

Løypelegging del 2 – Momenter i en langdistanse o-løype

Denne artikkelen tar for seg viktige momenter i ei typisk langdistanseløype. Og da tenker vi for eksempel på KM lang, Midt-Norsk, Bedrifts-O-løp og ungdomsløp. Det er altså ikke lengden på løypene i seg selv som avgjør typen løp. Ei middeldistanseløype kan jo godt være 4-5 km og lengre enn ei ungdomsløype på 3-4 km. Og for middeldistanse gjelder litt andre krav enn for langdistanse. En langdistanseløype bør for eksempel inneholde kanskje 2 maks 3 poster pr. kilometer, mens ei mellomdistanseløype godt kan inneholde 4-5 poster pr kilometer. Men vær også klar over at i mange tilfeller er ofte disse grensene visket ut: Ungdomsløp kan godt være langdistansepreget, mellomdistansepreget eller en mellomting. Men uansett gjelder følgende påstand:

- Alle strekk og poster bør ha en mening.

Husk på dette før du starter opp. *Du bør ha en tanke bak alt sammen.* Og dette prinsippet gjelder jo uansett hvilken type o-løp vi snakker om. Det er greit å ha svaret klart på forhånd dersom en løper kommer og sier for eksempel "Hva var egentlig vitsen med 8.post? Det var jo bare å følge myra!" Hvis du da med en gang kan si at "Jo, jeg trengte den posten for å få et perfekt utgangspunkt til langstrekket" viser du at du har tenkt godt på forhånd.

Vi har nå kommet til fasen i planleggingen hvor samlingsplass og start er bestemt. Da gjenstår poster og løyper. Og under er det listet opp momenter som gode langdistanseløyper bør inneholde.

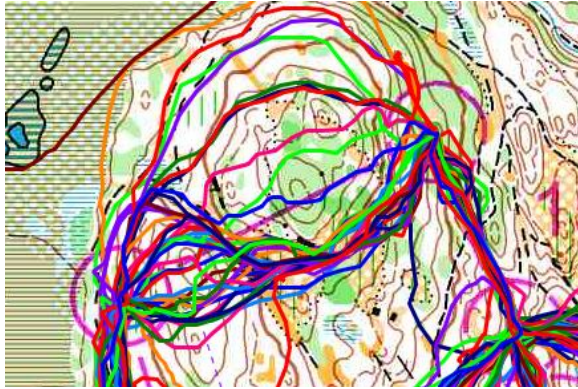
- Veivalgsstrek

Dette er nok det viktigste kravet til ei god langdistanseløype. Hver løype bør inneholde minst ett godt veivalgsstrek, helst to, kanskje tre. Og jo lengre strekk jo bedre kan man nesten si. Men på den annen side: Ikke legg langstrek *uten* vegvalg. Da er det bedre å droppe de lengste strekkene. Det er få ting i et o-løp som er så kjedelig som å løpe et langt strekk uten tilsynelatende mål og mening.

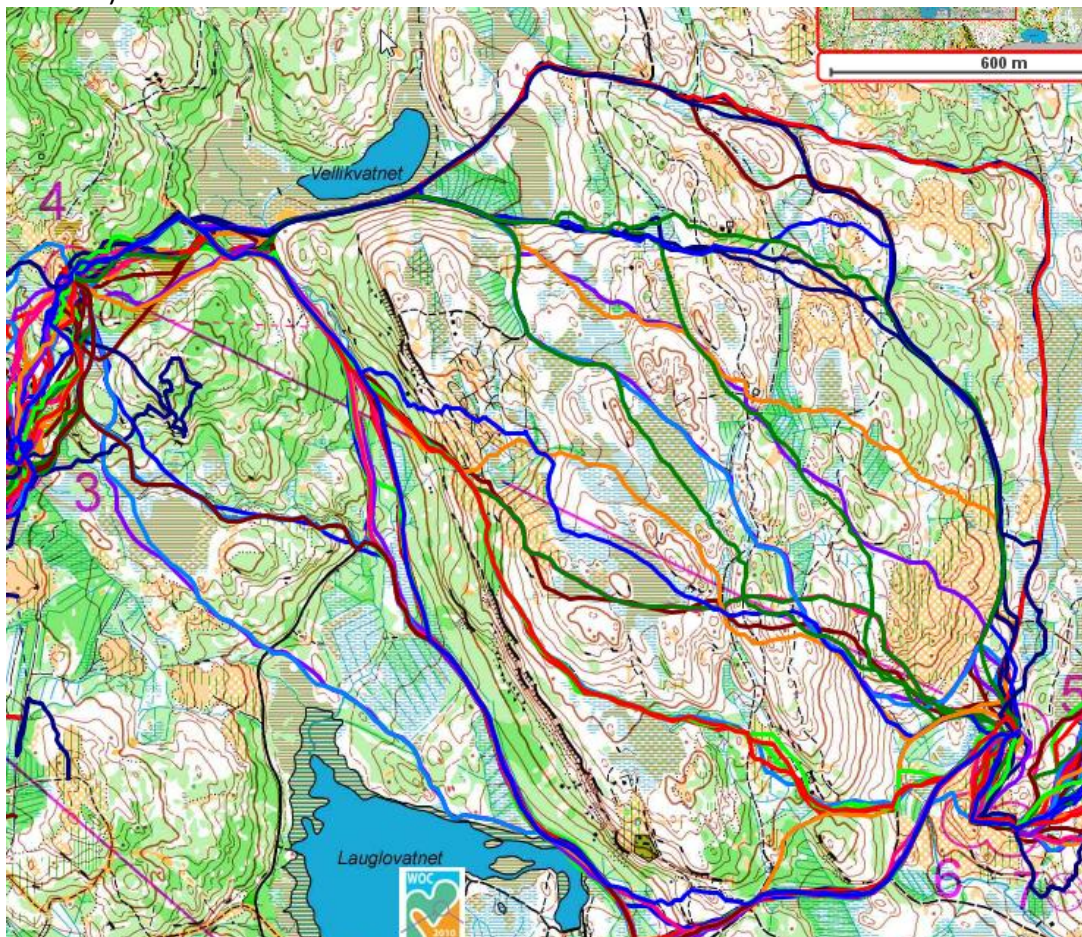
Du må regne med at det er veivalgsstrekene som får mest oppmerksomhet etter løpet, så her gjelder det å jobbe litt ekstra. Så derfor bør du først finne gode veivalgsstrek og heller tilpasse resten av løypa deretter. Det er det verd.

