

Orientering

O-POSTEN · 57. ÅRGANG · NR. 4 · NOVEMBER 2008 · MAGASIN FOR DANSK ORIENTERINGS-FORBUND



TEMA: ELITEN

VM-RYTTERNES GYLDNE RÅD: VILJE SKABER VINDERE
LANDSTRÆNERNE GIVER DIG OPSKRIFTEN PÅ SUCCES
FIND UD AF, HVORDAN LIVET SOM ELITELØBER ER
OG SMUGKIG PÅ EN BANELÆGGERES SKUMLE PLAN

Talentudvikling i verdensklasse

TEKST: HELGE SØGAARD, FORMAND
FOTO: PREBEN SCHMIDT

Der er grund til at være stolt af vore landshold. 2008 har budt på en fantastisk medaljehøst, hvor mountainbikelandsholdet og juniorløberne har imponeret.

VERDENSELITEN KRÆVER TALENT

Konkurrencen blandt senioreliten er benhård. Op til 15 forskellige nationer i top 20 er ikke usædvanligt. Det kræver både talent og træningsindsats at kæmpe sig til medaljerne. Seniorlandsholdets stjerne er Signe Søes, som målrettet udfolder sit talent i fuldt flor.

Historisk set har Danmark haft enkeltstående talenter, som har nået toppen. Vi må derfor ikke forvente, at hele landsholdstruppen lander på resultatskamlen men i stedet have forståelse for, at talentet bedst udfoldes i et professionelt miljø med ligesindede, der er rede til at gøre forsøget.

Juniorlandsholdet laver bemærkelsesværdige resultater i øjeblikket, som netop opnås med baggrund i et velfungerende landsholdsmiljø, hvor

netop det enkelte talent får mulighed for at modnes. Langtfra alle vil kunne nå toppen blandt senioreliten. Men det stærke træner-team Lars Lindstrøm og Åke Jönsson skaber mulighederne gennem deres målrettede arbejde.

Sidegevinsten i landsholdsarbejdet er, at rigtig mange, som ikke når den ultimative topplacering, står med klare målsætninger til deres idræt. Parate til fremtidige opgaver som trænere, instruktører eller arrangører.

FANTASTISKE MTB-O-RESULTATER

Mountainbikelandsholdet har sat denne disciplin i fokus. Derfor skal vi ubetinget anerkende denne måde at dyrke orientering på. Hovedbestyrelsen ønsker at integrere disciplinen i alle aktivitetsområder – Elite, Kort, Børn, Bredde og Planlægning. Vi afventer p.t. Team Danmarks anerkendelse af en disciplinanalyse, så MTB-orientering også bliver et satsningsområde.

Breddemæssigt er MTB-O et oplagt rekrutteringsområde, og jeg vil opfordre alle klubber til at tage disciplinen på programmet. Det er

faktisk udfordrende og sjovt at have cyklen med rundt i skoven. Skov & Naturstyrelsen er åben over for MTB-O, og med klare regler om kun at køre på stier og veje er der ikke grund til at tøve.

Og så er en ny MTB-cykel langt mere fancy end par udtrådte løbesko – en væsentlig pointe, når vi henvender os til ungdommen.

BUDGET 2009

I det første udkast er der langt mellem indtægter og udgifter. To målsætninger er vigtige, når vi planlægger vejvalget til Budget2009: Dels budgetaftalen vi indgik på efterårets klubledermåder i 2007, dels at der afsættes udviklingsmidler til nye initiativer. Driftsbudgettering alene flytter os ikke frem i startboksen.



Orientering 4/2008

57.årgang
ISSN 1901-3825
ISSN 1901-3833 (on-line udgave)

Officielt medlemsmagasin for Dansk Orienterings-Forbund

Redaktion

Julie Mathiesen (ansvarshavende)
julie@konteksten.com

Karl Kristian Terkelsen
Kell Sønnichsen
Søren Skaarup Larsen
Trine Midtgaard
Flemming Nørgaard (kort)

Ekspedition

Bladet sendes portofrit til alle aktive medlemmer af klubber under Dansk Orienterings-Forbund. Adresserne hentes i O-service. Husk at sætte X i feltet for bladet. Som medlem skal du selv eller via din klubadministrator holde dine adresseoplysninger opdaterede.

Et årsabonnement kan tegnes for kr. 200 ved henvendelse til:

Sekretariatet
Idrættens Hus, Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby
+45 4196 9376
dof@do-f.dk

Annoncer

Kontakt sekretariatet

Deadline for indlevering af stof

1/2009: 12. januar (Tema: Bredden)
2/2009: 3. april
3/2009: 27. juli
4/2009: 19. oktober

Ansvar

Redaktionen påtager sig intet ansvar for uopfordret materiale. Redaktionen forbeholder sig ret til at afvise, forkorte og redigere indlæg og artikler, der optages i bladet. Forbundet eller redaktionen deler ikke nødvendigvis de synspunkter, som den enkelte skribent fremfører.

Layout og tryk

Synergi

Oplag

4.900 stk.

