

Danmarks Længste Orienteringsløb (50km)!

Lørdag den 22. august 2009 i Silkeborgskovene

Arrangører:

Hærhjemmeværnsdistrikt Herning (HHDHER)

Særlig Støtte og Rekognoscering (SSR)

Engang i juni, efter at have studeret De Barskes terminsliste og egen kalender for mulige langdistance-o-løb - missede derved Ladonia - så jeg kunne få nok point og blive optaget blandt De Barske (igen), måtte jeg sande, at der ikke var nogen vej "udenom" 50km orienteringsløbet.

Og hvordan træner man egentlig til et sådant løb? Jeg mener jo selv at formen til langdistanceløb er der hele tiden (stort set). Så jeg lagde energien i at få nogle km i benene og tage mindst én langtour 20-25 km om ugen med mit pulsur som guide – jeg ville ikke løbe hurtigere end 75% af max. puls på disse ture. Derudover løb jeg så 2-3 ture om ugen på 6-7km igen med pulsuret som guide – pulsen skulle helst ligge på 80-85% af max. og så gik jeg på sommerferie midt i juli og slukkede for al træning der!

Fra starten af august fik jeg igen løbetrænet en del af 6-7km'erne samt enkelte o-træningsløb . . . og så måtte det bære eller briste . . .

Nuvel, efter en del mail- og mobiltelefonkorrespondance med øvrige Barske og aspiranter, blev vi samlet 5 Barske og 2 aspiranter som tilmeldte sig respektive klasser.

50km: Frede, Helmuth, Arne, Ebbe, Svend-Erik og undertegnede. Derudover deltog også tidligere barsk: Bjarne Kristensen.

25km: Mette.

Frede og Helmuth fandt vej til stævnet hver for sig. Svend-Erik "kom forbi" direkte fra firmafest (som han plejer) og Mette fyldte sin bil med Sorø-løbere, så Ebbe, Arne, Bjarne og jeg kørte i én bil fra Slagelse og her blev stor og småt, lidt og godt, staldtips osv. debatteret omkring det forestående løb. Bjarne, Ebbe og Arne havde jo prøvet det før og øsede glædesstrålende af deres erfaringer. Det gjorde mig en smule nervøs – hvad var det egentlig jeg havde rodet mig ud i her? Nå, men vi nåede sikkert frem til Vandrehjemmet i Silkeborg (efter et mindre bom på ca. 10-15km) og blev registreret/indkvarteret (2 mand i hver 4-mandsstue) og drog så – i bil – ud for at finde et sted at spise. Bilen blev parkeret ved Føtex, tæt på gågaden og så gik vi ad gågaden næææsten tilbage til vandrehjemmet i søgningen på det rigtige spisested.. . . . Arne ville have noget med paste!!! Men vi endte alligevel med en 3-retters menu på en spansk restaurant (og Arne fik ikke pasta) – lækker og ikke særlig dyr mad! Og så var det tid til at komme retur og krybe til køjs. Vi havde i mellemtiden fået en sengekammerat mere – og han var meget positivt stemt for at prøve at blive Barsk næste år – vi glæder os! Godnat og sov godt.

Vækkeuret bippede kl. 0530 (starten gik jo kl. 08.00 for 50km og kl. 08.15 for 25km), så det var med at komme op og få noget/rigeligt i skrutten! Og sikke en morgenkomplet - der var ALT! Hjemmebagt brød, hjemmerørt nutella, marmelader, müsli i flere afskygninger, kaffe, te, kakao, juice (you name it)!

Kl. 07.30 stod vi omklædte og godt og vel klar til turen, da arrangørernes chef holdt en kort tale. Han kom bl.a. ind på at hans salgsdato var overskredet mht. at løbe dette lange løb (vi klappede). Kl. 07.50 blev den sidste nødtørft og opvarmning klaret og så var det op på geled for kortudlevering (som man

ikke måtte kigge på før start – (ganske normalt vist). Vi fik oplyst at løbet bestod af 3 sløjfer med kortskift på stævnepladsen: 1. tur var på 12,5km, 2. tur var på 25km og 3. tur var (naturligvis) 12,5km. Der var masser af vanddepoter i skoven og på 2. turen var der én bolle til hver ved væskeposten længst ude.

Så (endelig) var kl. 8, starten gik (kortet op – gisp, 5-meter kurver, men 1:10.000 kort, pyha) og af sted det gik i pænt løbetempo. Jeg var med blandt de forreste der dog hurtigt trak fra (spænedede derudaf). Arne, Bjarne og jeg var dog ikke så lette at ryste af, da "de spænedede" bommede vejvalg til post 1 og måtte op af en temmelig stejl skrænt for igen at komme med i løbet. Post 1, 2, 3, 4 og 5 gik slag i slag. Kortet var ikke det nyeste, meeen passede i hovedtræk. Post 6 blev lidt som "fluer i flaske", vi ("de spænedede" og øvrige i forreste felt) ledte hist og her og alle vegne efter en punkthøj i en lysning i en tætthed. Blev fundet under finkæmning og så hurtigt videre direkte mod syd (post 7) en rende-ende. Da vi alle nåede opfanget (stor sti syd for post 7) og alle mente at have holdt kursen blev der igen søgt/finkæmnet og posten blev da også "fundet" (den sad hvor den skulle – men det gjorde post 6 ikke = "forkert" udløb = ingen post 7 i udløbsretningen). Øv – skulle dette nu være stilen for resten af løbet? NEJ! Alt flaskede sig derefter indtil post 23 (sidste post på 1. turen), hvor jeg (og flere andre) ikke var skarp nok i kortlæsningen og derfor fik en tur ind i en tætthed 3! Hvad laver jeg her? Igennem tættheden op til sidste sikre udgangspunkt og . . . ja, vi var løbet ca. 20m for langt mod vest – kom igen!