Hvor lange bør veivalgsstrekene være? Dette er det ikke noe fasit-svar på, et godt veivalgsstrek kan godt være kort, men de store utslagene får du gjerne på de lengste strekkene. På ei langdistanseløype kan godt 40-50 % av den totale løypelengden bestå av veivalgsstrek.

Og hva er et veivalgsstrek? Holder det at to løpere velger forskjellig spor? Nei, to løpere løper aldri likt, så det vi mener med veivalg er strekk der det er *vesentlig* forskjell på ytterkantene av traseene som løperne faktisk velger. Et eksempel på kort veivalgsstrek (ca. 350 meter) er vist under, fra herrenes finale i WOC med alle løpte traseer inntegnet. Her ser vi alle mulige varianter, både over og rundt åsen mellom postene.



Neste eksempel er fra damenes finale post 4-5 under WOC2010 lang med alle løpte veivalg inntegnet. Strekket 4-5 er på 1.8 km og avstanden mellom ytterveivalgene nord og sør er ca. 1.2 km. (Det kan også nevnes at den raskeste varianten var det røde alternativet litt sør for streken.)



- Det ideelle veivalgsstrekket

Hva er så det ideelle veivalgsstrekket? Går det an å gi noe svar på det?

For det første: Det beste er at veivalget består av mange underveivalg. Hvis vi ser på damestrekket over: Her er det to hovedalternativer, nord og sør for Sæteråsen midt på strekket. Men både løpere ved Vellikvatnet og ned mot Lauglovatnet må ta stilling til mange varianter videre på si ferd. Det er veivalg hele veien kan man godt si, helt fra utgangsposten.

Et veivalg hvor løperne kan velge en opplagt rute helt fram til posten, for eksempel langs en asfaltert vei er ikke like bra.

For det andre: Det beste veivalget bør ikke være opplagt. La oss si at hvis 10 % av løperne finner det beste alternativet mens 90 % tar feil, så har du lyktes maksimalt som løypelegger. Det er ikke like bra strekk dersom 90 % av løperne finner det beste veivalget og 10 % tar feil. Da ble det dessverre litt for enkelt. Det går an å teste ut dette litt i forkant: Gi strekket til en betrodd løper og gi han 10 sekunder på å bestemme seg. Hvis han sier "jeg tar høyre, det er opplagt" og han har rett, bør du vurdere å tenke på nytt. Men hvis han tar feil, er du ganske sikkert på riktig spor.

- Hva hvis veivalgene ikke skiller i tid, har det da noen hensikt?

Ja, det har hensikt. Husk at løperne ikke vet hva som lønner seg under løpet, dette får strekktidene vise i etterkant. Og noen er gode i terrenget, andre er best på veiløping, noen har generelt større fart osv. slik at det ikke alltid er like enkelt å finne noe fasitsvar på hva som egentlig var det beste.

- Bør du justere postplasseringene basert på prøveløpinger?

