

## Nycklar till att lyckas bra i USM:s terrängtyp

Varje del av orienterings-Sverige har något speciellt i sin terräng som kan kännas utmanande om man är ovan. USM i Härnösand erbjuder kuperad och detaljrik norrländsk kustterräng. Orienteringstekniskt kommer den öppna flacka hållmarken på topparna och de detaljrika sluttningarna att kräva mer förenkling och förstoring än många är vana vid. Vägvalen handlar inte bara om vad som är teoretiskt bäst – förmågan till genomförande väger också tungt. Slutligen kräver terrängen god fysik för den som vill hålla hög fart – samtidigt kommer för hög fart att vara orsaken till de flesta missarna.

### Skilj på svårt och ovan

Varken terräng eller banor är extra svåra på USM. Banorna är violetta och inte svarta, och hållpunkter erbjuds även om det kan bli några meter längre. Att det är ovan är en annan sak, och där kan USM-träningspaketet och nedanstående konkreta råd bidra.

### Allmänt

Alla råd nedan behöver förstås anpassas till vad som är möjligt och lämpligt för varje sträcka/kontroll och till vad som passar individens förmåga. Fysisk och teknisk förmåga skiljer sig mycket genom startfältet. **Förmågan att genomföra** det tänkta vägvalet/kontrolltagningen **kan ha större inverkan än valet i sig**, och samma val är därför inte bäst för alla.

### Konkreta råd

- **Ta kontrollen uppifrån** – Ger överblick och tydlighet
- **Sök hållmark** – Ger sikt och löpbarhet
- **Lyft blicken** – Terrängkontakt 100 m framåt – Naturens variation och storleksordning
- **Förenkla mycket** – Kartan innehåller mycket mer än vad som är lämpligt att läsa på
- **Identifiera ett fåtal hållpunkter för grovorientering** – Ofta kombinationer av två terrängföremål som tillsammans gör det tydligt och unikt
- **Använd naturliga riktningar** – Terrängen är full av dem
- **Ta korta kartstopp vid behov** – En begynnande miss känns ofta tidigt men kan undvikas
- **Minimera missarna**
  - Även segraren kommer att missa (men bara lite)
  - Man kan lätt missa bort en seger (och mer än så)
  - Man kan inte springa hem segern med bara hög fart
- **Chansa inte**
  - Det går ofta att springa fortare än vad de flesta kan orientera
  - Det är ofta svårt att läsa in sig om man tappat kontakten i ett detaljrikt område