

DM 2022 på Bornholm

– oplevet af en relativ ny orienteringsløber



Elin Kracht i opløbet

Af Karina Mejnborg, Orienteringsløber på 2. år

Torsdag eftermiddag d. 8. september stævnedes jeg og flere andre ud fra Ystad mod Rønne i et værre blæsevejr og med meterhøje bølger. Jeg er ikke søstærk, så jeg havde forberedt mig – 1 stk. søsygepille – og så ellers øjnene fast rettet mod horisonten (når den ellers kunne ses). Efter 1½ time stod jeg på den bornholmske klippe og var kommet helskindet og frisk igennem sejlturen.

Her kunne jeg skue imod tre dage med orienteringsløb: et opvarmnings-/træningsløb om fredagen, DM i stafet (D45-klassen) om lørdagen og DM i lang orientering (D45-klassen) om søndagen. Bornholm er et helt særligt sted at løbe, og jeg ved af erfaring, at jeg skal sætte farten ned og virkelig koncentrere mig for at komme fornuftigt igennem løbene.

PI København Orientering, som jeg er medlem af, havde en del løbere med denne weekend, og nogle af os boede sammen i et privat sommerhus ved Sandvig. Her havde vi godt med plads og den smukkeste udsigt ud over vandet – tilmed havde vi skønt vejr og regnen holdt sig (næsten) kun til nattetimerne.

I orientering løber man, i forhold til fart, som udgangspunkt efter farttilpasningsmodellen: grøn, gul og rød. Man løber grønt (hurtigt) langs ledelinjer eller mod store opfang, hvor man altså ikke skal have konstant kortkontakt, gult (middel fart) hvor man skal have god kortkontakt, og hvor der er tydelige holdepunkter, rødt (langsomt) hvor der skal være 100 % kortkontakt, typisk ved indløb til en post.

Lørdag skulle jeg, som skrevet, løbe stafet i Slotslyngen, der bl.a. byder på mange højdemeter, stenet bund, lyngområder og klippeskrænter

Det var første gang, jeg skulle løbe stafet, og jeg var både spændt og nervøs. Stævnepladsen var placeret på klippegrund, delvist omringet af meterhøje klipper – småt, men virkelig flot. Jeg skulle løbe stafetten med Elin og Susan – to meget erfarne løbere, så der var noget at leve op til. Jeg er relativ ny ud i orienteringsløb; min styrke er kraft og fart, mens jeg fortsat er udfordret på finorienteringen samt højdekurvelæsningen – så i sommerhuset havde vi joket med, at jeg, ift. farttilpasningsmodellen, skulle løbe efter rød, rød og rød, men der var noget om det, så ligesom til færgeturen besluttede jeg mig for at forberede mig på løbet ved at bestemme mig for lav fart og så høj koncentration som muligt.

Stafetten bestod for mit og mine to stafetmakkeres vedkommende af en i fugleflugtslinje 3,1 km bane med 14 poster og kortvend, og jeg var 2. løber.

Første tur blev løbet af Elin, en af vores absolut bedste dameløbere. Forinden havde vi talt om overdragelse og modtagelse af kort, hvor jeg skulle stå og andre gode fif. Elin kom – godt placeret - susende ind i skiftezone, overdrog mit kort til mig og sagde: "fuld koncentration på første halvdel". Okay tænkte jeg, jeg skal virkelig have fokus på kortet og hele tiden være klar over, hvor jeg er henne.

Afsted med mig, op ad en stejl, mudret og klippefyldt sti og ind i skoven. Hurtig orientering hen ad en sti mod første post, og efter noget tæt bevoksning ind til højre...hmmm...det ser ikke helt ud som på kortet. Der skulle være mange, mindre vandfyldte klippehuller. Kigge på kortet igen – jeg er sikker på, at jeg er det rigtige sted – kigge lidt rundt – jo, lidt til den ene side, løbe ad en åben ledelinje og hen til posten. Puha – et ok udgangspunkt for dagens bane. De næste fem poster går fint, men indløbet til post 7 er ukoncentreret, og jeg bruger alt for lang tid på at læse mig ind på kortet og finde posten – irriteret over dette løber jeg videre mod post 8, igen ikke fuldt koncentreret. Jeg tager en dårlig kompasretning og ender ved en stor sø omkranset af klipper. Jeg kan se, at post 8 ligger i et svært område fyldt med klipper, klippeskrænter og store huller med klipper, og jeg er lang tid om at finde posten. Jeg løber, igen, noget frustreret videre til de næste tre poster, der alle går fint. Desværre har jeg igen problemer

med finorienteringen ind til post 13, taber tid og tager dertil et dårligt vejvalg til sidsteposten, inden jeg løber ind i skiftezone og overdrager næste kort til Susan.