Her er det delte meninger. Under WOC2010 lang bestemte vi oss for *ikke* å flytte poster basert på prøveløpinger. Prøveløpningene gjorde vi bare for å ha en formening om hva som lønnte seg i forkant av løpene. Justeringer av poster kan slå begge veier, enten at valgene blir mer like i tid eller justeringer av postplasseringer slik at det beste alternativet blir for opplagt. Det ender sjelden med at du klarer å kamuflere det antatt beste veivalget enda mer. Prøveløping av langstrek er heller ikke *nødvendig*. Det er strekket på *kartet* som er mest interessant, husk at det er denne prøven løperne blir utsatt for. Men hvis du har overskudd til det, prøveløp gjerne i forkant og da gjerne sammen med andre. Da blir det ei fin intervalløkt samtidig.

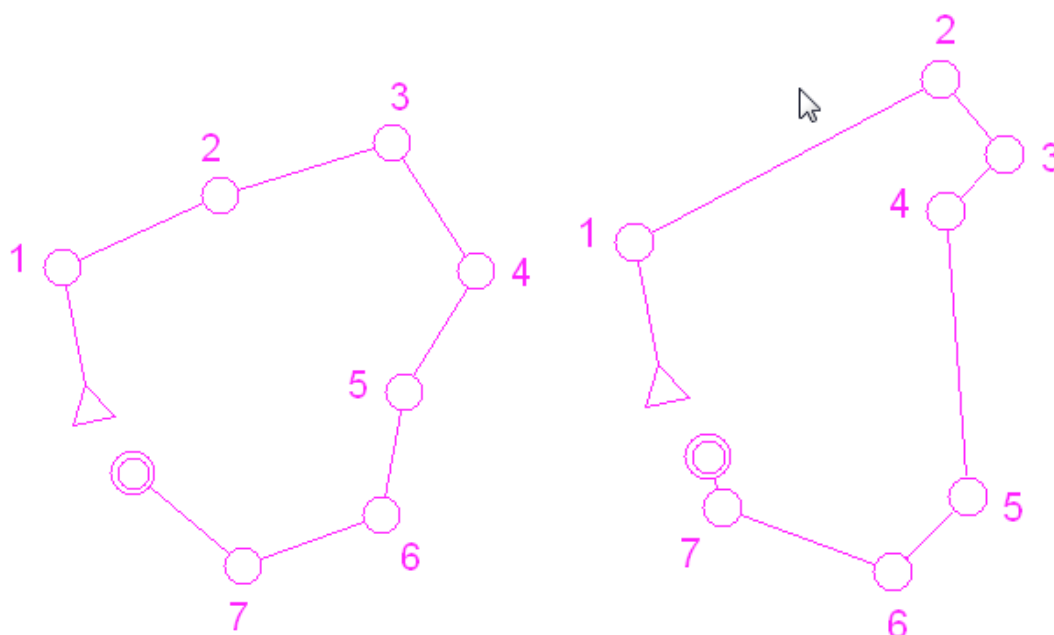
- "Lureveivalg"

Det går også an å legge inn veivalg der du er helt sikker på at ett alternativ lønner seg framfor de andre. Hensikten med dette er at løperen virkelig taper på "slurvete" veivalg og må holde konsentrasjonen oppe hele løpet. Eksemplet under viser strekket ut fra stadion etter kartbyttet på WOC lang 2010. Dette var et bevisst "lureveivalg". I praksis tapte løperne nesten ett minutt på ikke å se det beste veivalget som går til venstre. Dessverre for Marianne Andersen, Minna Kauppi, Helena Jansson, Hans Gunnar Omdal og mange flere, valgte de feil under VM.



- Variasjon av korte og lange strekk

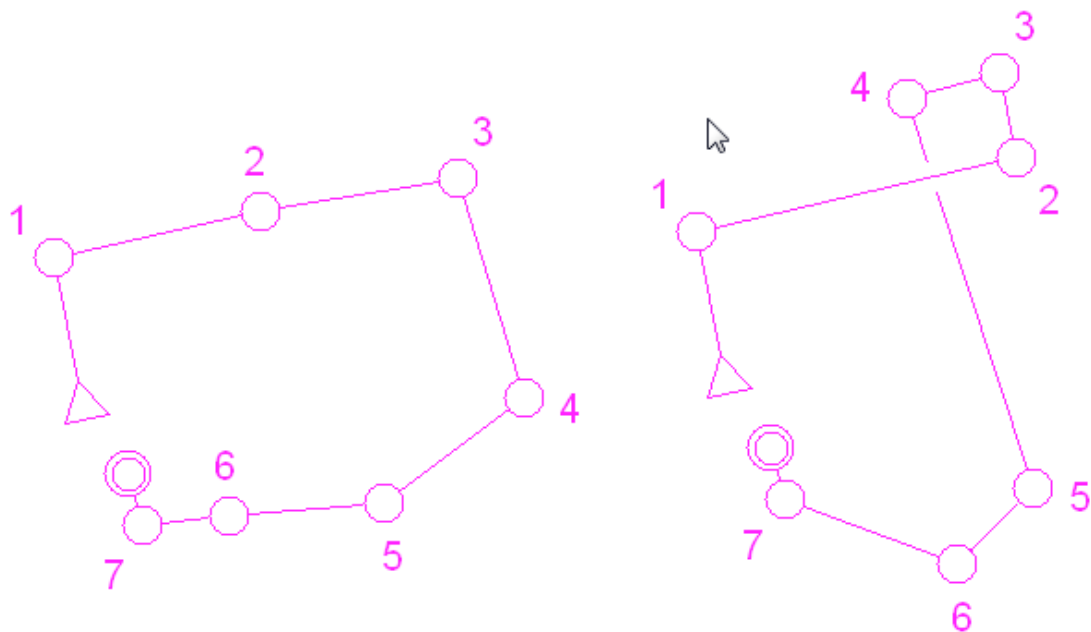
Variasjon er bra. Løperne skal være ute i skogen i kanskje over en time, og det blir fort kjedelig med mange like lange strekk. Under vises skjematisk eksempel på ei løype uten noe særlig variasjon og ei løype med litt bedre variasjon.



