

## MOC i Italien

I ugen op til påske tog jeg sammen med et par venner til Napoli for at deltage på MOC Camp. MOC Camp er en intensiv sprinttræningslejr arrangeret af nogle italienere. Det hele sluttede af med to sprint konkurrencer. Der deltager ofte flere internationale løbere på MOC, hvorfor der er god matching på træning og konkurrencer.

I området syd for Napoli findes der flere interessante sprintbyer, som skiller sig ud i forhold til det, som vi kender fra nord. De italienske bjergbyer er kendt for deres små snørklede gader med en helt masse trapper. Dette stiller krav til teknikken, da det er vanskeligt at navigere mellem de smalle gader i høj fart. Jeg havde svært ved finde den bedste måde at orientere i de krævende byer, da der foregår så meget ude i virkeligheden, som der ikke er på kortet. Men det har været sjovt at prøve en anden form for sprint orientering og blive udfordret på sin teknik.

Jeg sluttede ugen af med at blive nr 2 efter Tove Alexandersen på den første konkurrence, som afsluttede campen. Det er altid fint at se, hvordan man ligger i forhold til sine konkurrenter her tidligt på sæsonen.

Ellers havde vi en rigtig god uge med høj sol og 20 grader hver dag. Det var dejligt at få et lille afbræk fra sne og regn i Oslo. Desuden byder Italien jo også på lækre pizzaer og gelato, som sørgede for, at vi havde fyldte energidepoter til hver træning.

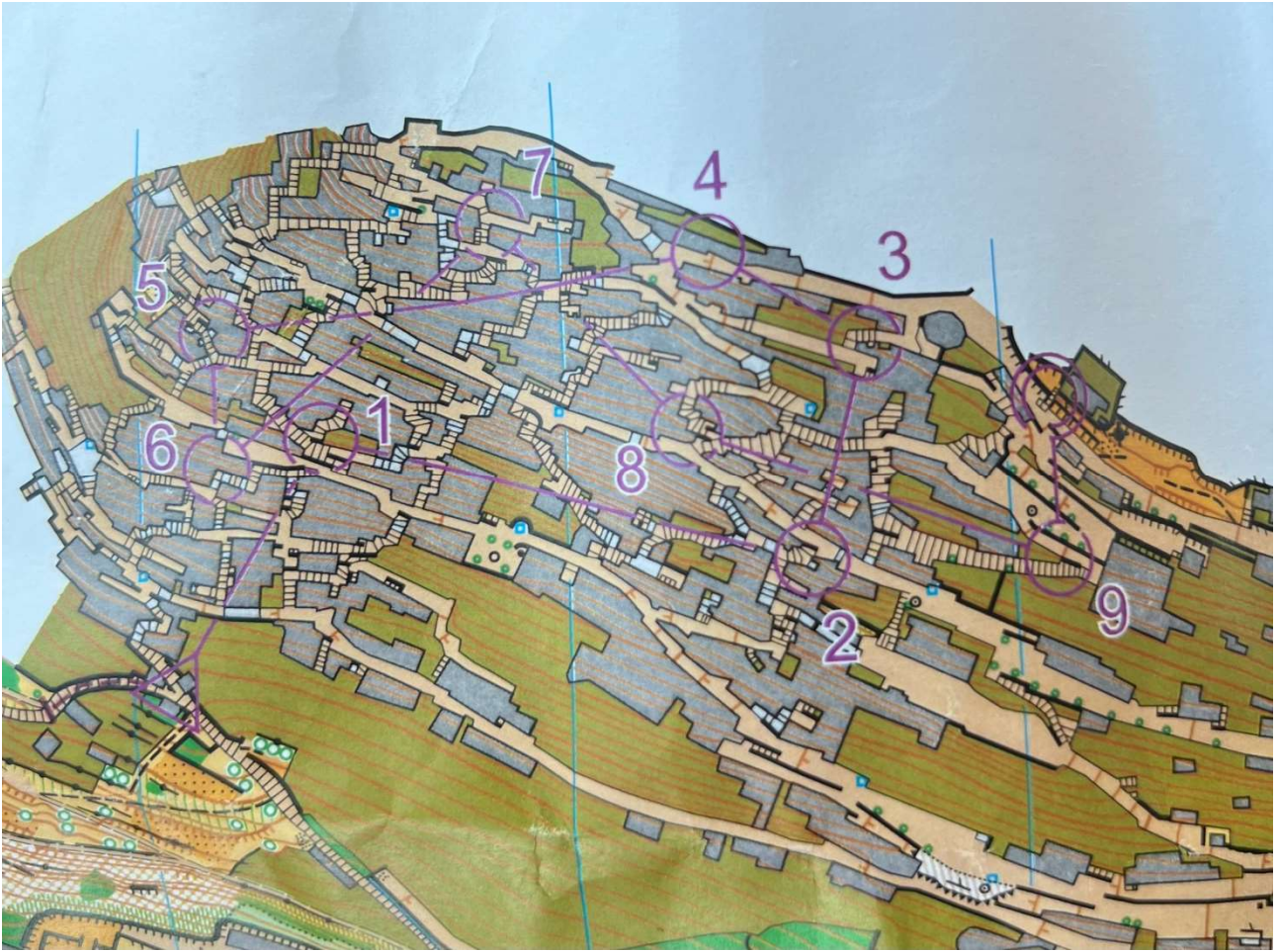
Jeg tager tilbage til Oslo med motivation til at gøre de sidste forberedelser før sæsonen så småt går i gang.



D21 til 2. konkurrence. Første del.



D21 til 2. konkurrence. Anden del.



1,7 km med 175 højdemeter. Mål var på toppen af bjerget. Meget brutalt 😊







Et billede fra podiet til den første konkurrence.