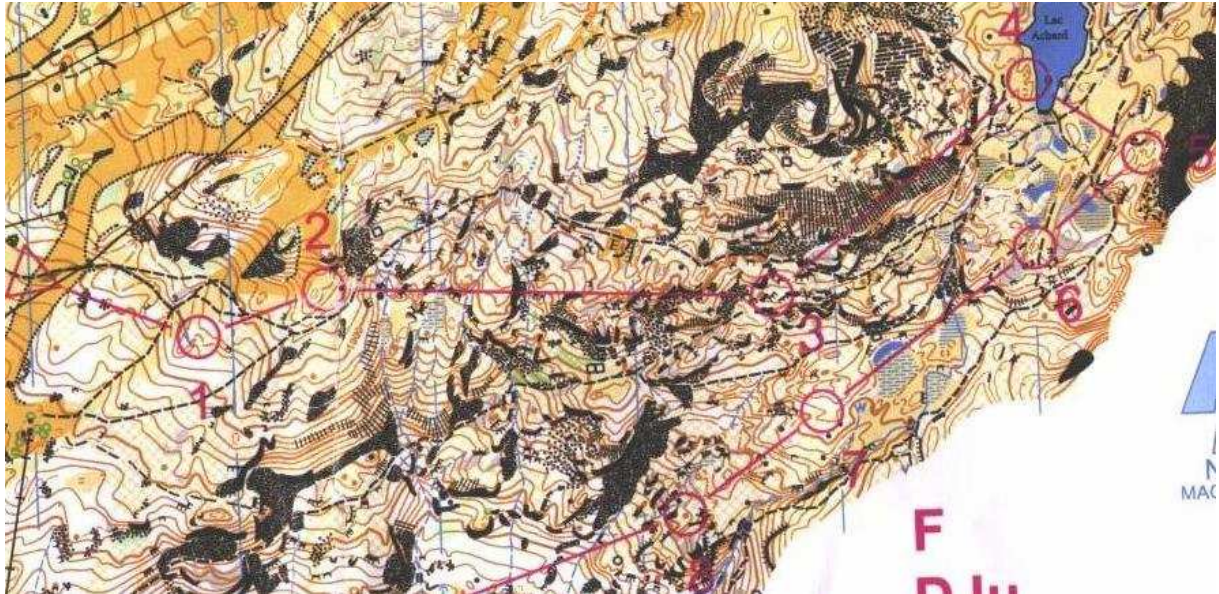


Orientering i Frankrike

Tjena, jag tänkte berätta lite om min kanske roligaste tävling i år. Det var i Chamrousse, en skidort i Franska alperna som ligger nån mil sydöst om OS-staden Grenoble.

Förhandssnacket bestod mest av varningar för de stora, svarta stenformationer som man absolut inte fick komma i närheten av. Funktionärerna ville verkligen vara säkra på att jag förstätt vad *Falaises franchissables* (Opasserbara klippor) betydde.



Efter att ha avverkat 125 höjdmeter från TC till start var det dags att börja fokusera inför loppet, vilket visade sig vara ganska svårt med en vidunderlig utsikt som tog all uppmärksamhet. Kontrollerna hittades för det mesta utan problem men formen var dålig och musklerna ville ha mer syre. Vid trean klantade jag mig ganska rejält. Jag tyckte kartan var svårläst med alla stenar, klippor och täta höjdkurvor och orkade inte kolla om höger- eller vänstervägvalet var bäst, utan bestämde mig för höger bara för att kontrollen låg så nära den stigen. Snubblande tog jag mig ner utefter bäcken i den närmsta sänkan öster om klipporna. Väl ute på stigen överblickade jag kartans höjdkurvor och började ana att jag gjort ett misstag. Jag hade tagit mig 22 höjdkurvor nerför och hade 24 härliga höjdkurvor (= 120 meter) att klättra! Om jag tagit vänsterstigen hade jag behövt ta mig 5 höjdkurvor (25 meter)... När jag skulle vika av från stigen och ta kontrollen fortsatte jag att springa ungefär 200 meter för långt innan jag vände och kunde stämpla den till synes enkla kontrollen.



Banans vackraste ställe var vid fjärde kontrollen som låg vid sjön *Lac Achard* (1917 möh). Det tog verkligen emot att fortsätta springa, det var så grymt fint att man ville stanna länge! Jag har aldrig haft liknande tankar under en tävling.

Blicken pendlade frenetiskt mellan kartan och bergstopparna. I hjärnan blandades kontrolltagningstankar med funderingar på hur höga topparna kan vara, vilka djur som finns där, hur varm sjön är, hur det ser ut på vintern, hur det skulle kännas att pumpa pudersnö utför bergen och så vidare... Det gjorde inte så mycket att koncentrationen inte var på topp, eftersom att orienteringen blev lätt då det var öppet och väldigt bra sikt. Terrängen var oftast öppen med gräsängar, torra små buskar och torra myrar. Eftersom trädgränsen ligger på över 2000 meters höjd så var det ganska mycket skog som bestod av barrträd, om än de var ganska glesa.

Efter femman bar det av utför mot mål. Det tackade jag för, eftersom att frukosten bestående av en halv baguette och te gjort sitt för länge sedan. Orutinerat, nästa gång ska jag ha med mig svenskt fiberhavregryn.

7: an och 8: an var ganska svåra eftersom att farten ökade nerför.



Till 11: an lyckades jag än en gång luras av höjdkurvorna. Jag ville inte gärna springa efter strecket pga stenarna och klipporna. Så jag sprang direkt ner på stigen och upp höger i slalombacken. 35 onödiga höjdmeter till.

Då och då blev man glatt påhejad av folk som gick efter vandringslederna i området. Totalt sett en mycket trevlig upplevelse och tillsammans med ett träningspass jag gjorde i bergen väster om Grenoble, vid Villard de Lans (OS-skidspåren) hittade jag fina miljöer som jag inte säger nej till att besöka igen. Känslan att träna i dessa miljöer förstärktes ytterligare när jag tänkte på att jag veckan innan hade sprungit varv efter varv i en park mitt i Paris, som en lämmel inklämd i ett lämmeltåg.



Starten mitt i en skidbacke



Här står jag bredvid de kuperade längdskidspåren med familjen Leloup som tog hand om oss hela dagen.

Kristina