

GOLDEN ROUTE

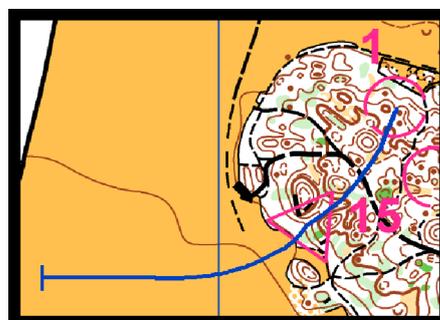
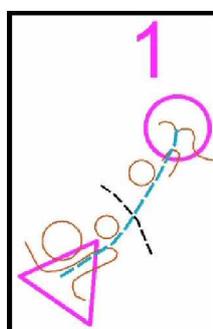
WORLD ORIENTEERING CHAMPIONSHIP 2003

Middle distance / Trin (SUI) / 08-08-03

Vous trouverez ci-dessous l'analyse de ma course. Comment j'ai abordé chaque poste et ce que j'avais dans la tête à ce moment là.
C'est parti...

Here you will find my course analysis, control by control. For each of them, I will try to describe exactly what I had in my mind. So, let's go...

S > 1									
Time	2.17	1	Gueorgiou (FRA)	2.17	Gueorgiou (FRA)	2.17	Gueorgiou (FRA)	1	0.00
Best	+ 0.00	2	Davidik (SVK)	+ 0.05	Davidik (SVK)	+ 0.05	Valstad (NOR)	20	+ 0.20
Place	1	3	Peltola (FIN)	+ 0.08	Peltola (FIN)	+ 0.08	Kristiansen (NOR)	25	+ 0.22



Avant le départ, je suis vraiment concentré sur ce que j'ai à faire : juste penser à lire ma carte simplement. Je suis en confiance, je sais exactement ce que je dois faire pour faire une bonne course. Le speaker annonce quelque chose comme: « Et maintenant prêt à partir probablement le plus grand favori pour la course... ». Quelques secondes de flottement, puis je me répète une nouvelle fois que je n'ai qu'à me concentrer sur ma lecture. Je suis prêt à partir. Puis vient le moment de la prise de carte. Je la retourne et là je m'aperçois que la course sera vraiment un challenge technique. Quelque chose que l'on a rarement vu en compétition. Quelque chose dont je rêvais depuis longtemps. Je me dis « c'est ton jour ». Ces quelques secondes le long des spectateurs sont vraiment un moment inoubliable pour moi. Puis assez rapidement je me dis : « si tu veux que ce soit pour toi, il va

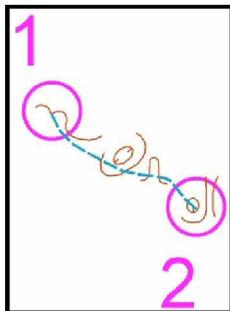
falloir que tu lises ta carte. » C'est la dernière fois que j'ai pensé à autre chose qu'à lire ma carte.

Une fois rentré en forêt, je suis concentré sur le premier poste, je sais que c'est vraiment important d'être dans le bon tempo dès le départ. Je m'appuie sur les principaux sommets que je vois de loin ce qui me permet de garder une bonne vitesse malgré la difficulté de la zone.

Je trouve le premier poste sans difficulté particulière.

In pre-start, feeling is great. My legs feel light. So, I have just to think to read carefully my map. Self confidence with this terrain is absolutely good. Speaker says something like that: "and ready to start, may be the biggest favorite..." I know that it means nothing, controls will not come to me: I have to found 21 controls, not less. I am concentrated in map reading. When I look at my map for the first time, It is a very nice feeling. "Oh, yes, that's for me today!" And then start some 300 meters running, just to check if you are well warmed! When I came in the forest, everything was clear in my mind: use big features: remarkable stone or cliff and big contour. So for the first control, I use all the big hills along the line. No problem I punched first control safely and legs feel good. Good start.

1 > 2								
Time	0.59	1	Terkelsen (DEN)	0.58	Gueorgiou (FRA)	3.16	Gueorgiou (FRA)	1 0.00
Best	+ 0.01	2	Gueorgiou (FRA)	+ 0.01	Muukkonen (FIN)	+ 0.11	Valstad (NOR)	45 + 1.21
Place	2	2	De Haas (AUS)	+ 0.01	Domonyik (HUN)	+ 0.17	Kristiansen (NOR)	17 + 0.33

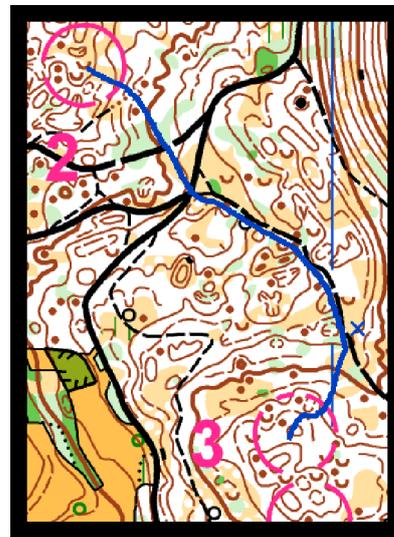
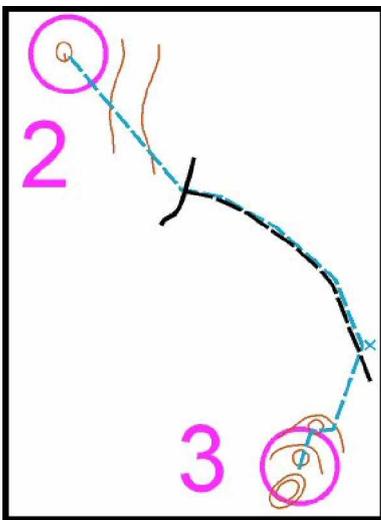


Pour le deuxième poste, j'essaie de simplifier le plus possible l'orientation. La dépression découverte au milieu de l'itinéraire me sert de point de passage. Je sais également que le poste se trouve au pied de la pente qui est visible depuis cette dépression. Je ne regarde pas les dix mètres qui se trouvent devant mes pieds, mais j'essaie de trouver les repères qui me font gagner du temps de lecture.

