

Strækplanlægning

Når man løber mellemsvære og svære baner, er det nødvendigt at have en fuld plan over hele det næste stræk inden man løber fra posten – hver gang. Ellers risikerer man 'blindgyder'/dårlige vejvalg og bom (uden en plan bliver man ikke opmærksom på at man afviger fra den). Desuden bruger man mere tid på at stoppe op og planlægge mange gange undervejs, end ved at lave en god plan fra starten.

Hvilket vejvalg, der er hurtigst, er ofte individuelt. Det kan afhænge af, hvor god man er til at løbe på sti vs. i terræn eller i bakket vs. fladt terræn. Det kan være en god ide hjemmefra at overveje hvad man selv er bedst til.

Nedenfor er en udførlig gennemgang af hvordan man planlægger et stræk. Det er ikke altid man overvejer alle underpunkter i forhold til vejvalg, men jo bedre man bliver, jo mere relevant bliver det.

- Find indløbspunkt/attack-point til posten. (Find evt. flere mulige indløbspunkter, hvis der er flere vejvalgsmuligheder.)
- Læs strækket bagfra
- Find mulige vejvalg
- Vælg dit vejvalg
 - Hvad er hurtigst, hvis der løbes optimalt?
 - Overvej løbbarhed (stier, terræn, tæthed), højdekurver, længde.
 - Hvad er du selv bedst til?
 - Hvad er sikrest? – Kan det betale sig at tage et lidt langsommere vejvalg, og så undgå at bomme?
 - Hvad er hårdest? – Hvis der er mange bakker, moser eller andet, kan det hurtigste vejvalg godt slide dig op til senere på banen.
 - Hvor på banen er du? – Har indflydelse på træthed, koncentration m.m.
 - Har du lige bommet? – Så skal du måske tage den lidt mere sikkert.
- Forenkl strækket
 - Find udløbspunkt / -retning
 - Udtag fixpunkter (steder du kommer forbi). Lav en tjeklist i hovedet.
- Følg planen – Nogle gange bliver man usikker på om et andet vejvalg ville have været hurtigere, men som regel har man valgt rigtigt, og man taber oftest på at ændre plan undervejs.