Forsidebillede

Mette Rieck

Leder	2
Lige På	4
Voxpop	9
Voxpop	15
Opslagstavlen	23
Den Sunde Klumme	25
Underskoven	26
Eftersnak	30

TEMA - ELITEN

Medaljemageren	6
Rejsen mod stjernerne	8
Når det lykkes – det' det fede	10
Bedste kvinde siden 1974	12
Samarbejde giver vindere	14
Banelæggerens plan og vinderens vejvalg	16
Tænd rampelyset, tak	18
Eliten skal på banen i Spring Cup	19
Gulddrengenes valg – af vilje og veje	20
Verdens bedste O-rytters vejvalg til VM Sprint	22

Redaktøren



Gaflinger, snitzlinger og sportident'er. Jeg har lært rigtig mange nye ord, og jeg har fået øjnene op for en helt ny

verden. Den er meget fascinerende – også fordi den i vores ellers så ego-fokuserede verden baserer sig på så mange menneskers helt utrolige engagement.

Her er tilsyneladende plads til alle – også de ambitiøse, som dette tema handler om. Men hvordan er livet som eliteløber,

hvordan når man så langt, og hvad kræver trænerne? Det kan du læse mere om på de næste sider, hvor du både finder trænerens tanker, løbernes erfaringer og deres fælles forberedelser mod nye mål.

Redaktionen byder også på nyt: I "Den sunde klumme" får du denne gang gode råd om kost – til både bredde og elite.

Rigtig god fornøjelse,
Julie Mathiesen

Ny direktør – og hvad så?

TEKST: MADSKJÆR INGVARSEN, DIREKTØR
FOTO: TUTZON

Navigation, naturoplevelser, sundhed og fællesskab er det orientering dybest set handler om, og det skal det blive ved med. Med det som udgangspunkt er det min vision med jobbet at gøre det endnu mere attraktivt at være leder, træner, korttegner, motionist, eliteløber og medlem i et forbund, der arbejder dynamisk og aktivt med orientering. Vi er godt på vej.

VI HOLDER ET HØJT NIVEAU.

På kortområdet er vi i verdensklasse – intet mindre. Med COWI-samarbejdet og Flemming Nørgaards viden på området har vi det bedste tænkelige udgangspunkt for at udvikle vores idrætshaller. Næste skridt er at få flere unge korttegnere og ikke mindst gøre dem synligere. Kortkonsulenterne gør et enormt arbejde med at få vores idrætshaller til at blive endnu bedre, og jeg håber

meget, at klubberne vil benytte dem endnu mere, for de er dygtige og vidende.

ELITEN ARBEJDER HÅRDT

I gennem de seneste 10-15 år har eliten fået et enormt løft økonomisk og ledelsesmæssigt. At vi har en Signe Søes, en juniorelite og et ungdomslandshold, der er så talentfulde skyldes ikke tilfældigheder men hårdt arbejde, der blev grundlagt år tilbage. Her blev der fokuseret på træneruddannelse og på etablering af talentmiljøer/TKC.

Åke Jönsson og Lars Lindstrøm er de drivende kræfter i elitearbejdet, og de eliteudvikler på højeste internationale niveau. De formår sammen med resten af et engageret og veluddannet trænersteam at udnytte alle ressourcer optimalt.

Over vinteren 2008/09 omlægges vi elitestrukturen, så vi fokuserer endnu mere på udviklingen af den enkelte

løbers potentiale. Gode resultater er ikke et produkt – men en proces, der er baseret på en fascination af udviklingen i sig selv.

NY KONSULENT

Bredden skal have et fornyet fokus, og med ansættelsen af Gert Nielsen har vi alle muligheder for gennem uddannelse at udvikle vores træningsmiljøer. I første omgang tager vi fat på børne- og ungeområdet og integration af MTB-O i klubberne og i forbundets udvalg.

Derudover starter vi et projekt, hvor vi forsøger at konceptudvikle sporten, så den bliver mere tilgængelig for motionisten og begynderen. Lettere baner, naturorientering, firmaorientering og bynærorientering er ideerne i øjeblikket. Denne udvikling skal ske i tråd med succesen "Poster i skoven".

NYE TANKER ELLER NY VIN PÅ GAMMEL FLASKE?

Forbundet har nu eksisteret i sin nuværende form i 58 år. Der er meninger, holdninger og ikke mindst hjerte i forbundet. Det skal der blive ved med. Jobbet som direktør handler ikke kun om udvikling og fornyelse. Det handler lige så meget om at genopfinde de gode ideer. Poul Erik Birk Jakobsen, også kaldt Røde, sagde i 2000 om sin formandsperiode fra 1976-1981:

"Mit mål var at fremme det sociale element i sporten, og især i klublivet,

JEG VIL OPFORDRE DE YNGRE KRÆFTER
– OG GERNE DE HELT UNGE – TIL ATKOMME MED ØNSKER,
TANKER OG DRØMME OM FREMTIDENS DOF

og det synes jeg lykkedes vældig godt. Fx havde vi nogle tema-år med sådanne emner – fx Familie og Uddannelse - og at det gik så godt skyldtes især, at der var mange af de unge, der ville gå ind at tage et nap med."

Disse sætninger kunne jeg såmænd selv have forfattet, men Poul Erik kom mig i forkøbet. Med dette meget lille historiske tilbageblik vil jeg opfordre de ældre til at præge debatten og udviklingen og komme med gode råd. Jeg vil ikke love, at jeg følger alle råd, men jeg vil gerne genopfinde de gode ideer sammen med jer. Og jeg vil opfordre de yngre kræfter – og gerne de helt unge – til at komme med ønsker, tanker og drømme om fremtidens DOF. I vinteren 2008/2009 sætter vi et strategiarbejde i gang, og jeg håber, at mange vil deltage aktivt i debatten om, hvor DOF-skibet skal sejle hen de kommende år.