- Retningsendringer

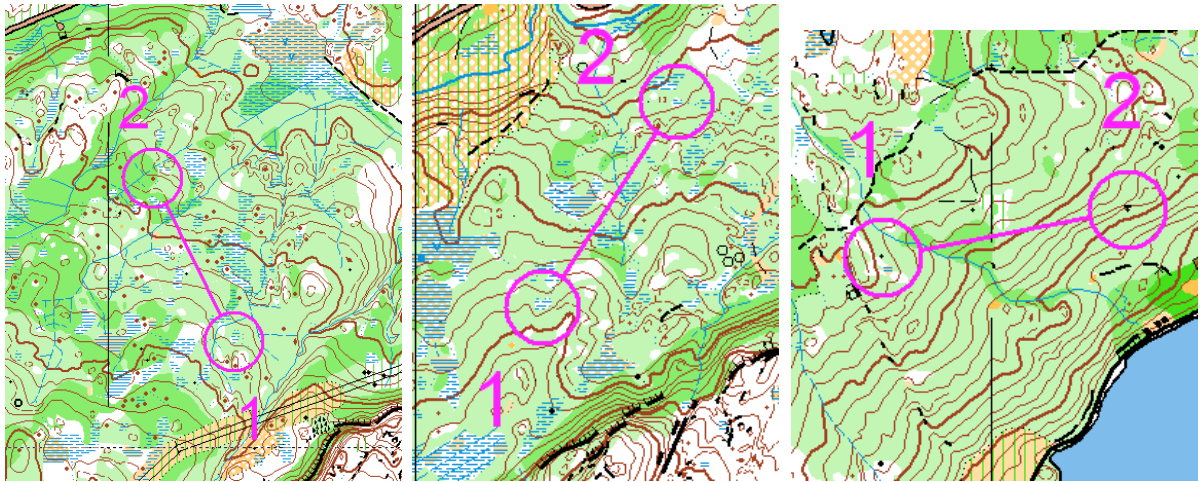
Ei god løype bør inneholde retningsendringer slik at løperen må planlegge utløpsretningen før hun/han kommer inn til posten. Det er også en fare at løperen overser poster som ligger "på linje", se for eksempel post 6 i eksemplet til venstre under. Å diske løpere fordi de har hoppet over en post er ikke ønskelig. For å hindre dette hjelper det med retningsendringer. Krysninger i løypa går også helt fint og hjelper enda mer til med å lage strekk som får retningsforandringer. Men husk at en tommelfingerregel her er ikke å legge

strekk med spisse vinkler, dvs. mindre enn 90 graders vinkel. Forsøk å unngå dette. I eksemplet under er vist ei løype uten noe særlig retningsforandring til venstre og en variant med gode retningsendringer til høyre.



