

Orienteringsteknik

Orientering är egentligen världens enklaste sport. Man får facit redan vid start och får kolla på det hur ofta man vill under hela loppet. Trots detta har majoriteten av orienterarna svårt och det är få som kan räkna in några orienteringslopp utan misstag under en säsong. Hur kan det komma sig? Är orienterare dummare än andra eller finns det något som gör orientering svårare än det verkar? Låt oss börja med att kolla på vad som krävs av en orienterare för att sen visa hur man med enkla medel kan bli en teknisk mästare. Vi har som sagt redan konstaterat att orientering är världens enklaste sport, så låt oss då visa hur enkelt det är genom följande sju steg.

Steg 1: Att förstå kartans symboler.

För att kunna läsa måste man förstå vad bokstäverna betyder och man måste förstå hur man bildar meningar och ord genom att kombinera bokstäverna på olika sätt. På samma sätt är det med konsten att läsa orienteringsfacit. Man måste förstå de flesta karttecken och man måste förstå hur de hänger ihop.

Steg 2: Att förstå kompassen.

Som om det inte räckte med att man vid en orienteringstävling får facit med sig från start så får man även använda sig av det fantastiska hjälpmedlet Kompassen. Om man skulle likställa en orienteringstävling med ett matteprov i huvudräkning så skulle kompassen kunna ses som en miniräknare. Totalt fusk med andra ord. Nu har man dock bestämt att man får använda kompass vid orienteringstävlingar så då är man ju bra dum om man inte gör det.

Steg 3: Att förstå kartan.

När man kan alla bokstäver och förstår hur man bildar ord och meningar så kan man per definition läsa, men för att förstå vad en bok vill säga kräver givetvis mer. Man måste försöka förstå vad författaren vill berätta. Man måste förstå hur författaren har tänkt för att kunna tillgodogöra sig innehållet i boken. På samma sätt är det med kartan. Det räcker inte med att veta vad alla karttecken betyder. Man måste också inse att kartan är kartritarens subjektiva bild av verkligheten.

Det är inte säkert att den bild av verkligheten som du ser är samma bild som kartritaren har sett, men det spelar ingen roll. Facit är skrivet av kartritaren och det är det enda facit du får. Ett misstag som många säkert gör är att betrakta kartan som den enda sanning och därmed låsa sig i sitt tänkande. Istället gäller det att vara öppen för andras synsätt och att vara ödmjuk inför kartritarens arbete.

Steg 4: Koncentration.

Vi har alltså facit med oss och vi har en kompass som alltid visar åt vilket håll vi ska springa. Varför är det då så svårt? Man kan kanske förstå att man kan förlora några sekunder om man blir lite osäker, men att lägga bort minuter låter ju helt osannolikt. Vad är egentligen kruset?

Ett av de största problemen med mycket, inklusive orientering, är att det kräver att man är koncentrerad på uppgiften. Är man okoncentrerad så är det givetvis lätt att glömma att titta på facit och även om man tittar på facit så orkar man kanske inte förstå vad kartritaren har menat. Det är oxå lätt att glömma att titta på kompassen som visar vart man ska springa. Koncentration är nog den svåraste pusselbiten i orienteringspusslet.

Att hålla koncentrationen uppe handlar om flera saker. Bl.a. måste man vara motiverad. Om man är omotiverad hur kan man då vara koncentrerad? Det säger ju sig självt. Se därför till att bara springa orientering om du motiverad.

Det gäller oxå att under ett orienteringslopp se till att man varierar koncentrationsgraden. Att hålla koncentrationen hundraprocentig under 90 minuter är svårt, mycket, mycket svårt. Lösningen är tempoväxling. I vanliga fall ser vi tempoväxling som ett sätt att variera farten, men tempoväxling kan oxå användas för att variera koncentrationsgraden. Vid kontrolltagningarna måste man givetvis ha full koncentration. Det samma gäller närman precis har tagit en kontroll och ska iväg mot nästa. Under själva sträckan kan man däremot släppa lite på koncentrationen. Läs av det som är enkelt och hoppa detaljerna. Du har ju kompassen som visar vart du ska. Mer om detta kommer längre fram, men att släppa på koncentrationen lite då och då är nästan lika viktigt som att vara fullt koncentrerad när det behövs. MEN, du får aldrig släppa helt på koncentrationen. Att bara rusa iväg är en dålig strategi.

På en lång bana kan det t.o.m. vara så att man i längden kan tjäna på ett längre och enklare vägval bara för att få vila hjärnan lite.

