



## Ta en extra stor middagsportion efter fredagens sprint – det kommer bli en tuff långdistans på lördag.

Efter torsdagens sista provlöpning vet jag att mina tänkta segrartider inte kommer att hålla. Jag har hela tiden siktat mot att samtliga klasser skulle ha en segrartid kring 45 minuter, kanske något mer. Vilket i så fall skulle vara i paritet eller några minuter mer än genomsnittet på USM de senaste 5-6 åren. Jag har dock fått revidera upp detta och tror snarare att vi kommer landa kring 52-53 minuter. Som jag ser det finns det tre huvudsakliga förklaringar

- En planerad ny skogsbilväg genom tävlingsområdet som skulle byggas under sommaren har inte blivit byggt. Rätt utnyttjad hade den varit till stor nytta beroende på vägval. Och givetvis väldigt snabblopt.
- Rökta ungsskogar i inledningen av samtliga banor. Detta är nämnt sedan tidigare. Kartan redovisar väldigt väl var det är bra respektive dåligt att springa med avseende på detta, och med smarta genomtänkta vägval går det att passera relativt smärtfritt. Men det går inte helt att undvika och även några korta nödvändiga passager genom nyröjd ungskog drar ner tempot väsentligt.
- Tungsprungen undervegetation och vindfällan. Årets blöta sommar följt av några riktigt varma fina veckor nu i augusti/september har varit optimalt för skogens undervegetation. Det är märkbart tyngre att springa i området i år jämfört med motsvarande tid förra året. När det gäller vindfällan så blev hela Medelpad väldigt hårt drabbat av stormen Ivar för knappt två år sedan. Ni som varit på träningsläger har säkert lagt märke till detta. Själva tävlingsområdet är lindrigt drabbat jämfört med uppe på Södra Berget i o m att det ligger förhållandevis skyddat i terrängen. Men även här finns spridda vindfällan nästan överallt och ganska många träd har fallit även nu under 2015 – träd som klarade själva stormen men blev tillräckligt skadade för att trilla omkull senare vid lite hårda vindar från "rätt" håll.

Så med detta sagt hoppas jag att ni får en trevlig orienteringsupplevelse på lördag - om än lite längre än väntat.

### Några kommentarer från provlöpningen:

*"Ojoj vad jobbigt. Det här blir en rejäl utmaning..."*

*"Det är otroligt fint uppe på hållmarkerna, men ganska tungsprunget även där. Det är upp och ner i små skrevor och sänkor hela tiden"*

*"Egentligen är det ganska enkelt så länge man är med på kartan, då är det bara att bocka av saker efterhand man passerar. Men om man tappar kartkontakten är det skitsvårt att läsa in sig igen"*

*"Det är väldigt lurigt med sikten uppe i slutningen. Ena stunden springer du i en öppen hållmarkstallskog, men så fort det kommer en sänka så växer det granskog och sikten försvinner"*

*"Jag slarvade ut från 1:an och kom in i ett av de nyröjda områdena. Jag höll inte på att ta mig därifrån"*

*"Kul att det är orientering hela vägen fram till sista kontrollen. Hoppas bara att det inte blir felstämplingar på slutet för kontrollerna sitter väldigt tätt"*