Vi har som nævnt en idræt, der byder på navigation, naturoplevelser, sundhed og fællesskab. Det skal vi blive ved med. Produktet er næsten det samme som for 58 år siden. Organisationen, kortene og teknologien er ændret flere gange siden, men udgangspunktet er det samme: Fællesskabet om det at finde vej ved hjælp af kort og kompas.

3 hurtige til direktøren

TEKST: JULIE MATHIESEN

Hvad er din største udfordring?

At få styr på nyt bogholderi og at få optimeret elitearbejdet. På lang sigt at gøre sporten mere tilgængelig.

Hvad er forbundets største udfordring?

At tiltrække unge til leder- og træneropgaver i klubberne – ikke mindst kvinder. Og at udvikle bredden, så vi ikke er så teknisk en sport, men i højere grad appellerer bredt til motion i naturen.

Hvordan ser forbundet ud om fem år?

Vi har en bredere profil i forhold til motion i naturen. Og vi er blandt de fem bedste specialforbund til at arbejde med elite og talentudvikling.



Eliten

Vi ser op til dem. Vi klapper af dem. Vi føler med dem. Vi får tårer i øjnene, når nationalsangen bliver spillet for de dygtigste danskere i udlandet.

På de følgende sider får du et dybere kig ind i løbernes hverdage og i trænerens tanker. Du møder både juniorer og seniorer, og du kan smugkigge deres erfarne vejvalg og overveje, om du har det, der skal til for at løbe orienteringsløb på absolut topplan.

Internationale juniorskalpe:

- 1996-2005: 1 medalje
- 2006: VM: 1 guld, 1 bronze
- 2007: NM: 2 guld, 3 sølv, 1 bronze
VM: 2 bronze
JEC: 3 guld, 2 sølv, 2 bronze
- 2008: VM: 1 guld, 1 sølv, 2 bronze
EM: 4 guld, 3 sølv, 2 bronze



Det succesfulde team

- ▶ Sune Jørgensen, hjælpetræner med ansvar for det fysiske.
- ▶ Mads Ingvarsen, konsulent på det o-tekniske/mentale.
- ▶ Julie Larsen, den "sociale" holdleder, der vejrer stemninger og tager de private snakke.



Guldpigerne fra EM Stafet D-16: Emma Klinkenberg, Stine Bagger Hagner og Astrid Ank Jørgensen.



ENDELIG fik Maja Alm sin medalje – sølv på VM Stafet.

Medaljemageren

Mentaliteten og træningsprincipperne blev lagt om, da Lars Lindstrøm blev juniorlandstræner i 2004. Ud med selvplanlagt træning og ind med krav, bevidsthed og ambitioner.

TEKST: JULIE MATHIESEN
FOTOS: BIRTE KJEMS, LARS LINDSTRØM OG TUTZON

Danmark er ikke længere Sverige og Norges lillebror. Det har junioreliten med struttende selvtillid slået fast med syvtommersøm – senest da de tog ni medaljer med hjem fra EYOC i Schweiz. Opskriften er ifølge træneren en mere videnskabelig tilgang, fokus på udvikling og mere styring.

- Da jeg var på junior- og seniorlandsholdet, var træningsformen en helt anden. Det var i høj grad op til os som løbere, og det gjaldt om at løbe langt. Sådant er det ikke nu. Alt over halvanden times træning er spild af tid – ellers går det for langsomt, konstaterer han uden at blinke.

Nu handler det om at skræddersy træningen til den enkelte. Er det konditallet, o-teknikken eller koncentrationen, der skal forbedres? Det kræver forskellige tilgange, et alsidigt trænersteam og tæt kontakt til løberne også mellem de månedlige samlinger.

VI VIL – OG VI KAN!

- Jeg kræver målrettede løbere. At de vil noget. De skal turde bryde grænser og være nysgerrige. Når de har fundet den vej, der udvikler dem, er det mit job at vise dem en anden vej. "Jeg skal udvikles" skal være indstillingen, for udvikling er godt – uanset om det er måden at træne eller tænke på, siger han.

Offerrollen om, at "det er synd for mig, at det regner eller at kortet er dårligt" - den går ikke.

- Man må hele tiden se på, hvordan man kan tilpasse sig. Det er et valg; et spørgsmål om selvtillid. Det her kan jeg, siger han og glæder sig over, at attituden giver bonus: - Nu stiller de jo op for at vinde! Nu har de selvtilliden – også på udebane. Og vi har det fysisk stærkeste juniorlandshold nogensinde. De hurtigste for fire år siden ville være de langsomste i dag, noterer han med et stolt smil.

Metoderne får også international opmærksomhed. Svenskerne er nysgerrige, og England er ved at revidere deres elitetræning i retning af den danske. Ophavsmanden går ind for åbenhed og deler gerne sin viden.

- De må se det hele, men den tætte dialog med løberne bliver svær at kopiere, og det er den egentlige kilde til succes, siger han.

ET LED I KÆDEN

Målet for Lars Lindstrøm er enkelt: Han skal på sigt levere 2-3 løbere om året til Åke Jönsson, så seniorlandstræneren altid har 3-4 løbere med muligheder for at nå helt til tops på verdensplan. Derfor arbejder de to tæt sammen og fokuserer bl.a. på at sparre med de unge talenter, der har stjernepotentiale.