Steg 5: Förenkla/Förläng

Så, nu har vi facit med oss, vi förstår hur vi ska tolka det, vi har kompassen som visar vart vi ska och vi vet att vi måste vara koncentrerade. I vissa fall måste vi vara koncentrerade till 100% och ibland räcker det med lite mindre. Det är väl egentligen hela hemligheten. Svårare än så är det inte. Men det finns knep för att göra det hela ännu enklare och framförallt snabbare.

Förenkla

Sträva alltid efter att göra saker så enkelt som möjligt. Gör man en sak enkelt så kan man oxå göra den snabbt. Hela konceptet går ut på att hitta de stora detaljerna och att hitta det som sticker ut, saker som skiljer sig från omgivningen och är lätta att se. På sträckorna gäller det att försöka läsa på så få detaljer som möjligt. Leta efter sånt som är lätt att se och sånt som styr in dig på rätt väg. Varför springa och läsa av alla små plutt detaljer när det räcker att titta efter de stora sakerna? När man befinner sig i början eller på mitt av en sträcka spelar det inte så stor roll exakt var man är. Inte heller spelar det så stor roll om man vet exakt var man är. Håller man kursen och läser av de stora detaljerna är sannolikheten stor att man kommer nära kontrollen och kan börja själva kontrolltagningen.

Förenkling består alltså av två olika varianter. Leta efter de stora tydliga punkterna eller leta efter det som sticker ut.

När man ger sig ut på en sträcka ska man alltså kolla efter de stora punkterna som likt vägs skyltar leder dig in mot kontrollen. Hitta tydliga höjder, höga branter, mossar, beståndsgränser och annat som är tydligt. Skit i resten, det tar för lång tid att kolla på allt. Kan man hitta punkter som man kan studsas mot är det ännu bättre. Kanske finns det en sjökant man kan följa en bit eller ett höjddparti som pekar in dig mot kontrollen? Gör det enkelt och håll hög fart.

Givetvis måste man oxå ta hjälp av kompassen. Kompassen är din bästa vän, som du alltid kan lita på, och hjälper dig att hålla riktningen. Kolla på kompassen så ofta du hinner. Håller du kursen så kommer du alltid att komma skapligt rätt och slipper därmed de största missarna.

En annan sak att se till att ha koll på är avvikande föremål, sånt som är lätt att hitta. Springer du på en detaljerad slutning full med sänkor, åsar och annat lurigt så kanske det finns en stor ensam sten, ett röse eller ett grönområde att hålla koll på. Kolla efter sånt. Som sagt, skit i sånt som inte är viktigt. Mitt på en sträcka behöver du inte ha koll på alla detaljer.

Till slut en liten varning. Man kan lätt luras att se tydliga saker, så som bäckar, stenmurar, stigar och vägar, som går vinkelrätt mot löprikningen som tydliga saker att förenkla med. Det är givetvis riktigt, men många gånger vet man när man passerar en sådan bara var man är i längsled. Man får ingen hjälp med var man ligger i sidled. Är man bara medveten om detta så att man inte slappnar av för mycket är det ofta inga problem, men det är lätt att man blir lurad av att det ser tydligt ut.

Förläng

Att förlänga en kontroll handlar om att göra kontrollen så stor som möjligt. Säg att du ska hitta en liten sten som inte är större än kanske 2x2x1,5 meter. Det säger sig självt att en sån liten punkt kan vara svår att se rent fysiskt mitt i den djupa skogen. Säg sen att denna sten ligger på spetsen av en 300 meter lång ås. Chansen att hitta en ås på 300 meter är då enormt mycket större än att hitta den lilla stenen. Låt åsen, i det här fallet, leda dig in mot kontrollen. På så sätt har du förlängt kontrollen genom att du har gjort kontrollen hundratals gånger större och kan alltså hålla högre fart längre.

Steg 6: Sista säkra

Som du säker börjar förstå vid det har laget så gäller det att springa så fort som möjligt så ofta som möjligt utan att riskera att man tappar bort sig och utan att chansa. Det man lätt inser är att själva kontrolltagningen ofta kräver att man har full koncentration och vet exakt var man är och vart man ska. För att detta ska lyckas krävs det ofta att man springer ganska sakta sista biten in mot kontrollen. Dock gäller det att springa fort på sträckorna. Frågan är alltså, när ska man byta taktik?

Svar: vid "sista säkra".

"Sista säkra" är sista tydliga punkten innan det är dax för själva kontrolltagningen och finorienteringen in mot kontrollen. Försök alltid att ha en "sista säkra", ta dig fram till den så

snabbt som möjligt och börja sen finorienteringen. Kan du inte hitta "sista säkra" är det liten sannolikhet att du hittar kontrollen, då den oftast är betydligt mindre och betydligt svårare.