First, I try to reach the big yellow depression as fast as possible. During this time, I read carefully control environment. And It looks that control is on the foot of the slope. This slope was visible from depression. Minimum reading time and full speed.

2 > 3

Time	2.35	1	Gavrilov (RUS)	2.23	Gueorgiou (FRA)	5.51	Gueorgiou (FRA)	1 0.00
Best	+ 0.12	2	Muukkonen (FIN)	+ 0.03	Muukkonen (FIN)	+ 0.02	Valstad (NOR)	39 + 1.22
Place	6	3	Davidik (SVK)	+ 0.05	Davidik (SVK)	+ 0.13	Kristiansen (NOR)	11 + 0.45



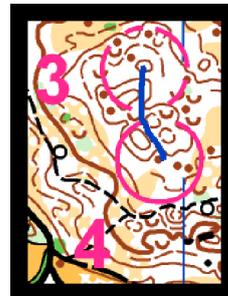
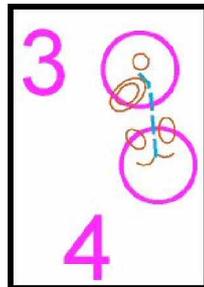
Je choisis dès la sortie du poste le choix par le chemin pour m'économiser car la course en tout terrain est coûteuse en énergie. Aucune difficulté particulière jusqu'à une centaine de mètres du poste. Je profite de ce « temps libre » pour préparer la suite du parcours.

Dans mon esprit l'approche du poste est simplifiée par le sommet de la colline derrière le poste. J'attends le sommet qui est derrière le poste pour qu'il me le donne. Cela doit n'éviter de lire tous les détails avant le poste dans le flanc. Mais finalement cela ne se passe pas comme prévu. Je ne vois pas le sommet qui est derrière le poste (certainement caché par le sommet devant le poste, la zone étant finalement assez plane), je cherche le poste sur le sommet précédent. Je m'en rends compte immédiatement. 5 secondes de perdues.

I try to use path as long as possible. In my mind control is quite easy: run in the top direction and in the way control will be there. But in fact, I stop too early in the slope in the first small hill. The reason was I didn't saw the very top of the hill. It was finally flatter in the terrain than in my mind.

First mistake about 5 sec.

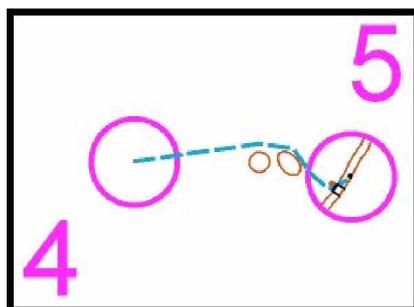
3 > 4								
Time	0.17	1	Rostrup (NOR)	0.16	Gueorgiou (FRA)	6.08	Gueorgiou (FRA)	1 0.00
Best	+ 0.01	2	Gueorgiou (FRA)	+ 0.01	Muukkonen (FIN)	+ 0.04	Valstad (NOR)	36 + 1.22
Place	2	2	Valstad (NOR)	+ 0.01	Davidik (SVK)	+ 0.14	Kristiansen (NOR)	13 + 0.52



Petit poste, je l'ai anticipé sur la portion de chemin précédente. J'ai juste à rester sur le sommet de la colline. Une fois que j'ai repéré les deux sommets dans le cercle, l'orientation est terminée.

I look as far as possible to found hills close to control and then run to the control.

4 > 5								
Time	0.45	1	Gueorgiou (FRA)	0.45	Gueorgiou (FRA)	6.53	Gueorgiou (FRA)	1 0.00
Best	+ 0.00	1	Renard (FRA)	+ 0.00	Muukkonen (FIN)	+ 0.10	Valstad (NOR)	30 + 1.29
Place	1	3	Olsson (SWE)	+ 0.02	Davidik (SVK)	+ 0.22	Kristiansen (NOR)	12 + 1.07

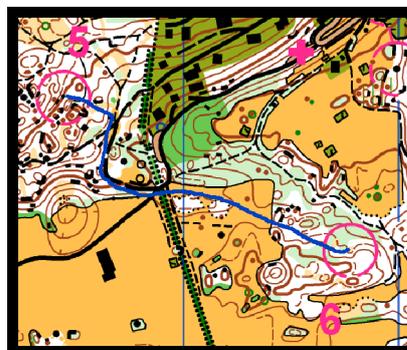
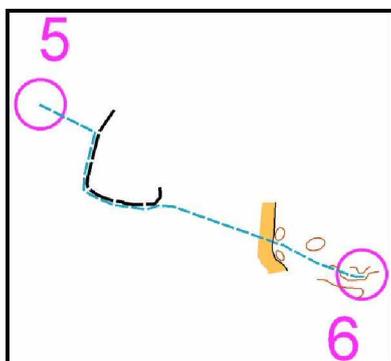


Encore une fois j'essaye de m'appuyer sur les éléments marquant du terrain. Dès la sortie de poste je vois la zone de sommets que je contourne par la gauche. Ensuite je reste dans l'axe du sommet, de façon à chercher le poste sur la gauche. J'ai bien vu que le poste était également au pied de la rupture de pente.