- Det er en stor styrke for dansk eliteorientering, at Åke er kommet til. Vi har lige nu nogle 1. og 2. års juniorer, der kan nå langt. Hvis Åke og jeg gør det rigtigt – og vi får opbakning fra forbundet og Team Danmark – så har vi også medaljetagere på seniorsiden om tre år, lyder det.

JANTE ER DØD

Men hvad skal der til for at nå himmelhøjderne? Ifølge Lars Lindstrøm kan man hos 11-12-årige se fysiske og tekniske evner, men det kan også være tidlig udvikling. Hos 15-16-årige bliver viljen tydelig, og i løbet af de første par år som juniorer skiller naturtalenterne sig ud.

- Man når langt med vilje og lyst. Man kan nå dansk topniveau på vilje alene eller med fysiske og tekniske evner. Men skal man blande sig i verdenstoppen, skal det være en kombination af alle tre, siger han og tilføjer:

- I Danmark er der en misforstået holdning om, at man ikke må være noget. Men de unge skal stå ved deres drømme, turde vise det og forfølge dem. I junioreliten ser vi ikke ned på én, der siger, at han/hun vil være bedst. Det glæder mig, når de tør sætte høje mål og ikke mindst gør indsatsen for at nå dem.



3 TKC Sjælland & FIF-vindere ved DM Stafet D-16. F.v. Cecilie Klysner (bronze), Amalie Søndergaard (sølv) og Nicoline Klysner (guld)

Det er TKC

Hvor: TKC Nordjylland, Midtjylland, Syd og Sjælland + Himmelbjergens Natur- og Idrætsefterskole (HNIE).

Hvem: (13)15-23-årige løbere, som klubberne indstiller.

Optagelse: Styregruppen laver individuelle skøn, men blandt kriterierne er resultater ved DM, SM og KUM samt løberens indstilling til at udvikle sig.

Penge: Træneren er ansat. Tilskud fra DOF til TKC, og klubberne betaler kr. 500,- per halvår per løber.

Træning i højden

U16-løberne tog 4 af de 9 danske medaljer ved EYOC i Schweiz. Takket være støtte fra DOF's Venner tog U16-løberne bagefter på træningslejr med juniorlandsholdet, og det var både hård træning og brobygning på tværs af alder. Læs de unges beretning på <http://venner.do-f.dk/>

Rejsen til stjernerne

Det kræver engagement og forældre med bil, når junioreliten skal udvikles.

TEKST: JULIE MATHIESEN
FOTO: TUTZON

De træner og har det sjovt. Nogle vinder metal, og nogle tør drømme om at stå øverst på det internationale podie og se Dannebrog gå til tops.

Rollemodellerne er Signe Søes og Lasse Brun Pedersen. Og for ca. 125 unge er drømmen nu lidt tættere på – de er nemlig udtaget til et af de fem talentkraftcentre (TKC).

Centrene er grundlaget for en fremtidig seniorelite i verdensklasse. De skal sikre et motiverende træningsmiljø med et meget højt o-teknisk niveau. Og som træner Gert Nielsen fra TKC Sjælland konstaterer, "så er det helt okay at have ambitioner om at blive bedst".

- Hvis den enkelte tager ansvar og forbedrer sig, bliver topløberne presset til også at forbedre sig, hvis de vil holde deres position. Og så er hele TKC'et med til at vinde medaljer, lyder det fra Gert Nielsen.

MÅLET ER MEDALJER

Hans mål er at udvikle løbere til seniorlandstræner Åke Jönssons tropper. Derfor bliver TKC-træningen tilrettelagt i tæt samarbejde med juniorlandstræner Lars Lindstrøm og U16-træner Michael Sørensen.

Der er bl.a. mesterskabsforberedende træning og weekendture

til f.eks. OL-gymnasiet i Örkelljunga. Turene skaber fællesskab, så TKC Sjælland kan leve op til sit motto: "Sammen kan vi nå stjernerne".

Blandt de måske kommende kometer er de kun 14-årige Nicoline og Cecilie Klysner, der allerede har et halvt års erfaring fra TKC Sjælland. Her bliver der stillet krav om engagement, men under ansvar kan pigerne selv prioritere tiden.

De dropper derfor løbetræningen mandag og tager i stedet til klubtræning i Hillerød tirsdag. Onsdag er fast TKC-dag.

MASSER AF MOTIVATION

- TKC-trænerne er gode. Det er meget forskellig træning - den ene gang stafet, en anden teknik og en tredje teori. Og når vi har spist sammen, gennemgår vi tit vores løb, og det er rigtig godt, forklarer Nicoline, der også er glad for at prøve mange forskellige terræner.

Det motiverende træningsmiljø bliver forstærket af, at træning også handler om at se vennerne. For Lotte Friberg betyder døtrenes nye træningsmønstre ekstra kilometer bag rattet.

Al træning ligger langt væk, men som hun med et smil siger: "Pigerne er født ind i det – så vi ligger jo, som vi har redt".

Hvad tiltaler dig ved at blive eliteløber – og hvad gør dig betænkelig?

TEKST: TRINE MIDTGAARD
FOTOS: KELL SØNNICHSEN

En tilfældig efterårsdag møder vi en række børn på en stævneplads. De er iført løbesko og har røde kinder efter at have ydet deres bedste med kort og kompas. De løber tydeligvis, fordi det er sjovt. Men har de overvejet at satse fuldt ud på sporten og blive eliteløbere?



