



Tips från förlöpare

Säterbygden's OK tillhör i dagsläget inte någon stor elitklubb i Sverige men under årens lopp har många elitorienterare fått sin fostran i klubben och där lagt grunden till sin fortsatta karriär. De som hittills lyckats bäst är Rasmus Andersson, Frida och Oskar Sandberg som alla kommer att ta chansen att visa upp sig för hemmapubliken då de kommer att agera förlöpare i sina respektive klasser. Ingen av dem har tränat och tävlat i Säter på många år då alla flyttat från orten för studier men har ändå valt att avstå tävlingsresultatet denna helg. Deras lopp kommer att bli bra riktlinjer för ett riktigt tävlingsrace och vi tror att viljan finns från alla tre att göra bra ifrån sig och sätta bra riktider.

För er som inte känner de tre Säterorienterarna så kommer en kort presentation. Oskar Sandberg, 19 år, fortfarande junior och kvar i moderklubben där han är en mångsysslare. Han är ensam junior i Sverige som fått förtroendet att representera det svenska landslaget i tre olika grenar samma säsong. Han kan titulera sig JVM mästare i MTB-O efter ett lyckat sprintlopp i Polen i höstas. Några veckor innan tog han hem totalsegern i H18 Elit under O-ringen, detta för 7:e gången. Oskar har en hög förmåga att läsa kartan i högt tempo vilket han visade på sprint-SM i Uppsala och han kommer att ge järnet i Sätters innerstad för att pressa banläggarens idealtid.

Oskars tips inför den intensiva sprinten i Säter är att ha god framförhållning. Så som många andra gånger är det avsaknaden av misstag som kommer kora torsdagens segrare och kanske inte den med högst fart i benen. Den gamla trästaden är i grunden regelbunden med större gatstråk blandat med mindre park och skogspartier. Detta blandat med innergårdar och gränder kommer kunna ställa till det för de tävlande. För att inte fastna eller hamna i en banläggarfälla inne på någon av innergårdarna gäller det att hela tiden veta var nästa kontroll sitter och var du ska springa ut från kontrollerna. Det gäller även att ha bra överblick över banan direkt vid start, då banan kan komma att skifta karaktär. Möjligheten att springa oerhört fort vissa partier blandat med klurigare orientering gör att den som gör de vinnande vägvalen och disponerar loppet väl kommer högt upp i resultatlistan.

Internationella meriter har Frida Sandberg, 21-åringen, fått både som junior och senior. Juniortiden kantades av ett flertal SM medaljer i bägge hennes grenar orientering och skidorientering. I skidorientering tog hon sammanlagt 9 medaljer varav 6 guld på JVM och hon fick avsluta junioråren med ett JVM guld stafett i orientering förra sommaren. Högst värderas dock det senior VM guld i stafett då skidorienteringens mästerskap avgjordes i Norge för 3 månader sedan. Att satsa både vinter och sommar är möjligt då Frida valt att förlägga sina civilingenjörsstudier till Umeå. Fridas tipsar om vad du kan göra i Säter under tiden mellan tävlingarna. Det kan kanske hjälpa för att ladda upp batterierna igen inför medeldistansen.



1. Kolla in stadskärnan lite noggrannare, det är en trevlig miljö att bara gå omkring i. Det finns säkert saker som du inte uppmärksammade när du rusade förbi under sprinten.
2. Gå ner i Säterdalen. Från centrum tar det fem minuter att promenera ner i dalen och under den promenaden är det både som att resa till någon annan plats i världen och tillbaka i tiden. Fäboden med djuren är mysig och lekplatsens rutschkanor är stora nog för en fullvuxen.
3. Ta årets första dopp. Sjön Ljustern går att hoppa i var som helst men vid campingen finns en stor badplats. En simtur är garanterat uppfriskande.

Rassmus Andersson, 25-åringen, som lämnade moderklubben som 16-åring för några år i Stora Tuna men nu sedan många år representerar OK Linne då han studerar i Uppsala till civilingenjör i kemiteknik. Rassmus var som ungdom och junior en av landets bästa och tillhör den kända 90-kullen där konkurrensen har varit stenhård i toppen. Det har sporrat och utvecklat Rassmus som förra året fick sina första internationella meriter där stafettguld i student-VM var en höjdpunkt då laget bestod av enbart Linnelöpare, som året innan vunnit SM-guld.

Rassmus terrängtips på medeln är att vara beredda på en terräng av två olika typer. Dels kommer banorna gå i en ganska typisk dalaskog med stora fina höjder med blåbärsris och en del myrar där man har god sikt. Dock har det huggits en del här de senaste åren så det kommer vara en blandning av gammal och nyare skog, som verkligen begränsar sikten. Detta genomsyras av några riktigt kluriga områden med mycket detaljer att läsa på. Mot slutet av banorna kommer banorna gå in en mycket öppen och lättlöpt tallhed med mycket stigar, här gäller det verkligen att skruva upp farten om man vill vara med i matchen.