Exactement le même temps que Damien, probablement quelque chose que l'on a du travailler au pôle France !

Downhill orienteering. I like it. From start all controls were in uphill. It was very important to change speed for this control. Not to use same speed as in uphill running. Once more I use big features close to control to simplified navigation. Control was in the feet of slope. I try to be a little bit too much on the right side and then follow the slope.

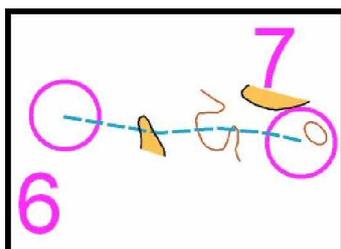
5 > 6								
Time	1.48	1	Sirmais (LAT)	1.46	Gueorgiou (FRA)	8.41	Gueorgiou (FRA)	1 0.00
Best	+ 0.02	2	Gueorgiou (FRA)	+ 0.02	Muukkonen (FIN)	+ 0.16	Valstad (NOR)	23 + 1.38
Place	2	3	Novikov V. (RUS)	+ 0.04	Olsson (SWE)	+ 0.31	Kristiansen (NOR)	24 + 1.40



Comme souvent lors de cette course le traceur utilise des périodes de transitions où l'orientation est simple suivie de postes demandant plus d'attention. La difficulté de ce style de poste est de ne pas rester sur le rythme précédent en approche. Je sais exactement à quel niveau je me situe quand je rentre dans la forêt. Je contrôle du regard ensuite, la distance qui me sépare du sommet. Le poste se trouve à un angle de pente qui permet de le deviner et ce, malgré la végétation assez dense.

One more time course setter use a very simple route and then after some running time a difficult control with limited visibility. So, It was important to wake up at right time, a little bit before re-enter the forest. I check some hills to be on the right level and wait for the re-entrant where was control nr 6. After this control, I try to increase my skill level for next legs, because I know that most difficult orienteering part is coming.

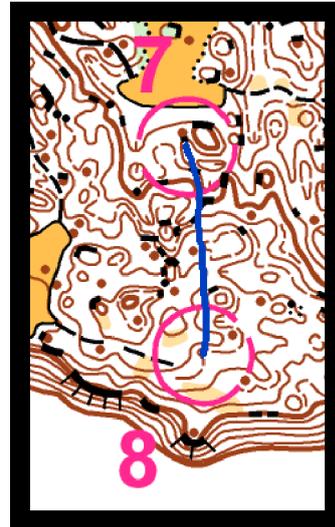
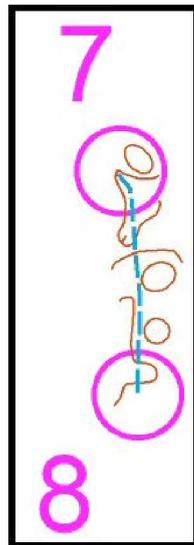
6 > 7								
Time	1.01	1	Novikov L. (RUS)	1.00	Gueorgiou (FRA)	9.42	Gueorgiou (FRA)	1 0.00
Best	+ 0.01	2	Gueorgiou (FRA)	+ 0.01	Olsson (SWE)	+ 0.35	Valstad (NOR)	22 + 1.48
Place	2	2	Salmi (FIN)	+ 0.01	Novikov V. (RUS)	+ 0.37	Kristiansen (NOR)	29 + 2.03



Je sors du poste le long de la pente. Le premier champ est visible après quelques mètres. La zone au milieu de l'itinéraire est assez difficile à comprendre. J'arrive à m'en faire une bonne représentation et je me localise assez précisément. Le champ et le sommet derrière le poste me donne le poste d'assez loin. Pour la première fois du circuit j'ai l'impression d'être rapide.

Fields give some informations about my position during leg. And big hill just after control help to find control fast.

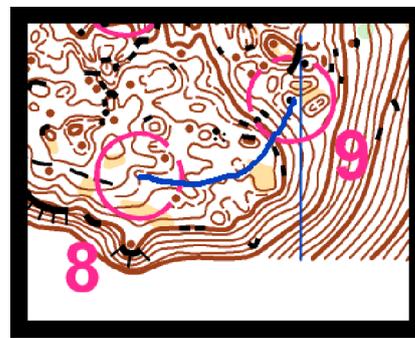
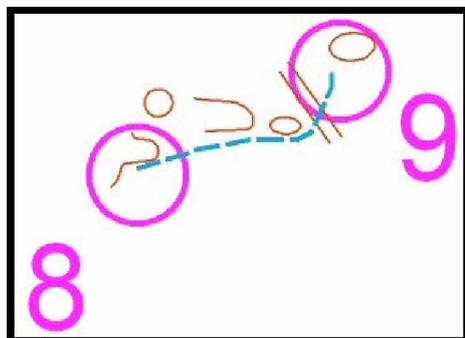
7 > 8								
Time	1.04	1	Gueorgiou (FRA)	1.04	Gueorgiou (FRA)	10.46	Gueorgiou (FRA)	1 0.00
Best	+ 0.00	2	Rostrup (NOR)	+ 0.02	Novikov V. (RUS)	+ 0.45	Valstad (NOR)	17 + 1.57
Place	1	2	Wallner (SVK)	+ 0.02	Olsson (SWE)	+ 0.47	Kristiansen (NOR)	23 + 2.09



En sortie de poste, je vois le russe parti deux minutes devant moi. J'essaye de ne pas y faire attention et de continuer à faire confiance à ma carte. La première partie de l'itinéraire n'est pas évidente, beaucoup de détails mais finalement le plus important est d'avancer rapidement jusqu'au plateau sans s'attarder à savoir exactement où je suis. Sur ce terrain comme souvent il est plus important de savoir où aller plutôt que de savoir exactement où tu es. Une fois au dessus je vois bien le sommet en bord du cercle. Ne reste plus qu'à rester dans l'axe de la pente pour trouver le poste derrière l'avancée.