Maria Petersen,
HTF, D11-12

Jeg elsker at løbe og vil rigtig gerne være god. Så kunne jeg slå Rasmus og de andre (Maria puffer fnisende til klubkammeraten Rasmus, red.). Det værste ved at være eliteløber er, at man skal løbe hurtigt igennem krat og kan få pisket alt muligt ind i ansigtet.



Mathias Bjerrum Lai,
Odense OK, H11-12

Hvis jeg bliver god, så ville jeg gerne! Det vil være fedt, hvis man kan finde ud af det hver gang og også kunne de svære baner. Hvis det bliver alt for svært, så må jeg jo bare øve mig.



Sune Ohlenschläger,
OK Øst Birkerød, H10

Måske ville jeg gerne være eliteløber, for så kommer man ud at rejse. Man vil også få meget motion. Men hvis man skal løbe hver dag og træne hele tiden, så er det nok ikke lige noget for mig.



Morten Schou,
Snab Vejle, H13-14

Jeg vil gerne være eliteløber. Det er sjovere at være rigtig god, men man skal jo nok træne meget. Nu træner jeg 1-2 gange om ugen, men det skal sikkert sættes helt op til 5-6 gange.



Mathilde Hougaard Boesen,
OK Roskilde, D11-12

Det må være fedt bare at kunne "fyre igennem" og klare sig godt! Så kan man også gøre noget godt for klubben, når der er divisionsmatch. Det kræver meget træning, selvom man også har lektier og andre fritidsinteresser, hvis man skal være eliteløber. Jeg tror også, at man vil føle sig presset ind imellem. Det kan gøre mig betænkelig.

Når man lykkes – det' det fede!

Daglig træning, rejser og frihed til at dyrke præcis det, man er god til. Men hverdagen som eliteløber handler også om at forsømme mange andre sider af livet.

TEKST: TRINE MIDTGAARD
FOTO: KELL SØNNICHSEN

Solen skinner over Rømø Klitplantage, da Mikkel Lund og Marius Thrane Ødum sætter sig i lyngen til en snak om livet som eliteløbere. 29-årige Mikkel har netop sendt næste mand ud på dagens DM Stafet i H21 – og ved ikke, at han og kammeraterne senere står med guldmedaljer om halsen.

Marius på 16 år har favoritværdigheden med sit hold i H16, men han

har småskrantet de sidste uger og har måttet tage det svære valg at sidde over.

Hvorfor valgte I at blive eliteløbere?

Marius: Jeg brænder bare for orientering!

Mikkel: Ja, hvis man ikke brænder for det, så bliver man aldrig god! Jeg havde lyst til at finde ud af, hvor god jeg kunne blive. Lige siden jeg var 10 år, har jeg drømt om at blive verdensmester eller tage en VM

medalje. Det er ikke lykkedes endnu, så... jeg drømmer stadig!

BENHÅRD PRIORITYRING

Havde I tænkt over, hvad det ville kræve?

Mikkel: Det havde jeg absolut ingen anelse om! Hverken hvad det krævede, eller hvor svært det ville være.

Marius: Det er ikke noget, jeg har tænkt over. Det er nærmest kommet af sig selv. Måske også fordi min familie altid har løbet meget.

Mikkel: Da jeg var mindre, var det ikke altid lige sjovt, for dengang ville jeg også gerne andre ting. Senere blev jeg rigtig glad for det. Men jo ældre man bliver, jo flere valg er der. Hvis du vil være allerbedst, er du nødt til at prioritere behårdt. Du gennemfører din uddannelse – men ikke med topkarakterer. Du har et job – men kun et, hvor lønnen lige dækker dine behov. Du skal kun lige klare dig igennem, så det ikke går ud over satsningen. Det er du nødt til at acceptere.

Blå bog

Navn: Marius Thrane Ødum, 16 år

Klub: OK Øst Birkerød

Ugentlig træning: 5-6 timers løb, 1-2 timers alternativ med cykling, styrketræning og evt. svømning.

Bedste resultat: Udtagelse til JWOC 2008

Mål: En medalje ved EYOC i Schweiz, oktober 2008 – det blev til EM-sølv på Lang!

Blå bog

Navn: Mikkel Lund, 29 år

Klub: Fåborg OK og Bækkelaget OK, Norge

Ugentlig træning: 6-20 timer (har været oppe på 30 timer!)

Bedste resultat: EOC: bronze (stafet, 2002), 4 (sprint, 2006) og 5 (sprint, 2004). World Cup: 2 (sprint, 2004) og Norsk Mester (mellemdistance, 2007)

Mål: Medalje ved VM i Ungarn 2009



MIKKEU: HVIS DU VIL VÆRE ALLERBEDST, ER DU NØDT TIL AT PRIORITYRERE BENHÅRDT

Marius: Jeg tager med til fester på gymnasiet, så jeg er en del af fællesskabet. Men jeg lader være med at drikke. Jeg ville bare ærgre mig dagen efter!

FANTASTISK FØLELSE

Hvad har været den største glæde ved at satse på sporten?

Marius: De gode resultater, jeg har nået, og alle de gode venner jeg har fået. Min største oplevelse var nok Junior VM i Göteborg i sommer.

