



25-26 APRIL 2015

En försmak av VM 2016 Välkommen till Dalsland!

Niclas Jonasson, född i Bengtsfors med Stigsökarna som moderklubb har testat våra banor och ger här tekniktips inför Swedish League.

Det är ett tag kvar tills det drar igång...

Vinterträning och förberedelser för en ny säsong är igång och våren och 2015 års tävlingar känns långt borta. Här kommer några tips på vägen innan det är dags att ställa sig på startlinjen i premiärtävlingen av Swedish League.

I slutet av april arrangeras de två första deltävlingarna i Fengersfors i norra Dalsland. Terrängen här karaktäriseras av ett skogs- och sjödominerat sprickdalslandskap där långa åsar och dalar följer en tydlig riktning. Terrängen är kuperad med nivåskillnader upp till 150 meter mellan bergskrön och dalbotten. De enda platta ytor som finns är de långsträckta sjöarna och de finns det gott om här.



*Niclas Jonasson, Världsmästare
i sprint 2004*

Med över 1000 sjöar är det ett av landets sjö rikaste områden. Skogen domineras av barrskog, uppe på höjdryggarna gles tallskog och mellan höjdpartierna granskog, och på marken växer både blåbärsris, lingon och ljung.

När jag orienterar i den här terrängtypen utnyttjar jag huvudsakligen höjdstråk, höjdformationer, brantkanter och mossar som ledstång eller hållpunkt på sträckorna för att förenkla min orientering.

Vid planering av vägval väljer jag antingen att springa uppe på höjdpartierna eller nere i sänkorna där löpbarheten ofta är bra. Jag springer sällan längs med sluttningarna eftersom de är branta och svårsprungna. Det finns förhållandevis få stigar men när det går försöker jag utnyttja dem, men det gäller att vara förberedd på att springa mycket i terrängen. Jag brukar ta extra tid på mig när jag planerar långsträckorna så att jag har en plan för hela sträckan innan jag lämnar kontrollen. Det lönar sig sällan att sticka iväg längs strecket och hoppas på att det löser sig längre fram.



Uppe på höjderna är sikten bra så här lyfter jag blicken långt fram för att leta efter tydliga terrängföremål som ska komma och för att hitta så framkomliga löpstråk som möjligt, med denna framförhållning kan jag orientera både säkert och med hög fart. I övergången mellan höjd och sänka ändrar sig vegetationen till granskog med sämre sikt så här är jag extra noggrann med riktningen.



Terrängen är fysiskt krävande, det är både kuperat och mjukt i botten med en del undervegetation så det blir mycket att lyfta benen. Att disponera krafterna är därför viktigt, framförallt på lördagens långdistans.

Passa på att utnyttja vintern till lite "torrträning" för att träna på vägvalsbedömning. Det har bland annat arrangerats Götalandsmästerskap 2014, SM ultralång 2009, Silva juniorcup 2008 i Dalsland, så leta fram några banor från dessa tävlingar. Nedan finns två löparens lopp länkade från tävlingar i Dals-Ed.

Magne Dæhlis lopp på Götalandsmästerskapen långdistans i Dals-Ed:
http://doma.haldensk.no/show_map.php?user=magne&map=1540

Mats Troengs lopp på Ultralång-SM i Dals-Ed:
http://www.matstroeng.se/maps/show_map.php?user=mt&map=302

Lycka till med vinterträningen och kom ihåg backpassen!

Välkommen till Norra Dalsland och Fengersfors 25-26 april 2015!