I punch control nr 7 some seconds after Gavrilov (RUS) who started 2 min before me. I focus a bit more on map reading, because it is always a big risk to trust in other runner in this kind of terrain to find control straight. In this leg, it is very important to know where you want to go, not where you are. I don't read too carefully map during first part of leg. I just run to the top and then read map to find big hills close to control.

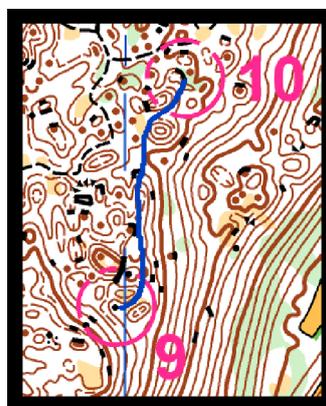
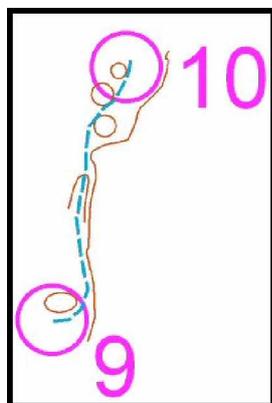
8 > 9								
Time	0.50	1	Peltola (FIN)	0.39	Gueorgiou (FRA)	11.36	Gueorgiou (FRA)	1 0.00
Best	+ 0.11	2	Renard (FRA)	+ 0.01	Novikov V. (RUS)	+ 0.40	Valstad (NOR)	15 + 1.53
Place	23	3	Banach (POL)	+ 0.02	Davidik (SVK)	+ 0.50	Kristiansen (NOR)	21 + 2.10



Ma deuxième erreur du circuit. Dans mon esprit j'ai juste à suivre la direction de l'avancée en sortie de poste puis descendre dans le flanc en regardant le sommet derrière le poste pour me guider. En fait, dès la sortie du poste je suis trop à droite (*le tracé rouge n'est pas exactement ce que j'ai fait*). Au lieu de longer la colline avant le flanc, je longe la colline en courbe intermédiaire plus au sud. Sans conséquence : 5 secondes de perdues.

Second mistake. A little bit too much on the right in the first part of the leg. 5 seconds lost.

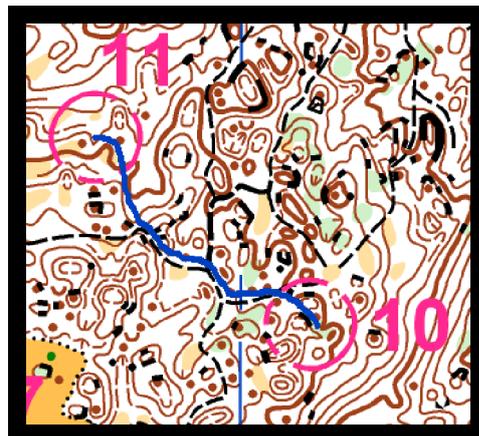
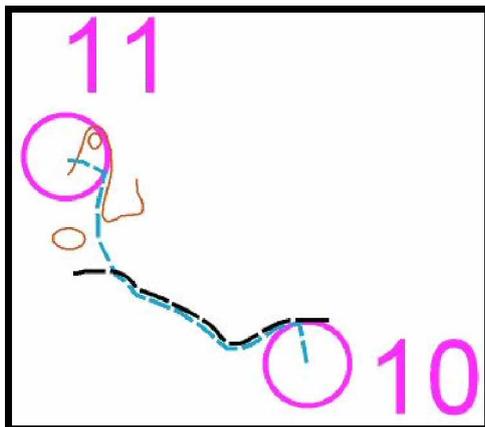
9 > 10								
Time	1.14	1	Nielsen (DEN)	1.10	Gueorgiou (FRA)	12.50	Gueorgiou (FRA)	1 0.00
Best	+ 0.04	2	Bentz (SUI)	+ 0.01	Davidik (SVK)	+ 0.55	Valstad (NOR)	13 + 1.56
Place	6	3	Muukkonen (FIN)	+ 0.02	Novikov V. (RUS)	+ 0.58	Kristiansen (NOR)	17 + 2.12



Un poste à poste que je n'ai pas eu le temps d'anticiper. Je choisis dans les 10 mètres après avoir poinçonné (une seule sortie était possible : entre les sommets). Je reste en contact avec le flanc jusqu'au rentrant à 70% de l'itinéraire, ensuite j'utilise les sommets qui me guident jusqu'au poste.

Finally easier than expected. I stay in touch with slope during 70 % of leg and then use once more big hills close to control.

10 > 11								
Time	1.22	1	Olsson (SWE)	1.13	Gueorgiou (FRA)	14.12	Gueorgiou (FRA)	1 0.00
Best	+ 0.09	2	Rostrup (NOR)	+ 0.02	Davidik (SVK)	+ 0.56	Valstad (NOR)	11 + 1.50
Place	15	3	Valstad (NOR)	+ 0.03	Novikov V. (RUS)	+ 0.59	Kristiansen (NOR)	17 + 2.12

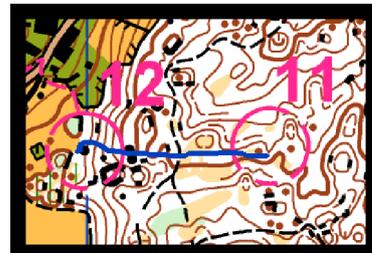
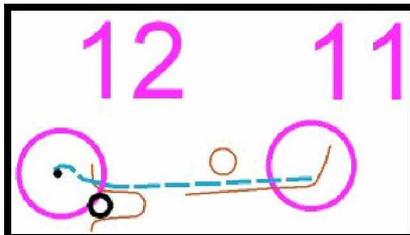


Le chemin en sortie de poste permet au moins de se reposer un peu mentalement car ça commence à fumer ! J'essaye quand même de relancer le rythme. L'attaque du poste n'est pas évidente dans un relief un peu plus mou que précédemment. Le sommet dans le rond me donne le poste.