Tilbage på stævnepladsen stod arrangørerne klar med mad/drikke, så jeg fyldte depoterne god op med saft, brød, salt og vand inden turen på de 25km.

2 plastposer med kort blev udleveret – Bjarne, Arne og jeg + en enkelt "fremmed" holdt stadig sammen. Det var dog kun til post 1, hvorefter Bjarne og jeg bommede post 2 med mindst et par minutter (vi troede, vi satte Arne & Co., men vi løb forkert, det gjorde de ikke). Så blev fighter-ånden tændt – de skulle hentes, så der blev løbet stærkere, læst kort (koncentreret), tabt kort flere gange (det kort som ikke skulle bruges før længere ude på turen), men først ved post 8 var der "kontakt" igen og vi fortsatte turen uden nævneværdige bom bortset fra mit manglede væskeposteklip ved post 14! Da jeg stod ved post 15 og konstaterede at jeg manglede klippet i kontrolkortet for post 14 tændte jeg min "indre computer" og lavede hurtigt følgende beregning: Man blev først disket efter 3 manglende/fejlklipe. For hvert manglende/fejlklipe blev der lagt 20 minutter til ens sluttid. Det ville tage mig ca. 20 minutter at tage turen tur/retur post14/15, så det var ikke nogen svær beslutning – jeg fortsatte med resten af "backinggruppen". . . . til og med post 33, hvor der blev budt på transporttræk på asfaltvej til post 34 – det var jeg, mine ben, mine fødder i o-sko – ikke begejstret for. Tempoet gik ned – Bjarne og andre, der havde alm. løbesko på, holdt tempoet – så Arne og jeg blev "sat" på denne ca. 1km lange "asfaltfræsetour". Så satte jeg Arne første gang! Han var meget smadret i benene, ville gerne gå og ville skifte til alm. løbesko inden 3. turen (det ville jeg også, men havde ikke taget sko med til det – øv). Så jeg fortsatte, men nåede kun til post 36, hvor vi igen blev nogle stykker, som bommede lidt rundt efter et grøftekæb i/omkring en tætthed 3. Her kom Arne så far'ne og klippede posten først og var med et kort øjeblik. Jeg sluttede med post 44 og løb retur stævnepladsen nok en gang, hvor jeg naturligvis meddelte, at jeg manglede post 14.

Herefter skulle der nok en gang tankes mad & drikke, o-sko tømmes for sten & grene – og lilliige sludres kort med Mette, som jo **var** kommet i mål på sin 25km tur – og det var gået godt!

Sidste kort til 3. turen udleveret og "hej" der kom Arne ind på stævnepladsen. Post 1 var samme post som på 2. turen (no problemos), men så skulle der lige stilles skarpt til post 2. Der var nemlig korts kifte her og kun sidste del af strækket til post 2 var tegnet ind på det nye kort (skåret lige nord for posten). God o-teknisk detalje på dette sene tidspunkt i løbet – koncentration, overblik og læsning af kort 1 og 2 gav svaret på løberuten til post 2. Hele 3. turen blev løbet/luntet/travet med 2 andre o-løbere, hvor vi på skift tog "føringen" til næste post. Det gik fint indtil post 15, en højdekurve oppe i en lysning i en tætthed 2. Sidste sikre udgangspunkt var det vestligste hjørne af et større gult område, hvorfra posten skulle "angribes". Vi nåede desværre ikke langt nok mod vest inden vi gik til angreb og mosedede lidt rundt inde i tætheden inden vi blev enige om at søge ud til en stor sti nord for posten . . . og på vej dertil . . . bingo . . . der var posten jo! Nogle gange har man lov at være heldig – ikk'? Da vi nåede post 19 (der var 22 på denne tur) og jeg havde nu været ude i 8 timer og 40 minutter, så blev endnu et mål sat: Jeg skulle under 9 timer – det skulle prøves! Så gashåndtaget blev drejet om, farten skruet op til de sidste 3 poster + turen retur til stævnepladsen . . . og om ikke det gik! 8 timer og 58 minutter sagde mit stopur – YES! Mødte i øvrigt Helmuth m.fl. i modløb på vej mod stævnepladsen – de var jo så lige startet på 3. turen. Min konkurrencetid blev jo så 20 minutter "dårligere" pga. mit fejlklip.

Og så var det tid til varmt bad og varm mad!!!!

Et dejligt/sjovt/udfordrende/spændende/detgørjegigen langdistance o-løb! Perfekt vejr havde vi også: Ikke for varm/koldt og tørvejr!

Resultat:

50km:

Ex.Barske Bjarne hurtigst af os (8:17)! Herefter fulgte stortrolden (9:18), Arne (9:23), Ebbe (9:59 = under 10 timer – hvor godt!), Svend Erik (11:50 – hvor barskt!), Frede (1 sekund efter – lige så barskt) og Helmuth (12:35 – flot, barskt og pyha)!

25km:

Mette (tog turen samme med Eva Smedegaard) kom rundt på de 2 x 12,5km i tiden 4:06 – og blev nr. 2 i dameklassen. Eva løb 2 sekunder hurtigere og vandt! Måske skulle Eva alvorligt overveje at melde sig som aspirant til De Barske!

Tak for hyggeligt selskab, heppekor og alt det der – det skal prøves igen, ja det skal!!

Billeder og alt på deres hjemmeside:

www.50km.hhdher.dk/index.php

Stortrolden