"Sista säkra" låter enkelt, men kan vara knepigt att hitta i verkligheten. Ibland finns det ingen sista säkra och man måste ta det lugnt, med hög koncentration hela sträckan. Ibland kan det t.o.m. vara så att själva kontrollen är det tydligaste som finns.

Till slut ännu en varning. Att springa på en väg eller stig för att sen hoppa av in i skogen mot kontrollen kan lätt ses som en tydlig sista säkra, men det är lätt att lura sig. Vet du exakt var du hoppade av stigen/vägen? Detta är ett banläggarknep som är alltför simpelt för att du ska behöva gå på det. Det gäller bara att inse att stigen/vägen kanske inte är så tydlig som man kan tro utan att man istället måste leta efter något annat som i kombination med stigen/vägen kan fungera som sista säkra. Kanske en liten sten i kanten av stigen/vägen?

Steg 7: Tempoväxling

Åter igen, det gäller att springa så fort som möjligt så ofta som möjligt utan att riskera att man tappar bort sig och utan att chansa. Det gäller alltså att tempoväxla. Vi har redan varit inne på detta, men det är så pass viktigt att det behöver upprepas.

Det hela är egentligen väldigt enkelt. Spring fort där du kan springa fort utan att riskera något. Springa sakta när du behöver ha full koncentration. Svårare än så är det inte.

I praktiken betyder det ofta att det gäller att springa fort på sträckorna då du förenklar så mycket det går och det gäller att springa sakta in mot kontrollerna där du har full koncentration och måste ha full koll på läget. En sak som ofta glöms bort är att det även ut från kontrollen krävs att du tar det lugnt och har koll på vart du ska så att du kommer iväg åt rätt håll.

Utförande

En OL-bana består som bekant av en mängd sträckor som ska genomföras, en i taget och i rätt ordning. För att göra det enkelt så kan vi se varje sträcka som samma moment som upprepas flera gånger från start till mål.

En sträcka består egentligen bara av tre delar:

- Ut från kontrollen/starten.
- Under sträckan.
- In mot kontrollen.

Alla tre delar är olika och kräver sin egen speciella teknik, men som vanligt är det inget konstigt, bara ett par saker att tänka på. Glöm inte att orientering är världens enklaste sport.

Ut från kontrollen

Checklista

- Ha koll på riktningen, gärna innan kontrollen är tagen, men kolla ändå alltid riktningen ut.
- Skaffa dig en plan.
- Läs sträckan baklänges.
- Se upp för plötsliga ingivelser.

1. Rätt riktning ut.

Sträckan börjar när man har stämplat vid föregående kontroll eller egentligen en liten stund tidigare. Det absolut viktigaste när man börjar sträckan är att man kommer ut åt rätt håll. Springer man iväg åt rätt håll så är halva sträckan vunnen. Springer man däremot ut åt fel tappar man tid direkt. Har man tur tappar man inte så mycket tid, men slarvar man kan man tappa massor med tid redan innan man egentligen har påbörjat sträckan. Ungefär lika onödigt som att komma försent till starten. Så, försök att redan innan du tar kontrollen ha koll på åt vilket håll du ska sen. Har du inte koll så måste du stanna och kolla riktningen innan du drar vidare. Chansa inte.

Även om du vet åt vilket håll du ska så måste du kolla kompassen ändå. Det är extremt lätt att man kommer in lite snett mot kontrollen utan att man tänker på det och då går man ju oxå ut fel om man inte kollar detta.

2. Skaffa dig en plan.

Vi är nu på väg ut åt rätt håll och måste nu komma överrens med oss själva om hur vi ska genomföra sträckan. Vi måste ha en plan. Försök att undvika att bara rusa på. Kolla istället hur sträckan kan förenklas och hur kontrolltagningen kan förenklas, bl.a. genom att förlänga kontrollen.

Börja med att titta på sträckan baklänges. Ett klassiskt banläggarknep är att försöka lura iväg dig åt ett håll där du får en dålig ingång mot nästa kontroll och tappar tid. Dessutom är det ju kontrollen du ska hitta och det är oftast där den minst enkla biten finns. Helt krasst kan man säga att hur du springer på sträckan spelar ingen som helst roll. Det gäller att hitta kontrollen så snabbt som möjligt, inget annat.

Leta efter tydliga punkter som kan förenkla sträckan, men kolla givetvis oxå vägval. Försök springa så kort som möjligt, på så snabbt underlag som möjligt där det krävs så enkel orientering som möjligt. Ofta går det så klart inte att uppfylla alla dessa tre krav och man måste kompromissa, men regeln är att försöka ha en plan som gör att det blir enkelt och snabbt.