Mikkel: Når man lykkes – det' det fede! Når de sure træningstimer kommer til udbetaling i skoven, når løbet flyder, og man har haft et kanon godt løb. Resultaterne betyder faktisk mindre, når man har haft den fantastiske følelse af, at man ikke kan gøre det bedre, og det lykkes hele vejen.

Marius: Det er jeg enig i! Det er nemlig ikke altid de største konkurrencer, der giver de største oplevelser. Det kan også være et spændende løb i udlandet. Så kan man godt tage kortet frem længe efter og huske, hvor sjovt det var. Tanken om spænd-

ende ture eller rejser holder min motivation oppe, når der er træning i kedelige hjemlige skove i regn og slud vinteren igennem.

KÆRESTEN MED PÅ RÅD

Hvad er det sværeste ved hverdagen, når sporten står øverst på dagsordenen?

Marius: At få det hele til at hænge sammen. Jeg har stort set kun tid til lektier og orientering – og er sjældent sammen med venner uden for sporten.

Mikkel: Jeg har ikke så mange år igen som eliteløber. Så jeg er meget fokuseret på, hvordan jeg kan gøre det bedst muligt. Skal jeg blive i Oslo? Skal jeg finde en ny klub? Hvor er det bedste træningsmiljø? Går det ud over den økonomiske støtte, hvis jeg skifter? Det hele skal hænge sammen – også med mit arbejde, selvom det er midlertidigt. Min kæreste skal for eksempel også synes, at det er en god idé at flytte.

GØR DET!

Hvad er jeres bedste råd til kommende eliteløbere?

Mikkel: Du er nødt til at flytte til udlandet på et eller andet tidspunkt. Man behøver ikke at være der i ni år, som jeg har, men man skal minimum være der et år. Der er meget bedre træningsmiljø og konkurrencer i Norge og Sverige. Men det kræver, at man er moden som person, og så tror jeg, at man skal være "færdiguddannet" i danske terræner. Accept fra familie og kæreste er også en absolut nødvendighed, hvis du vil satse fuldt ud på sporten.

Marius: Tag imod alle tilbud! Især hvis din familie ikke løber, så er det bare om at komme med ud. Det kan godt være, at man er hurtig i Nordsjælland, men det er noget helt andet, når man kommer ud i fremmede terræner. Jo flere forskellige terræner man har prøvet, jo lettere er det også at mestre en helt ny type. Tager du med på U-ture, så får du også mange venner, som er med til at gøre det endnu sjovere.

Bedste kvinde siden 1974

Tag dig sammen!

TEKST: KELL SØNNICHSEN

Læs Signe Søes og landstræner Åke Jönssons kommentarer til vejvalget ved VM Lang i Tjekkiet.

Sådan tænkte Signe Søes, da hun blev hentet af klubkammeraten.

Signe Søes startede som en af de sidste løbere, men trods fordelene var hun lidt nervøs – også på grund af sejren i kvalifikationen.

Et par dumme fejl på vej til post 1 og 3 kostede et par minutter – netop de to minutter, Annika skulle bruge for at komme op. Der var ikke nogen spredningsmetode på banen, så det var oplagt, at de to klubkammerater fra Lidingö fortsatte sammen. Det gjaldt specielt på langstrækket 9-10.

Ved publikumsposten kunne de høre, at Annika lå til medaljer. De følgende stræk var med lumske og teknisk svære poster, men det lykkedes Signe at få dem uden problemer, og hun løb i mål nogle få sekunder foran Annika. Tiden rakte til en fornem 5. plads – den bedste placering siden Mona Nørgaards VM i 1974. Annika Billstam blev nummer tre.

- Det kunne godt have været medalje, hvis jeg ikke havde været så nervøs i starten, sagde Signe bagefter.

Afgørende langstræk

På trods af en banestart i "danskervenligt" terræn, dvs. uden voldsomme kuperinger, havde Signe fået en tung rygsæk ved allerede at bomme post 1. Hun kom ikke rigtigt ind i skoven men ramte i stedet et hegn.

Ved post 4 kom Annika Billstam op, og det var et slag i hovedet på Signe. De mistede begge lidt tid på post 5, men så kom der mere flyd i det – oftest med Signe i front, og hun var strækvinder på både post 9 og 14.

- Signe løb rigtig godt fra post 10 og resten af banen, mener Åke Jönsson.

Den ventede overraskelse fra banelægger Jaroslav Kacmarciks var et 3 km langstræk lige efter kortskiftet ved post 9.