Kommet i mål var jeg ikke helt tilfreds med mit løb. Jeg havde holdt farten nede, men de gange, hvor jeg ikke holdte koncentrationen fuldt ud, mistede jeg kortkontakten eller tog forkerte vejvalg – og det koster altså til et DM. Der er så mange dygtige løbere, så det er der ikke plads til. Øv!! Hen til de andre fra klubben, spise, skifte tøj og så ellers vente på Susan. Jeg kunne imens konstatere, at Elin havde løbet et fantastisk løb, mens jeg desværre trak i den anden retning. Pludselig ser jeg Susan komme i mål – okay – det var gået ok hurtigt, og den var god nok. Susan havde hentet næsten et kvarter og sikret os en tredjeplads. Også Susan havde præsteret et superstærkt løb, og det skal da lige nævnes, at Susan "normalt" løber i D60-klassen! Tænk – min første stafet og så vinder vi en bronzemedalje. Det var altså fedt.



Søndag stod den på lang orientering i Paradisbakkerne, der også byder på mange højdemeter og varieret terræn og lange sprækkedale.

I D45-klassen var banen på 4,8 km i fugleflugtslinje og med ni poster. Umiddelbart ikke den lange distance, men i det bornholmske terræn kan det være udfordrende nok. Jeg havde besluttet mig for, at planen fra dagen før også gjaldt i dag. Langsomt og koncentreret!

Da jeg starter og vender mit kort, ser jeg med det samme, at der er "meget" på kortet. Mange forskellige bevoksningsområder, mange højdekurver, mange bevoksningsbegrænsninger, mange små stier, mindre bække og vådområder. Jeg beslutter mig hurtigt for at forsøge at simplificere kortet og prøve at orientere efter større holdepunkter samt at løbe så meget på stier, som jeg kan – i håbet om at udnytte min fart lidt.

De første poster går ok; derpå et langt stræk fra post 2 til post 3, hvilket også går fint, og den gode stime fortsætter hen mod post 7. Her tager jeg en dårlig kompasretning, og det tager mig noget tid at finde hen til posten. Derfra tager jeg en kompasretning mod post 8 – retningen er fin, men det er igennem tæt bevoksning og ikke den hurtigste rute. Fra post 8 går det, i noget hurtigere tempo, mod post 9 – jeg skal blot følge en sti i sydlig retning og derpå skrå ind over et åbent område, passere ned ad nogle højdekurver og så stemple sidste post. Jeg vælger dog at tage den delvist ned over en klippeskrænt, glider og lander, lidt forslået, nede på stien, som fører til sidsteposten. Op på benene igen og spurte hen til posten og derfra i mål.

Jeg får en 13.-plads i min klasse, D45. Førstepladsen blev vundet i tiden 47 min. og 10 sek. 10.-pladsen blev vundet i tiden 1time og 12 min. – min tid var 1time og 19 min; 7 min fra at være med i top 10. Det er ikke dårligt, og jeg er godt tilfreds.

Efter løbet skal vi afsted til færgen. Her er der tid til at reflektere over weekenden: fire dage på Bornholm fyldt med gode klubkammerater, fællestid i sommerhuset, gåture, havdyp og sauna, tre mega fede løb og mange snakke om vejvalg, bom og selvfølgelig total optur over at vinde en bronzemedalje til DM.

For mig er orienteringsløb en god blanding af konkurrence og fællesskab. Når jeg løber i skoven med kort og kompas, tænker jeg ikke på andet, end hvordan jeg kommer til næste post. Det er et fantastisk pusterum, hvor timerne flyver afsted – og hvor jeg samtidig kommer rundt i alle mulige skove, ofte med fantastisk natur og udsigter. Det er en sport, hvor alle kan være med uanset alder og niveau.