A path ! Nice, some brain rest. Probably I used too to have some rest for my legs (+ 9 sec, any mistake).

11 > 12

Time	1.26	1	Ikonen (FIN)	1.25	Gueorgiou (FRA)	15.38	Gueorgiou (FRA)	1
Best	+ 0.01	2	Gueorgiou (FRA)	+ 0.01	Davidik (SVK)	+ 1.02	Valstad (NOR)	9
Place	2	2	Rostrup (NOR)	+ 0.01	Novikov V. (RUS)	+ 1.07	Kristiansen (NOR)	15
								0.00 + 1.55 + 2.26



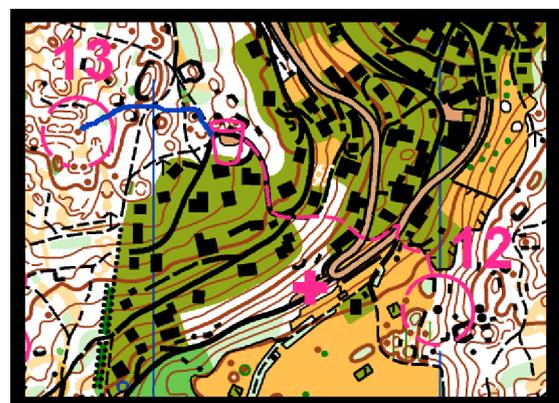
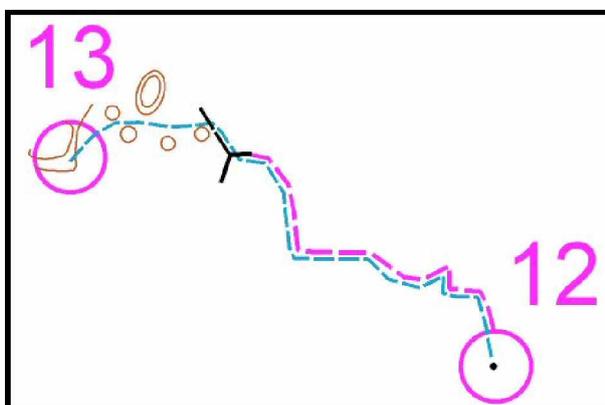
J'essaye de relancer l'allure en sortie de poste, d'autant que j'attends une descente qui mène au poste pour récupérer. Mauvaise surprise quand je vois un mur devant moi. Certainement les premiers symptômes de fatigue mentale ! La montée au poste est vraiment difficile physiquement mais ce n'est rien par rapport à ce qui nous attends pour la suite.

It was important to use good speed after punching control nr.11. So, I try to run first part as fast as possible and I was waiting for some downhill to controls nr. 12. And I was quite disappointed when I saw a wall in front of me!!! May be a little mental tiredness after difficult reading area...

Reading control description was important because this rock was some 5 meters large... All in all, I try to climb this wall as fast as possible. It was a good warm up for following control.

12 > 13

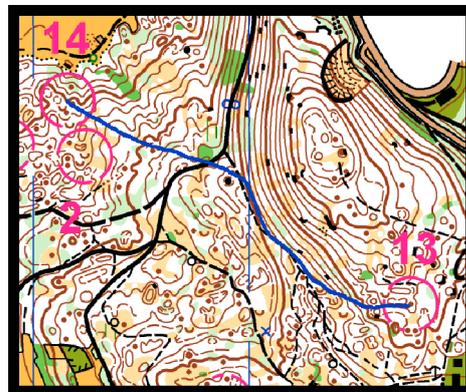
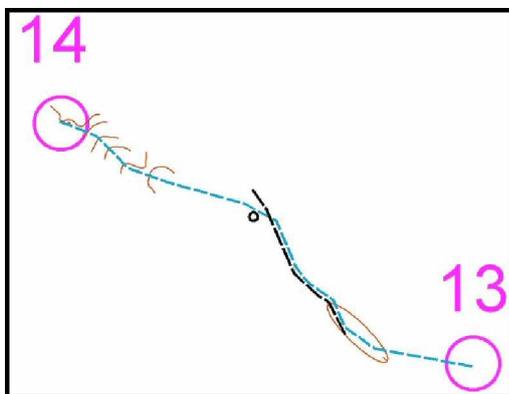
Time	3.44	1	Gueorgiou (FRA)	3.44	Gueorgiou (FRA)	19.22	Gueorgiou (FRA)	1
Best	+ 0.00	1	Kristiansen (NOR)	+ 0.00	Davidik (SVK)	+ 1.15	Valstad (NOR)	7
Place	1	3	Ikonen (FIN)	+ 0.06	Ikonen (FIN)	+ 1.48	Kristiansen (NOR)	9
								0.00 + 2.08 + 2.26



La partie la plus éprouvante de la course, sans aucun doute. Tu ne voyais jamais la fin du tunnel... Prés de 300 mètres et 80 de dénivelé. Les virages se succédaient et à chaque fois tu te disais : « c'est bon, c'était le dernier » et rebelotte encore un autre. J'ai essayé de garder une vitesse à peu près constante tout le long de la montée, mais j'avais vraiment l'impression d'être au ralenti. Au vu des temps, finalement, tout le monde devait avoir la même sensation. Je perds ma lucidité au sommet de la montée. Je ne contrôle pas ma boussole et je m'engage à 90° sur un autre chemin. Je comprends rapidement et adapte donc mon approche. Un poste dans une zone plus détaillé aurait pu faire beaucoup plus de dégâts.

