

## 25-manna 2009

### Spring, spring, bom, mål!

Underrubriken är hämtad från loggboken som Joakim Gimholt gjorde till 25-manna. Tanken var att den skulle inspirera våra tävlande att skriva av sig efter loppet. Kanske få ut sina frustrationer över ett dåligt lopp, likaväl som att delge alla andra hur bra man egentligen var, trots att man kanske fick stryk av de övriga på parallellsträckan.

#### Sträcka 1, 7,3 km

**Joakim**, som ju själv tog hand om inledningssträckan tyckte att det var full fart från början, och så sprang de genom ett bostadsområde till 1:an (skulle vilja sitta i ett kök med frukosten framför mig och så plötsligt dundrar det förbi ett par hundra löpare utanför fönstret). 5-min bom vid 7:an gjorde Gimholt alldeles ensam tills han kom ifatt en stackare som blev så rädd att han föll handlöst utför en liten brant. Ville inte ens ta emot hjälpen som Jocke erbjöd (säkert en envis finne som minsann kunde klara sig själv, jag vet, jag har såna i släkten). Till slut blev Jocke trött, men då uppenbarade sig det hägrande målet för honom. Fast det var dåligt med spurt i den förkylda kroppen. Han orkade dock med att målstämpla...

#### Sträcka 2, 7,3 km

**Gunnar** som tog över hann få iväg ett SMS till undertecknad (som då var på väg från parkering till TC) där det stod: 1a sträckan i mål. Första tanken var då - jaha, har han telefonen med sig i skogen och SMS:ar på väg till startpunkten? Men han hade förutseende nog fattat att Jocke verkligen skulle komma i mål, och förberett ett sms, som han nu snabbt tryckte iväg innan han kunde lämna över grejerna till den knappt medvetne Gimholt. Ur den välfyllda loggen kunde man läsa följande om Gunnars vedermödor: "Hyfsat lopp utan större misstag, kanske lite halvdåliga vägval på vissa sträckor".

#### Sträcka 3, Damer 4,2 km

Den klassiska damsträckan, där man växlar ut 4 damer, dvs ca 1200 tjejer rusar ut i skogen inom en halvtimme. Vi tar de våra i åldersordning nerifrån och upp (vilket var samma som inkommande ordning):

**Anna**, 13 år visade ingen som helst respekt för de äldre mer rutinerade damerna, utan orienterade väl helt enkelt bara ifrån dom. Delade upp loggen i tre faser, innan, under och efter.

*Innan loppet* – Brrr...iskallt (frös alltså, dåligt uppvärmd kanske).

*Under loppet* – Ganska svår första kontroll (faktiskt den svåraste av de fyra, min anm.), men inga större missar, bara några omvägar (=säkra vägval), men tappade nog inget.

*Efter loppet*: förstod att hon kom först i mål då hon växlade till Eva på fjärde (vaket). Peuh!

**Monas** största upplevelse var kring starten, då de "inte var riktigt beredda när Gunnar kom", skrev hon. Planen är att en tar emot kartorna och springer ut ur startfällan där de andra väntar, men det hanns tydligen inte med den här gången. "För en gångs skull fick vi alla fyra springa ut hela vägen. Orienteringen gick bra, bomfritt", vilket räckte till att minutslå:

...**Lena**, som tyckte att "det var rolig bana och trevlig terräng, stulade lite runt flera av kontrollerna, några minuter här och någon minut där". Men summerar det hela till ett bra 25-manna. Men hallå, du blev ifrånsprungen av en 13-åring...!

**Britta** fullföljde kvartetten bara några minuter efter Lena, tyckte "allt gick bra endast lite långsamt till 2:an. Roligt". och tyckte det var "lätt genom att man kunde följa upp trampade spår". Däremot lade hon en massa tid i sporttältet med en massa köp och långa tider i kassan (men då hade hon redan stämplat ut SI-pinnen).

### **Sträcka 4, 3,2 km (lätt)**

Här samlar vi våra yngsta, och ibland platsar en och annan med tillräcklig ålder åt andra hållet, ex.vis damer redan från 40 år.

Först i mål kom **Maja L** som tog över från Lena och sammanfattade lika kort som sträckan var med orden i rubriken ovan, samt med tilläggen Kul och BÄST!

Därefter pinnade **Agnes** på pigga ben in mot växling, och hon tyckte i loggen att det var fin terräng och mycke folk, så det var jättekul (det tyckte nog Göran också som då fick springa ut på långa 5:e). Inga större missar lät Agnes också meddela.

**Johanna** dundrar in med fart, och kanske hade det gått för fort någonstans, för hennes logg är nästan identisk med Majas, förutom att ett SPRING var utbytt mot en BOM, men ändå helt OK tyckte hon. Tyckte undertecknad också som dock bara fick ett litet försprång på Jan för **Eva L** kom bara ca minuten efter Johanna. Hon tyckte det var kul att springa ut med fart, men den avtog tydligen mot slutet, för hon skriver att om hon skall platsa på denna sträcka nästa år också får hon träna på spurten. Klagar lite på att tävlingsnerverna inte höll till första kontrollen, men samlade sedan ihop sig till resten. Jojo, vi tackar för det.

### **Sträcka 5, 6,5 km**

Tänkte nästan skriva att det är en herrsträcka, men här gjorde en dam för första gången i TbOK entré (?). Nu är det också väldigt tunt i loggboken framöver, så det blir lite eget spånande i flera fall.