- Skrålistrekk

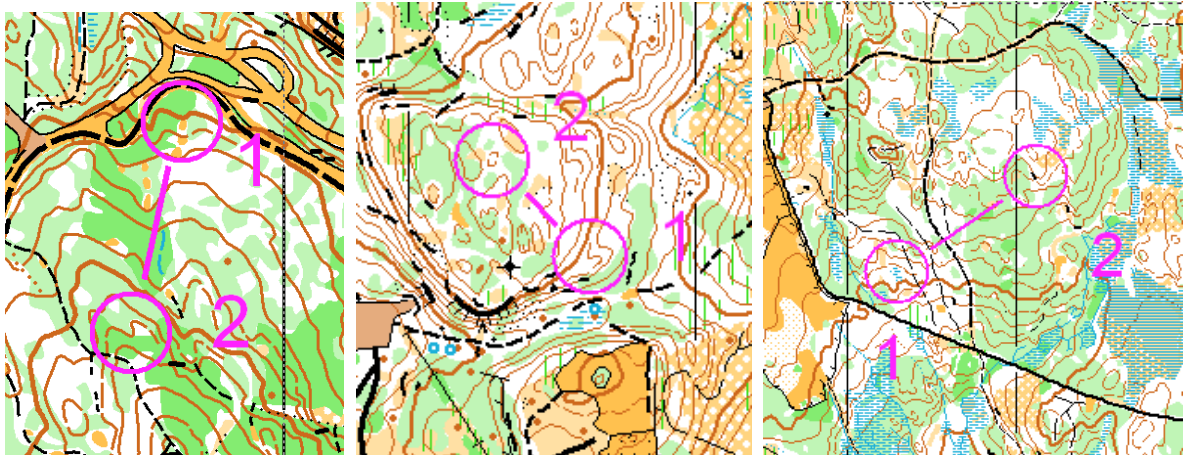
I de tilfellene hvor terrenget inneholder skråli, bør du utnytte dette til et strekk eller to. Skrålistrekk er typisk bortover på samme nivå eller litt opp eller ned i en skråli. Mange oppfatter at "flate" skrålistrekk er ganske enkle, å holde samme høyde er ganske greit. Det er mer utfordrende med "nedoverbakke-skrålistrekk". Da kommer løperne i høy fart og må mestre både høyde og avstand. "Oppoverbakke-skrålistrekk" går også an, men da blir posten ofte mye enklere å ta fordi farten er lavere, man kan ofte se posten/detaljen fra nedsiden og strekket mister litt av hensikten. Men en liten advarsel til skrålistrekk: Ikke legg poster midt i skrålia med manglende oppfangning i bakkant. Slike poster kan lett føre til store bommer og tilfeldigheter kan råde. For eksempel kan sent startende finne tråkk eller se løpere på veg ut av posten. Vi ønsker ikke at noen skal få ødelagt hele løpet på slike poster, bommer på 1-2 minutt er mer passende. Under vises 3 eksempler på skrålistrekk i nedoverbakke, alle fra Jervskogen. De to strekkene til venstre har grei oppfangning i bakkant (bekk og hvitt/sti) mens det siste strekket mer er av typen "vinn eller forsvinn" og havner i kategorien bingo.



- Kompass-strekk

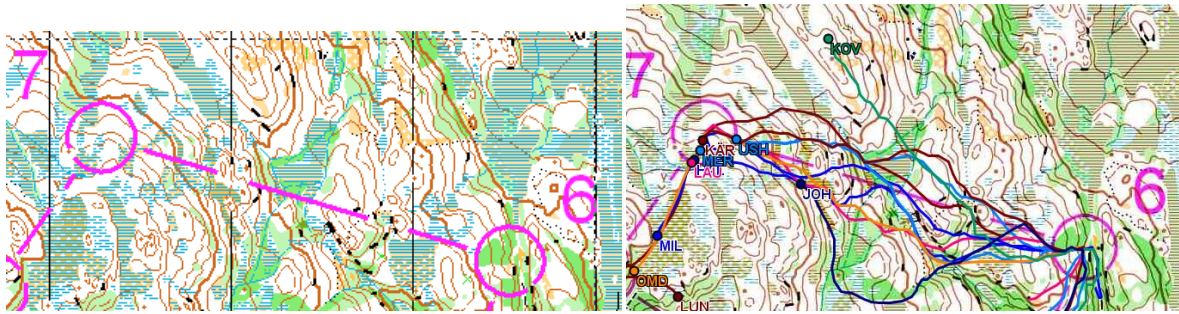
For å prøve o-løperne på alle ferdigheter, kan man godt legge inn rene kompasstrekk. Men husk også her muligheten for å ta sikre alternativer og/eller oppfangende detaljer i nærheten posten, helst i bakkant.

Eksempler på gode kompass-strekk, alle fra Granåsen:



