mål du har for økten.

Orientering er kartlesing og retning. Bruk tommelgrepet og pek med tommel eller kompass på stedet du er. Flytt hel tiden tommelen når du løper slik at du alltid lett finner igjen hvor du er.

Oversatt og nedskrevet av
Jan Kåre Vatne
26.august 2012