

Att konferensträna

När man åker på konferens är det svårt att hinna med den dagliga dosen av träning. Vissa personer hävdar att man minsann inte behöver träna jämt men de skall du inte lyssna på. Visst behöver du röra på dig när du suttit på arslet hela dagen och sett på overheadbilder i en strid ström. Flera gånger tror man att man sett VM i overhead men man kan ge sig på att det blir värre nästa gång.

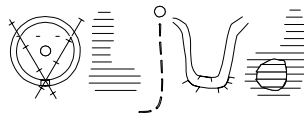


Efter några genomförda konferenser har jag börjar följa ett mönster när det gäller träningen på konferenser. Det första du får göra när du får en kallelse till konferensen är givetvis att ta reda på vad närmaste orienteringsklubben heter där konferensen skall hållas. Har du inte alla OL-klubbar i huvudet (som herrar Arlebo, Öberg och Harlén) är Internet ett ovärderligt verktyg. De flesta klubbar har idag sina träningsprogram utlagda på nätet vilket gör att man enkelt kan titta på om det finns någon intressant träning i närheten av där du skall vara. Faller inte klubbträningen dig i smaken är det dags att börja titta på de kartor som finns i närheten. Även här har de flesta

klubbar idag ett litet register av sina kartor utlagda, ofta med själva kartan eller kartprov inlagt. Detta gör att det blir som ett litet smörgåsbord, man sitter och väljer bland alla dessa härliga kartor och tittar på avstånd från hotellet och tillgänglighet. Tråkigare kan man ha. Sen är det bara att ringa till kartansvarig och fråga om man kunde få en liten karta, man måste ju träna nu när man ska till deras del av landet. Detta kan ge upphov till trevliga möten och diskussioner, jag har bland annat varit hemma hos Henry och Alice i Knivsta och hälsat på.

Nu har du fixat själva träningen, nu kommer nästa lite kniviga bit, att hinna iväg till själva träningen. Ofta är dessa konferenser planerade in i minsta detalj med kvällsaktiviteter och annat dravel. Det är nu man får ta fram sin karaktär och hoppa över vinprovningen och gratis öl i baren och säga att man bara skall iväg ett litet tag. Det är nu man måste ha hand med köket, en väldigt viktig detalj. Oftast ligger middagen mitt i din träning vilket ju är väldigt opraktiskt. Det är då du får plocka fram din charm och klippa med ögonfransarna och fråga om det går bra att komma lite senare. Övántat ofta är detta inget problem alls men det har hänt att man stött på något vi kan kalla ej serviceinriktad personal men det brukar lösa sig. Det som kan vara lite knepigt är att parera alla kommentarer om mängden mat som du sätter i sig, den brukar vara lite mer än medelsvensson. Efter en två måltider brukar personalen även lära sig att du hemskt gärna vill ha lite mer. Även här kan det hjälpa med lite charm.

Du kommer märka att det faktiskt finns orienterare där du minst anar det. Jag



har stött på kursledare som visat sig vara hängivna orienterare och som tycker att det är hur roligt som helst att du skall iväg och träna. Det har faktiskt hänt att kursledaren själv fixade allt med köket och sa att "Åk du iväg och träna, jag fixar så det finns mat när du kommer tillbaka". Sånt är ju trevligt att höra. Helt oväntat kan det också finnas hugade träningskamrater bland kursdeltagarna som hemskt gärna hänger med på en träningsrunda. Nästa pilsner (hm, fel ordval kanske) är hur dina kurskamrater reagerar. Oftast går detta bra, man får sitta och förklara hur mycket man tränar och så vidare. Ofta kommer den konstiga frågan "Tävlrar du också?" upp, man blir nästan lite förundrad. Med tanke på hur många gånger jag fått kommentaren "Ja, orientering verkar ju

kul, man måste både springa och tänka samtidigt" är jag förvånad över att vi inte är fler som håller på. Men du kommer garanterat även stöta på dom där som röker i varje paus och som räknar sin gångtid till bilen som träning. De har väldigt lite förståelse för vad du håller på med och tycker att du genast borde spärras in i ett väldigt litet madrasserat rum, "Det kan ju inte vara nyttigt" ser du hur dessa tänker. Då är det bara att le lite och tänka "Ja du, jag orkar ju i alla fall mer än en trappa åt gången", det brukar hjälpa.

Som du ser går det utmärkt att förena konferenser och träning, det handlar bara att vilja riktigt mycket!

Erik G



29/6 2002

Hösten -97 startades KFUM Vildmark, föreningen saknade pengar och våren -99 kom idén om att arrangera en multisport tävling upp. Ett hektiskt arbete med att rita karta och lägga banor började. Hela arrangemanget blev kaotiskt men flöt på, deltagarna märkte inte våra fadäser utan de flesta uppskattade tävlingen.

2000 tog orienteringen över arrangemanget och där bildades en liten grupp som har jobbat med arrangemanget både 2000 och 2001.

Antalet deltagande lag har fördubblats varje år och i år hade vi 80 lag. Förhoppningen är att tävlingen skall fortsätta växa även i framtiden.

Fjärde upplagan av KFUM Multisport kommer att genomföras 29/6 2002 i Ånnaboda.

Konceptet kommer att vara likadant som åren innan, fyra huvudgrenar med 1 timmes vila i mitten. Tävlingen har vuxit och är en av de större multisport tävlingarna i Sverige. Något som nämns ofta av deltagare är att arrangemanget är genomtänkt och välarrangerat, något som vi tackar alla funktionärer som har ställt upp och hjälp till på tävlingarna under åren. Jag hoppas att så många som möjligt kan vara med och hjälpa till nästa år.

Vi har beslutat att personer i klubben som vill delta i tävlingen får göra det men då skall de hjälpa till att städa upp och ta ned snitslar efter tävlingen.

Vi har redan börjat att planera för nästa år men om det finns några personer som känner att de vill vara med i förberedelsearbetet så är det bara att kontakta mig.

Mats Gustavsson