- Oppover/nedover-strekk

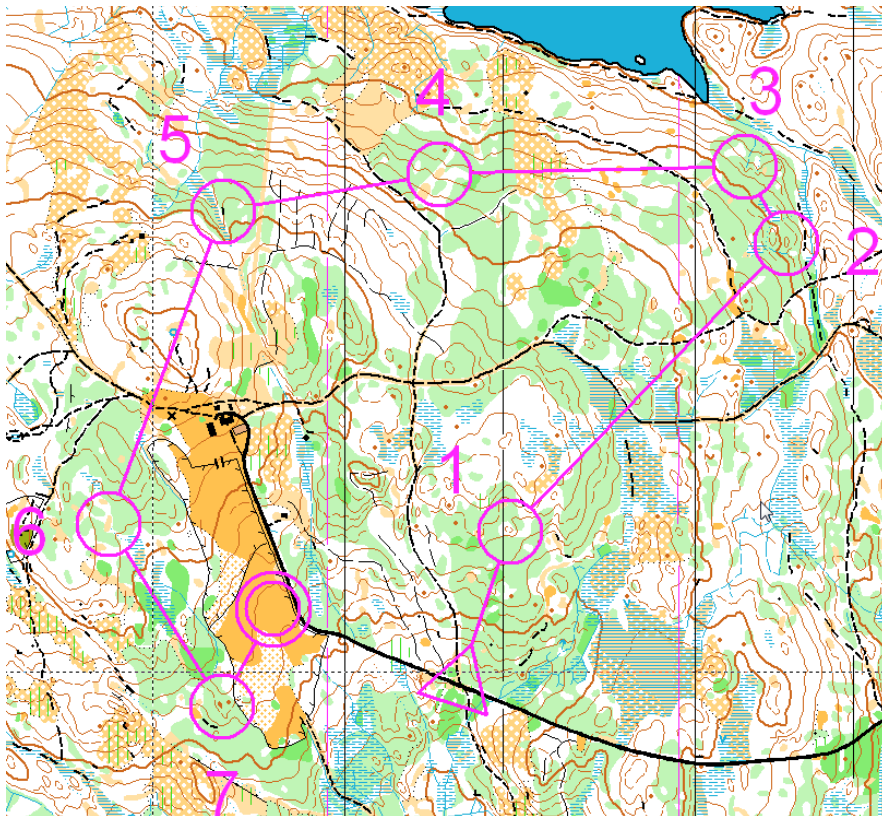
Variasjon er et hovedtema, derfor kan løypa også inneholde strekk i oppoverbakker og nedoverbakker. Strekk i oppoverbakker vil også belønne de med høy fysisk kapasitet. Men en liten advarsel: Oppoverbakkestrekk blir ofte kjedelige "transportstrekk" før neste veivalg osv. Prøv å unngå dette. Under er eksempel på oppoverbakkestrekk fra WOC2010 Lang vist. Dette inneholder også noen veivalgsvarianter og det er jo interessant å se på trackingen hvor store forskjeller dette strekket i praksis gav.



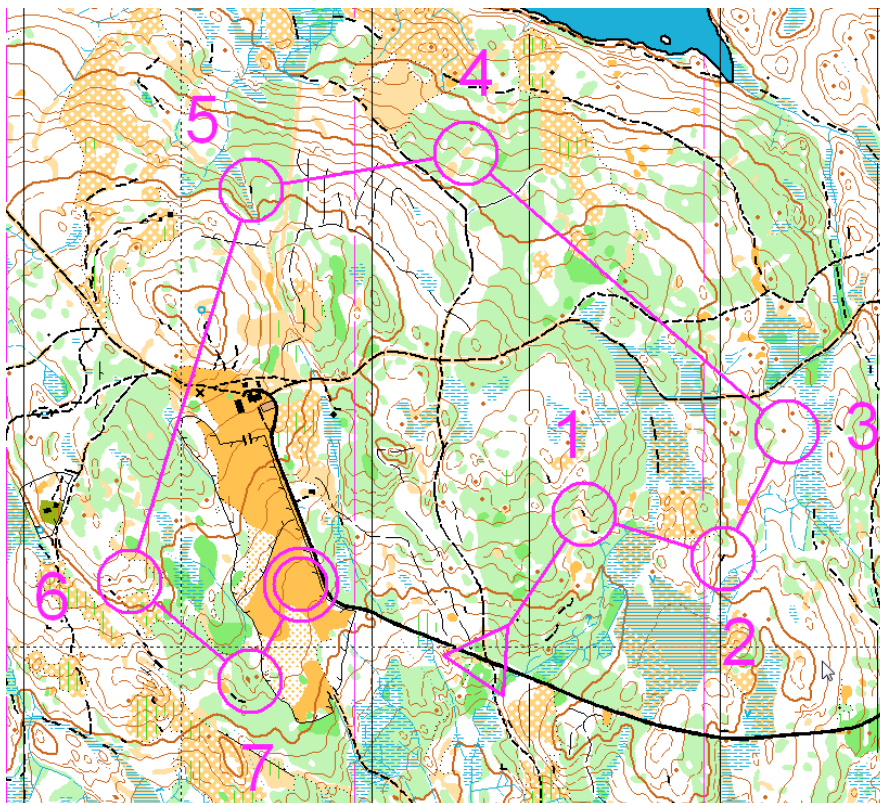
- Fint terreng/krevende terreng/myr/hogstfelt/plantefelt

Alle løpere fortjener minst ett strekk i fin skog med høy fart. Bare grønt blir veldig feil, men bare myr blir også feil. Varier mest mulig.

Under er det vist to tenkte eksempler fra Rønningen, begge A-nivå. Variant 1 blir antagelig litt for grønn, variant 2 har flere strekk i fin skog og er litt bedre variert. Jeg gjetter variant 2 ville få flest positive tilbakemeldinger i etterkant. Det er ofte ikke store forskjeller som skal til.