Det kan ibland känna som att man har tagit ett dåligt vägval, men försök ignorera sådan tankar. Det spelar ingen roll. Du har valt ditt vägval, så är det. Att utvärdera om det var ett bra eller dåligt val kan du göra efter tävlingen.

Å så en varning till. Se upp för plötsliga ingivelser. De är för de mesta helt förkastliga. Det säger sig självt att om du tänker igenom en sak och kommer till ett beslut så är det troligtvis mycket bättre än nåt som du bara helt plötsligt kommer på. Du kommer att få dessa magiska uppenbarelser då och då, men var stark och förkasta dem eller i alla fall se till att du hinner utvärdera din nya ingivelse ordentligt innan du ändrar dig.

Under sträckan

Checklista

- Genomför din plan.
- Förenkla.
- Kolla kompassen och kartan oftare än vad som behövs.
- Ligg före i orienteringen, hellre dit ska jag än här är jag.
- Notera och pricka av tydliga detaljer.
- Hitta "sista säkra".
- Se upp för plötsliga ingivelser.

Vi är nu ute på sträckan mellan två kontroller. Som sagt, hur du springer nu spelar i stort sett ingen roll bara du gör det så snabbt som möjligt.

Målet är att göra det hela så enkelt som möjligt. Håll dig till din plan och pricka av dina "förenklingar" på vägen. Genom att ofta kolla på kartan och kompassen håller du kursen och kommer aldrig tillräckligt snett för att missa dina "förenklingar" även om du springer fort. Försök att kolla på kartan och kompassen oftare än vad som är nödvändigt.

Om du ser nåt tydligt så försök stämma av det mot kartan, men lägg ingen tid på att försöka läsa in dig mitt på en sträcka. Hinner du inte så hinner du inte, du har ju fortfarande din plan att hålla dig till.

Försök att alltid ligga före dig själv. D.v.s. sträva efter en "dit ska jag"-taktik. Ha hela tiden klart för dig vad det är som du ska pricka av härnäst.

Även om du har din plan och du håller dig till den samtidigt som du har koll på riktningen så gäller det att ha "split vision". Spring inte med en strut framför ögonen utan lyft blicken och spana av terrängen. Det hjälper dig att pricka av tydliga punkter som ligger lite vid sidan av, det hjälper dig att hitta de fina stråken att springa i och det hjälper dig att hålla en rakare kurs då du kan "studsa" mot saker som ligger en bit bort utan att behöva springa ända fram till dem.

Slutligen så gäller samma varning som tidigare. Akta dig för plötsliga ingivelser.

När du väl hittat "sista säkra" så går vi in i sträckans sista del.

Kontrolltagning

Checklista

- Förläng kontrollen.
- Utgå från "sista säkra".
- Ta det lugnt och var noggrann, både med kartan och kompassen.
- Leta efter kontrollpunkten hellre än skärmen.
- Ta hjälp av andra löpare, men förlita dig inte på dessa.

Vi är nu framme vid "sista säkra" och den mest kritiska delen av sträckan är kvar. Fram till nu har det bara varit transport, men nu gäller det att hitta kontrollen. Det är ditt enda mål.

Eftersom du är vid sista säkra så vet du exakt var du är och kan börja med finorienteringen. Nu gäller hundraprocentig koncentration. Lita på dig själv och låt dig inte luras av andra löpare eller av andra kontroller som du kanske råkar se. Du måste nu springa saktare, ja ibland måste du kanske t.o.m. stanna för att kunna läsa av alla plutt detaljer som ju ofta finns på dagens kartor. Våga stanna istället för att bara skicka in i ringen. Du förlorar några sekunder, men du riskerar inte att förlora minuter.

Ta det lugnt, ha full koll både på riktningen och kartan. Slå på radarn. Om du på sträckan sprang med "split vision" så ska du nu göra det ännu mera. Du ska ha full koll åt alla håll så att du inte missar nåt av värde. Ibland räcker det med att man höjer blicken för att man ska se både kontrollpunkten och skärmen.

Eftersom du nu har radarn påslagen och du har lyft blicken så kanske du kan se folk som står och stämplar eller som är påväg ut från en kontroll. Ta hjälp av detta, men förlita dig inte på det. Det kan ju finnas fler kontroller eller så kanske du såg fel. Se dessa löpare som nåt som bekräftar det du redan vet, alltså var kontrollen sitter. Om du hinner så försök se till att du vet åt vilket håll du ska ut från kontrollen när du har tagit den, men se det som en bonus. Din huvudsakliga uppgift just nu är att hitta denna kontrollen.