

Københavner Cup 2. etape i Lystrup Skov d. 24.- bane 5



Af Josephine Damgaard Wiberg

Det blev endelig dagen, hvor anden etape af Københavner-cuppen skulle afholdes i Lystrup skov. Foråret havde endelig fået fat i træer, buske og skovbunden, hvor også anemoner blomstrede og lyste skoven op.

Jeg havde aftenen forinden visualiseret det at skulle løbe den mellemsvære bane 5 for første gang. Mon jeg havde styr på tingene til at kunne finde rundt uden at bomme for meget? Jeg glædede mig i hvert fald til at komme i skoven.

Lystrup viste sig fra sin helt gode side med solskin og perfekt løbetemperatur, og med det nyudsprungne forår, Lystrup Skovs mange små stier samt mountainbikespor var det en lettere eventyrlig dag i skoven. Uanset resultatet ville det blive en god tur i skoven. Jeg kunne på stævnepladsen se, at vi var seks løbere på min bane. Nu gjaldt det om ikke at blive distraheret og så løbe mit eget løb.

Banen var rigtig godt snørklet rundt i både bakker, tæt krat og åbne områder uden at være for svær for mit niveau. Jeg skulle dog holde tungen lige i munden for ikke at lave

for mange svaj, da flere poster lå i huller eller lavninger nær tæt bevokset krat. Samtidig skulle jeg forsøge at holde et nogenlunde tempo trods nogle hårde stigninger. Starten gik tjept, og jeg havde et godt flow. Ligeledes følte banens sværhedsgrad at passe godt til mig, da terrænet var læseligt og nogenlunde let sammenligneligt med kortet. Banen var passende udfordrende og med gode læringspunkter til fremadrettede orienteringsløb. Det blev kun til ét større bom, som formentlig skyldtes en blanding af træthed, manglende koncentration og presset af at blive overhalet på tredjesidste post.

Det var en stor fornøjelse at deltage i o-løbet, som var godt arrangeret med en rigtig god bane - og så i solskin. Man kunne ikke forlange mere.