**Åsa W** tog spets på den här sträckan, och hon var väldigt laddad inför uppgiften. Delade t.o.m. med sig lite av laddningen då vi andra på sträckan fick varsin energigrej att ha med i skogen. Åsa fick en bra resa, och hade sällskap av ett hyfsat gäng delar av banan, vilket höll farten uppe. Ja, hon sprang faktiskt ifrån oss andra och blev vår bästa på sträckan.

Kul, tyckte bl.a. **Anders** som kom in därefter, även om han var ytterst tveksam vid utstämplingen som meddelade en tid som var 7 min sämre än Åsa. Det kändes tungt efter ett bra lopp, dock utan några större sällskap i skogen. Då det senare visade sig i stället endast vara ca halvminuten efter så kändes det däremot helt OK.

**Jan** anlände till målet ytterligare några minuter senare efter att ha bommat flera kontroller, och även haft korn på Anders ute på banan, men det lyckades inte riktigt fullt ut den här gången.

Även **Göran** hade det tungt i skogen, och sladdade en aning, men allra tyngst blev det nog då vi alla fyra skulle stämpla ut tillsammans, och det visade sig att Jan fick besöka tältet till höger (och det var inget toatält) i stället för att följa med oss. Han kom snart tillbaka med en lapp med text på olika språk, där vi med simmiga ögon kunde urskilja ord som diskvalifikation, felstämplat, överklagan vid klagomuren etc. etc.

Ja, en av våra mest rutinerade löpare hade stämplat vid en höjd i stället för en sänka. En blackout kan tydligen drabba vem som helst, nu var det kanske tur att det inte var någon oerfaren ungdom som råkade illa ut. En rutinerad kan ta det på ett bättre sätt, och ja vi fick fortsätta tävlingen ändå. Vi kunde ju inte gräva ner oss för det här, vi är ju inget topplag precis, utan springer alla efter bästa förmåga.

### **Sträcka 6, 4,7 km**

**Lina W** fick förtroendet att gå upp en nivå efter flera bra lopp på tidigare 25-mannatävlingar. Skulle egentligen ha sprungit 7:e, men som hon skriver i loggen:

”20 min innan fick jag reda på att Björne var sen, så jag sprang i hans ställe.”

Åsa var säkerligen glatt förvånad då hon fick lämna över kartan till dottern, som skriver vidare om loppet:

”Vid 3:an och 4:an missade jag mellan alla höjder och människor. Jag hade mycket energi och det var riktigt roligt.”

Och om kexchokladen som coach Eva K hade införskaffat till alla lagmedlemmar efter fullgjord uppgift...”Mmm”.

**Leif P** som gick ut som andra man tog in en minut på Lina (sex min efter i mål), och **Hasse L** tog in en dryg minut på Leif (fyra min efter Leif i mål), medan **Tomas** som gick ut hela 10 min efter Hans tog in nästan hela försprånget och var straxt bakom i mål. Synnerligen lyckad laguttagning på den sträckan.

### **Sträcka 7, 4,8 km**

Nu hade **Björne** anlant och fick gå ut efter Lina i stället för tvärt om. Efter loppet tog han sig tid att notera följande i loggboken:

”Hade fått coaching av Kajsa, som känner sin far” (jojo, vi också). ”Alltså tog jag det lugnt och var noggrann med kartläsningen” (bra råd, man vinner inga tävlingar till första...). ”Det blev några krokare i ringen på 2:a och näst sista”.

Björne tyckte det var en bra dag i skogen, som resulterade i en bra tid, ca 49 min. Ja, det var bara **Rasmus** som gick ut sist som hade bättre tid (3 sek) av de våra på denna sträcka. **Lasse** (2:a in) och **Sebastian**, kompletterade bra på sträckan, den senare knöt ihop parallellsträckorna och kunde lämna över den riktiga kartan till...

### **...Sträcka 23, 3,9 km**

Där **Sara Ö** fick axla den ansvarsfulla rollen att nu ensam föra TbOK:s budkavle vidare (bildligt talat, det finns ju inga sådana nuförtiden inom OL). Sara gjorde ett väldigt bra lopp enligt alla oss övriga, vilket kanske kan framläsas av hennes loggnotering:

”Jag känner mig död, men jag tror att jag lever. Det var fina elljusspår, men upploppet kändes onödigt.”

Med andra ord, hon gjorde loppet ute på banan, spurtpriset kunde någon annan få. Och hon var i god tid in till växling till...

### **...Sträcka 24, 8,3 km**

Där **Johan** (ena halvan av UK) nu slapp vara med i omstarten, och alltså fick ta sig an hela banan (omstartande på denna sträcka fick nöja sig med 6,0 km). Johan gjorde ett mycket stabilt lopp och landade på fina 75 min. Någon växling till...

### **...Sträcka 25, 5,3 km**

blev det nu inte, då **Eva K** (andra halvan av UK) redan hade gått ut i omstarten. Även Eva gjorde ett mycket bra lopp med tiden 43 min, vilket överglänstes med avseende på km-tider bara av de två förststräckornas löpare, samt två av ungdomarna på snabba 4:e sträckan (mycket stiglöpning).

### **Slutsummering**

Om man bortser från den olycksaliga felstämplingen, så skulle vi hamnat på 218:e plats, vilket är några snäpp bättre än fjolårets 240:e plats. Så vi kan ändå betrakta det som ett steg i rätt riktning. Alla gjorde väldigt bra ifrån sig (iaf ingen som misslyckades helt), vissa höjde sig mer än väntat, Johan har i en kort rapport på hemsidan redan berömt flera damer som gjorde lite utöver det väntade. Vi riktar ett stort tack för arbetet med laguttagning och coaching till Eva K och Johan W, och tar nya friska tag till nästa år i Löt, NO om Vallentuna.