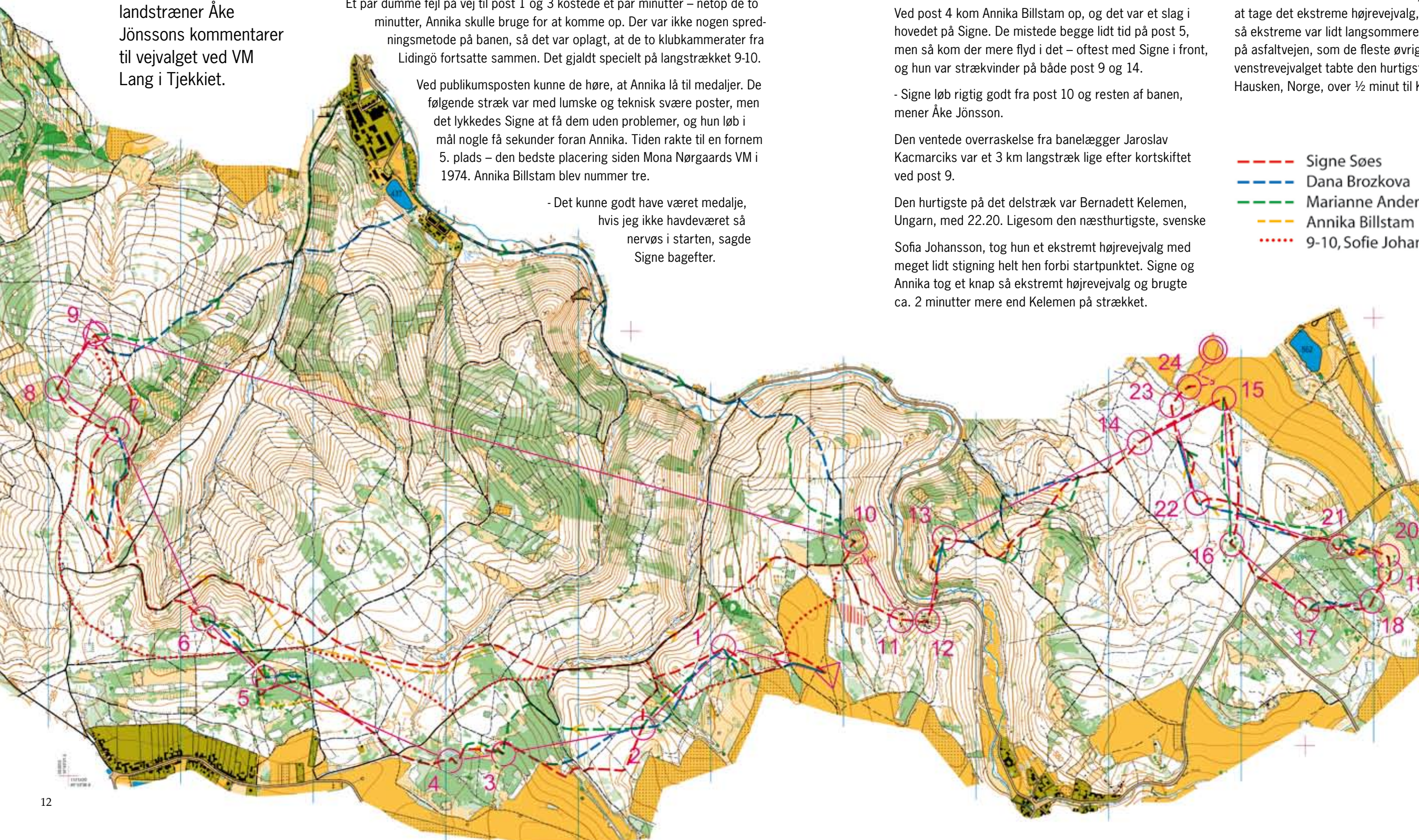
Den hurtigste på det delstræk var Bernadett Kelemen, Ungarn, med 22.20. Ligesom den næsthurtigste, svenske

Sofia Johansson, tog hun et ekstremt højrevalg med meget lidt stigning helt hen forbi startpunktet. Signe og Annika tog et knap så ekstremt højrevalg og brugte ca. 2 minutter mere end Kelemen på strækket.

- De kunne sikkert have gjort det lige så hurtigt som hende, hvis de havde gjort det samme, vurderer Åke, og så havde der været metal inden for rækkevidde.

Det interessante ved strækket var, at det var hurtigst at tage det ekstreme højrevalg, mens Signes knap så ekstreme var lidt langsommere end venstrevalget på asfaltvejen, som de fleste øvrige i top 10 brugte. På venstrevalget tabte den hurtigste, Anne Margrethe Hausken, Norge, over ½ minut til Kelemen.

- Signe Søes
- Dana Brozkova
- Marianne Andersen
- Annika Billstam
- 9-10, Sofie Johansson og Bernadett Kelemen



Samarbejde giver vindere

I foråret skiftede han det svenske landshold ud med det danske. Men hvem er Åke Jönsson som træner? Redaktøren tog til Brøndby.

TEKST: JULIE MATHIESEN
FOTO: PETR KADĚŘÁVEK

“Jeg elsker at arbejde med mennesker!”

Om det er som landstræner eller skoleinspektør, speciallærer for socialt belastede børn, ansvarlig for fritidsaktiviteterne hos Volvo eller som medopstarter af et orienteringsgymnasium, så handler Åke Jönssons liv om mennesker. Om samarbejde og tillid – uanset hvad.

Skandinavisk træningskultur ifølge Åke

DK: Intervalltræning
N: Lange stræk á 2-3 timer
S: Et mix – mest dansk

Forskellen på DK & S – set med Åkes øjne

- ▶ Skadeshjælp inden for 24 timer. I Sverige snarere 24 dage!
- ▶ Allemansrätten – stort set fri adgang til svensk natur.
- ▶ God overraskelse, at DOF havde en eliteplan.

Hvad er din vigtigste rolle?

At være der, når tingene ikke lykkes. Især, hvis præstation og passion er blandet for meget sammen i løberens hoved. Det her er jo ikke Superliga-fodbold, hvor man bare skifter en mand ud, når han ikke scorer! Tværtimod skal løberen have en god selvfølelse. Og det skal jeg også.

Men du skal også levere varen?

Ja, men jeg vælger ikke at lægge medaljepresset på mig. I stedet fokuserer jeg på at give løberne de bedste betingelser.