L'ALPE D'HUEZ !!! [tour de France big climb] Really tough ! Probably more a mental challenge than a running challenge. It was terrible some 300 meters without orienteering with almost 80 meters climbing! A mental challenge because after each turn You were waiting for end of this hell! But still another turn... I try to keep a good stable speed along this climb but It was difficult. I was only concentrated on running, That's the reason why I missed right path at the end of marked route, but I realized quite fast and found a different approach. I was lucky that control wasn't so difficult, because brain wasn't working very well at this moment...

13 > 14								
Time	2.18	1	Gueorgiou (FRA)	2.18	Gueorgiou (FRA)	21.40	Gueorgiou (FRA)	1 0.00
Best	+ 0.00	2	Novikov L. (RUS)	+ 0.07	Ikonen (FIN)	+ 2.00	Valstad (NOR)	3 + 2.18
Place	1	3	Valstad (NOR)	+ 0.10	Valstad (NOR)	+ 2.18	Kristiansen (NOR)	9 + 2.40

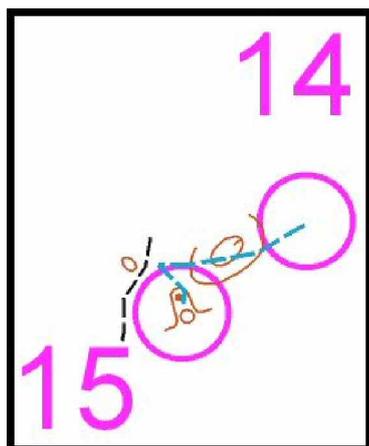


Après la montée infernale, il est important de ne pas passer la première partie du poste à récupérer. J'essaye donc d'être agressif sur la première descente. Je profite du chemin pour étudier avec plus d'attention l'approche du poste. Je comprends bien la zone : Je n'ai qu'à me laisser guider par le haut de l'avancée qui descend sur le poste. Le poste est au coin de la pente. Je ne réduis pas ma vitesse en approche, je distingue les éléments près du poste d'assez loin.

Typical control that I like very much. Once more downhill orienteering. First part is very simple, no time to lost in map reading. So, full speed in downhill just after punching control nr. 13. On the path I read map carefully. Some seconds and I understand control environnement: on the corner of the slope. No need to decrease speed in approach, just running in the top of slope and try to look as far as possible hills close to control.

14 > 15

Time	0.52	1	Valstad (NOR)	0.39	Gueorgiou (FRA)	22.32	Gueorgiou (FRA)	1	0.00
Best	+ 0.13	2	Rostrup (NOR)	+ 0.01	Ikonen (FIN)	+ 1.52	Valstad (NOR)	3	+ 2.05
Place	30	3	Bentz (SUI)	+ 0.02	Valstad (NOR)	+ 2.05	Kristiansen (NOR)	8	+ 2.34



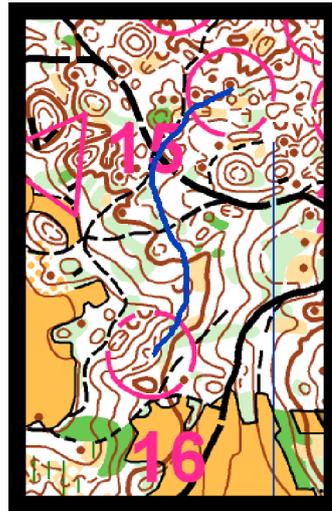
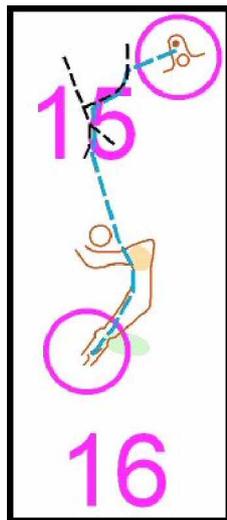
Le seul moment de doute de la course. Je bascule tout de suite dans la dépression, mais je ne suis pas assez haut dans le flanc et je distingue mal le haut du rentrant qui doit mener au poste. Mon regard se porte loin et je vois le sommet où il me semble que le poste est placé. Seulement quelques mètres avant d'y arriver, j'aperçois un chemin qui me barre la route. Je m'arrête net. Ce n'était pas dans mes plans de devoir croiser un chemin. Pas de panique, j'essaye de me situer le plus rapidement possible. Je regarde ce qui m'entoure, tout de suite je repère le mouvement où doit être le poste. J'y vais. Seulement une dizaine de secondes envolées, la réaction était rapide.

Pendant ces quelques secondes qui me sépare du poste, je me maudis, je suis vraiment déçu. L'impression de faire la faute de trop. Mais je me concentre sur le poste suivant et oublie cette erreur immédiatement.

The biggest mistake of my race. I have some difficulties to see in the terrain where was re-entrant close to the control, but I saw one hill who seemed to be control place. But one path was between me and this hill, It was unexpected. I look around and saw correct place. About 10 seconds lost, but It was much more longer in the forest...

During these seconds to the control, some brainstorming : « shit, game is over. A perfect race is needed to be World Champion ». I try to evacuate this mistake quite fast. Intern message: Focus on map.