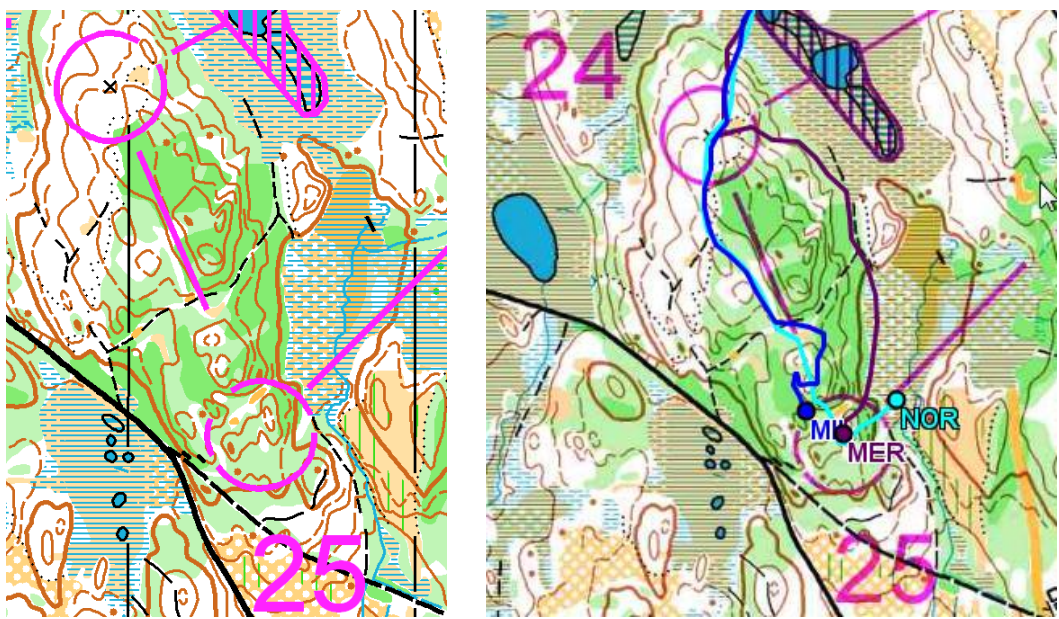
Variant 1



Variant 2. Hakket bedre?

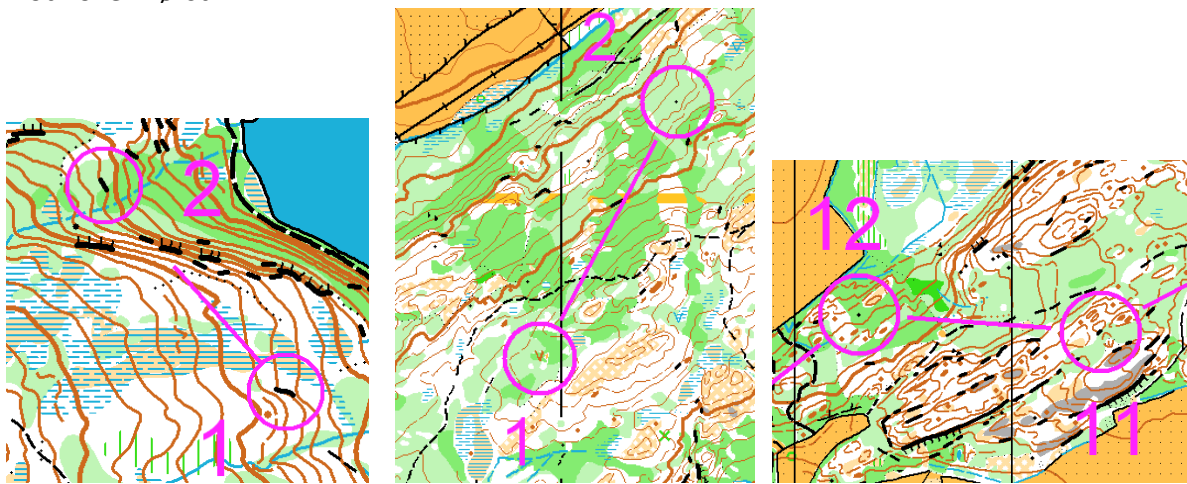
- Varièr mellom enkle og vanskelige poster

Alle poster trenger ikke å være like vanskelige. Det er en del av o-momentet å avgjøre postens vanskegrad og tilpasse innløpningsretning, hastighet og veivalg deretter. På samme måte kan du godt flytte endeposten på et langstrekk fra en vanskelig til en enkel post dersom dette gjør langstrekket enda bedre. Et eksempel på en vanskelig post fra WOC2010 lang med safe-mulighet til venstre (Merz) og raskest-hvis-treff-veivalg (Nordberg og Millegård):