15 > 16								
Time	1.25	1	De Haas (AUS)	1.22	Gueorgiou (FRA)	23.57	Gueorgiou (FRA)	1 0.00
Best	+ 0.03	2	Bentz (SUI)	+ 0.01	Ikonen (FIN)	+ 1.52	Valstad (NOR)	3 + 2.18
Place	4	3	Sirmais (LAT)	+ 0.02	Valstad (NOR)	+ 2.18	Kristiansen (NOR)	6 + 2.35

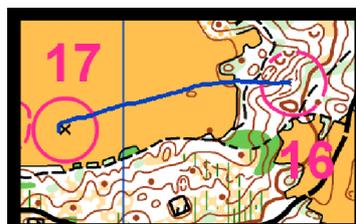
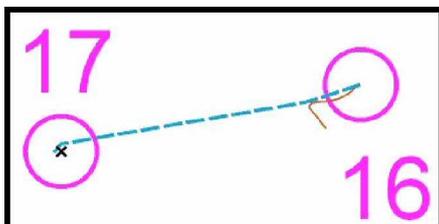


Le genre de poste typique où tu peux perdre une course. Tu te retrouves pour la première fois de la course près de l'arrivée. Tu entends le speaker comme si il était dans ton dos. Mais tu ne dois rien changer dans ta façon de faire. Une fois le rentrant près du poste atteint, je prends soin de bien savoir à quel niveau je me situe dans le flanc grâce à la végétation. Je m'arrête trop tôt sur le mouvement très discret 10 mètres avant le poste. Je vérifie ma carte, et j'avance de quelques mètres pour voir le poste.

I used some easy escape from control nr. 15 to secure my orienteering. This control is typical control where You can lost a race. In the last 100 meters on the way to this control, It was like if speaker was in your back. You have to be 100% focus on your map, don't hesitate to walk. So, when I was in the re-entrant, I check carefully my position in the slope with yellow and green area. But I stand some 10 meters before control, look at my map again, "ok It will be a little bite more far". I was really satisfied to find control.

16 > 17

Time	0.48	1	Valstad (NOR)	0.45	Gueorgiou (FRA)	24.45	Gueorgiou (FRA)	1 0.00
Best	+ 0.03	2	Bentz (SUI)	+ 0.02	Ikonen (FIN)	+ 1.54	Valstad (NOR)	3 + 2.15
Place	3	3	Gueorgiou (FRA)	+ 0.03	Valstad (NOR)	+ 2.15	Kristiansen (NOR)	5 + 2.37



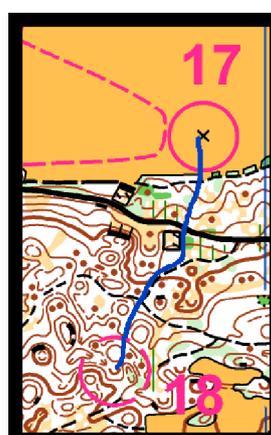
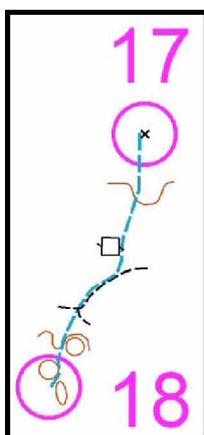
Certainement le poste à poste le plus facile du circuit. Rien de particulier à faire pour trouver le poste (un buldozer !). J'en profite pour préparer tous les choix de la dernière boucle. Cela se fait assez rapidement, je vois bien les éléments sur lesquels s'appuyer. J'avais profité des quelques secondes après la ligne d'arrivée avec la carte de la qualification étudier cette zone avec attention.

Je ne sais pas quel est ma position, j'essaie d'écouter le speaker, mais je comprends quelque chose comme : « Il vient de perdre la tête de la course quelques postes plus tôt... ». Je n'y accorde pas trop d'importance, je veux juste essayer de donner mon maximum dans la dernière zone.

Not a really difficult control ! Just focus on next legs. I didn't understand situation. I try to hear speaker, and in my mind it is something like " He has lost the lead some controls before..."
Intern message: "Try to do your best in last loop, make good orienteering"

17 > 18

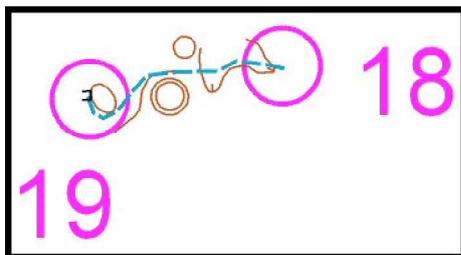
Time	1.57	1	Kristiansen (NOR)	1.54	Gueorgiou (FRA)	26.42	Gueorgiou (FRA)	1 0.00
Best	+ 0.03	2	Gueorgiou (FRA)	+ 0.03	Ikonen (FIN)	+ 2.10	Valstad (NOR)	3 + 2.23
Place	2	3	Valstad (NOR)	+ 0.11	Valstad (NOR)	+ 2.23	Kristiansen (NOR)	4 + 2.34



Dernière montée de la course. J'essaye de me pousser au maximum. Le risque dans ce genre de situation est de rater l'approche après son effort mais l'environnement du poste se dessine bien dans ma tête.

Last climb of the race. I try to push maximum speed. Area close to control is clear in my mind. Oystein make an impressive climb, combinated with control nr. 13, he is the best uphill runner. He took the red point jersey...

18 > 19								
Time	1.01	1	Nielsen (DEN)	0.58	Gueorgiou (FRA)	27.43	Gueorgiou (FRA)	1 0.00
Best	+ 0.03	2	Steinemann (SUI)	+ 0.01	Valstad (NOR)	+ 2.36	Valstad (NOR)	2 + 2.36
Place	4	2	Gavrilov (RUS)	+ 0.01	Kristiansen (NOR)	+ 2.36	Kristiansen (NOR)	2 + 2.36



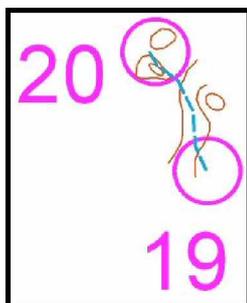
Les moments décisifs de la course. C'est à ce moment là de la course que se décident les places. Malgré la fatigue, tu dois essayer de combiner une orientation agressive mais sûre...

J'essaye de coller à la pente en sortie de poste ce qui me donne la direction pour le poste suivant. Ensuite je vois rapidement le sommet derrière lequel se trouve le poste. Je décide de contourner le poste par le gauche, ce qui me semble l'accès le plus rapide, le passage de droite étant plus pentu.

Money time start. Try to make a safe run with full speed. I made easy selection using big hills with compass control. I came to the control from the wrong way (not the shortest). But when I came to the hill where control was, I estimated that control access was simpler by the left, but It wasn't true.

19 > 20

Time	0.41	1	Olsson (SWE)	0.38	Gueorgiou (FRA)	28.24	Gueorgiou (FRA)	1	0.00
Best	+ 0.03	2	Gueorgiou (FRA)	+ 0.03	Valstad (NOR)	+ 2.36	Valstad (NOR)	2	+ 2.36
Place	2	2	Valstad (NOR)	+ 0.03	Kristiansen (NOR)	+ 2.56	Kristiansen (NOR)	3	+ 2.56

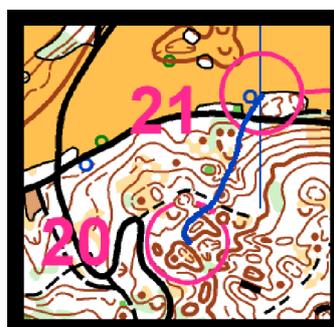
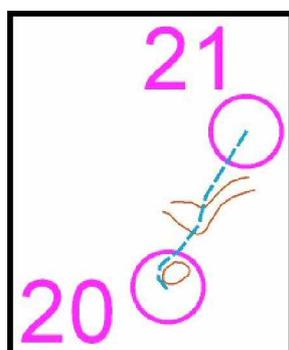


Je fais une bonne sélection d'éléments utiles à l'orientation pour trouver le poste. Je reste en contact visuel avec le sommet à droite. De là je vois le sommet au pied duquel se trouve le poste. A ce moment là, j'ai de très bonnes sensations. Ce sont les derniers moments avant l'arrivée et les spectateurs. Je suis content de moi, d'avoir fait une bonne orientation jusqu'au bout.

I make a good selection : first run in eye's contact with hill on the right and then when slope is over, wait for hills close to the controls. It works perfectly. Really nice feeling. In fact, it was last control, orienteering was over. Proud of my work !

20 > 21

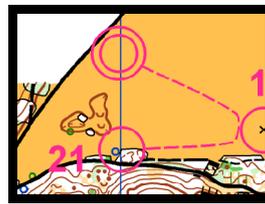
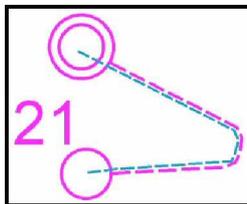
Time	0.37	1	Gueorgiou (FRA)	0.37	Gueorgiou (FRA)	29.01	Gueorgiou (FRA)	1	0.00
Best	+ 0.00	2	Valstad (NOR)	+ 0.01	Valstad (NOR)	+ 2.37	Valstad (NOR)	2	+ 2.37
Place	1	3	Sirmais (LAT)	+ 0.02	Kristiansen (NOR)	+ 3.00	Kristiansen (NOR)	3	+ 3.00



La course est techniquement terminée, pilotage automatique, juste se laisser guider par la pente et les spectateurs. Pendant la descente sur l'aire d'arrivée, j'entends cette fois-ci le speaker qui annonce que je vais être champion du Monde, je l'entends, mais ne le comprends pas, trop de fatigue. Dernier effort de concentration au moment du poinçonnage pour être sûr d'entendre le poste biper.

Downhill to finish area. I am really tired but legs are still working.

20 > F								
Time	1.07	1	Stevenson (GBR)	1.06	Gueorgiou (FRA)	30.08	Gueorgiou (FRA)	1 0.00
Best	+ 0.01	2	Gueorgiou (FRA)	+ 0.01	Valstad (NOR)	+ 2.37	Valstad (NOR)	2 + 2.37
Place	2	2	Valstad (NOR)	+ 0.01	Kristiansen (NOR)	+ 3.00	Kristiansen (NOR)	3 + 3.00



Le couloir d'arrivée est douloureux pour les jambes mais « jouissif » pour l'esprit. Foulée après foulée, je comprends ce qui m'attend une fois la ligne franchie : la médaille d'or. Le souvenir des derniers mètres restera gravé dans ma mémoire : les encouragements, la fatigue, la satisfaction ; un mélange d'émotions... Ma première pensée une fois la ligne franchie : objectif réussi, tu as fait l'orientation que tu voulais faire le jour où cela comptait vraiment, le jour J.

During last meters, I didn't know what was my position, too much noise and tiredness. But step after step, I realised. Only in the last 10 meters of the race, I understood that gold medal was for me. Nice feeling.

After crossing finish line, my first thought was "Good job, you did the race as you expected the day D."

And this is still my feeling today, satisfied to run almost a perfect race the day where it counts. Next goal: to be Jukola winner!



Thierry GUEORGIU
Tero 08/2003