- Til slutt: Unngå bingo

Det er ikke bingo vi driver med. Det skal ikke være tilfeldigheter som avgjør om løpet blir ødelagt eller ikke. Både poster og strekk kan være bingo. Enten treffer du posten, eller så gjør du det ikke, uavhengig av hvor dyktig og godt forberedt du er. Under vises tre eksempler. Eksemplet til venstre har høy bingofaktor. Post-skrenten er sikkert grei nok, men strekket er tvilsomt både mht. sikkerhet og fordi man antagelig ikke kan stole på plasseringen av stupene ned mot bekken. Resultater kan bli at man havner 5-10 meter over eller under posten. Og da blir det tilfeldigheter. Safe-varianten til venstre via myra er både lengre og krever 4 kurver ekstra klatring og blir dermed et litt "surt" alternativ. Eksemplet i midten er i grenseland både fordi steinen kan være skjult i det grønne, det er langt til oppfangede detalj i bakkant og fordi den oppfangende detaljen er utydelig (hvit skog uten noe mer). Eksemplet til høyre er OK. Selv om det var veldig tett rundt posten (mørkegrønt) er det ikke langt ut til sikkert holdepunkt (liten gul kulle) og det blir løperens vurdering om han skal sikte seg inn mot kollen først.



Bingo?

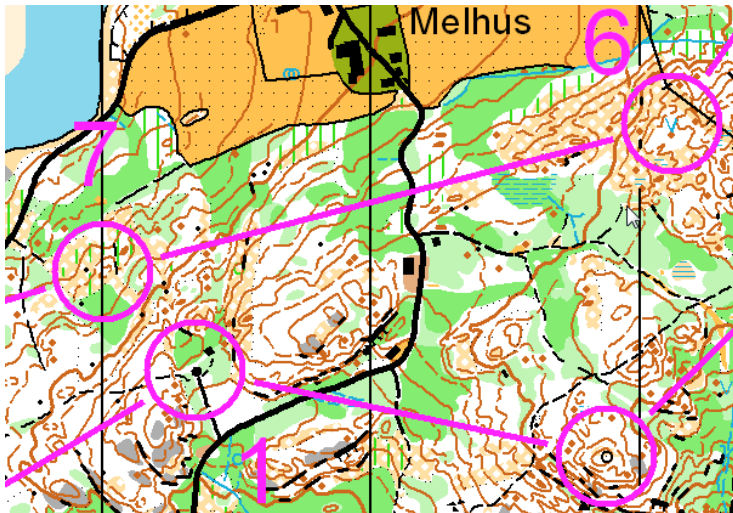
Grenseland?

OK!

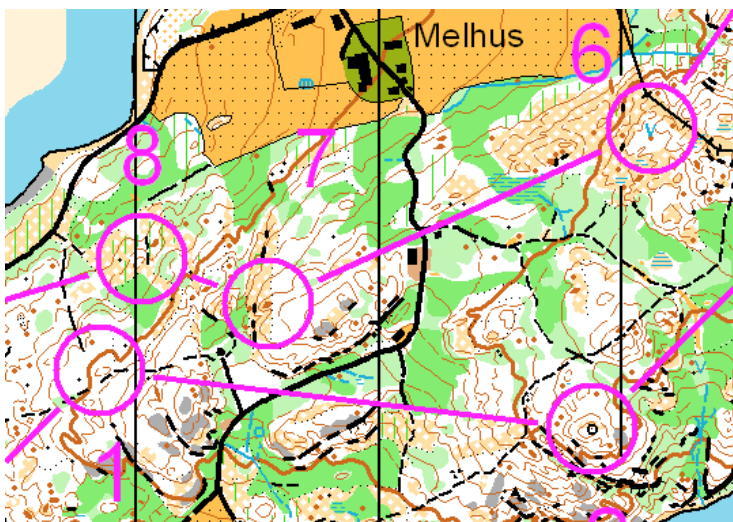
Bingostrekk kan også oppstå. Dette kan for eksempel være et strekk hvor minst ett godt veivalg går langs dyrka mark. De som velger dette, blir fort leda ut på jordekanten, mens

andre løper i skogkanten som de skal. Alle vet at dette er en kjempeforskjell. Altså bingo. Andre eksempler på bingostrekk er krysning av farlige stup/skrenter hvor noen hopper ned, andre snur og løper rundt. Tilsvarende krysning av flomstore bekker. Noen tar sjansen, andre gjør det ikke.

Eksempel B-nivå KM 2010:



Her er det fort gjort for noen og enhver å havne på jordekanten fra post 6 til 7 selv om det ikke er lovlig. Uansett er nok dette det raskeste veivalget (?) og det er ikke bra. Og spesielt yngre løpere bør man ikke usette for slike valg. Som løypelegger kan og bør du unngå dette, med enkle grep for eksempel slik:



Dette var litt om løypelegging av "langdistanseløyper". I siste avsnitt blir det fokus på stafettløyper.