Hvordan gør du det?

Dybe samtaler og individuelle planer. Det kommer til at ske i vinter, og jeg har allerede besøgt de to i Norrköping. Nu skal jeg til Oslo og så rundt i Danmark.

Det er da hurtigere at ringe og spørge, hvordan det går?

Jeg gør det, som da jeg som lærer lavede skole-hjem-samtaler for 8-9-årige. Når vi mødes i deres miljø, får vi helheden med. Min styrke er den holistiske tilgang mere end den fysiologiske. Vi skal se på den enkeltes nærmiljø: Er træningsmulighederne optimale? Skal der skiftes



land eller klub? Er der plads til hvile og forberedelse i løberens hverdag?

Orientering er en kompleks sport – det handler om tænkning, fysik og kondi. Det er en lang proces, hvor det ikke handler om en hurtig medalje men om et stabilt resultat. Det gælder jo ikke som i fodbold om at skælde ud for at skabe aggressive spillere, der så scorer. Jeg tror på samarbejde og på nysgerrige trænere, der selv omgiver sig med dygtige folk.

Jeg bliver f.eks. meget inspireret af Lars (Lindstrøm, red.). Han har givet juniorerne en selvtillid, og det er vigtigt at bygge bro mellem de to landshold til fælles inspiration. Selvtillid giver plads til drømme, og hvis du tror på dem, har du en stor chance for at lykkes.

Hvad er din drøm?

At vi har 3-4 medaljetagere til EM og VM i 2013. Og at jeg bare kan stå i baggrunden og glæde mig over, at vi sammen har bragt en aktiv på podiet. Samarbejdet giver resultater – så enkelt er det.

Fylder eliten for meget?

TEKST: TRINE MIDTGAARD
FOTOS: KELL SØNNICHSEN

De færreste af os har været eller bliver eliteløbere. Men det er dem, vi taler om og dedikerer et helt tema til i vores medlemsblad. Hvad synes de menige orienteringsløbere om det?



Trine Kristensen,
OK Pan

Eliten fylder bestemt ikke for meget! De er et flagskib, hvad enten man kan lide det eller ej. Det er dem, som bredden skal bruge som mentorer, coaches, foredragsholdere, træningspartnere osv. De er forbilleder for de unge. Forsvinder eliten, så forsvinder sporten. Det oplevede jeg med badminton i 1990'erne, hvor talentcentret flyttede til Sjælland, og sporten svandt til ingenting i det jyske.



Mogens Nielsen,
OK West

Nej, eliten fylder ikke for meget. Vores klub er en motionsklub, men ungdomsafdelingen udnytter tilbuddet om TKC. Det er fint, synes jeg.



Maria Falck Weber,
Tisvilde Hegn OK

Eliten fyldte alt for meget i det gamle blad; det er bedre nu. Det er vigtigt, at man profilerer eliten, da ungdommen har et forbillede i eliten. Men der skal også fokuseres på ungdommen – det er jo dem, der på et senere tidspunkt skal videreføre eliten. Lige nu har vi en stor mængde ungdomsløbere, men hvis vi ikke fokuserer på dem også, risikerer vi at tabe dem, når de bliver 14, 15, 16 år. Derfor skal der være interviews og fotos af børn og unge.



Chris Bagge,
FIF Hillerød

Med de resultater, som ungdomseliten løber hjem i øjeblikket, under jeg dem virkelig al den omtale, som de kan få. Når det er sagt, så skal vi huske, at det er bredde og ungdomsarbejdet, der skaber klublivet og deraf den nye elite. Det er blandt andet OK Roskilde et godt billede på .



Anette Egander Grøn,
Mariager Fjord OK

Det er vigtigt, at eliten er synlig, så børn og unge har forbilleder, der inspirerer. Vi skal bare huske at give tilbud til bredden (deres forældre!), så de bliver ved med at bakke op. I de nye B-løb kan jeg godt synes, at eliten fylder for meget og render med placeringerne foran os andre. De burde have deres egne klasser.

Vejvalg



VINDEREN: LØBER NOGLE RUNDER OM MIG SELV OG NÅR AT TÆNKE, AT POSTEN MÅ VÆRE VÆK

Trods HTF-banelægger Steffen Alms skumle plan, kom Christian Nielsen, Faaborg OK, hurtigst i mål. Her er deres kommentarer til DM Lang H21 på Rømø.

BANELÆGGERENS PLAN

Jeg startede i februar og havde tre mål: En udfordrende butterfly, nogle gode langstræk og publikumspost til elitebanerne.

BUTTERFLY

Erik Flarup nytegnede et svært område med COWI-kurvegrundlag, så det var oplagt at bruge det til sløjfer. Området var så svært, men passede så utroligt godt, at jeg nærmest blev høj, hver gang jeg var derude. Jeg opfandt det malende ord "O-gasme"!

Der er konsekvens med, hvad der er med og hvad der ikke er med (bl.a. punkthøjenes højde). Da der samtidig er dårlig sigt (ikke at forveksle med gennemløbelighed), er det løberens udfordring ikke at lade sig distrahere af terrængenstande, der ikke er medtaget, at bruge finkompas hele tiden og sætte farten ned og bruge skridtælling.

ØSTLIG SLØJFE

Jeg troede, at de to langstræk tilbage mod sydvest var hurtigst lige på, men jeg kan se, at mange har fulgt stierne, og at passage af den store mose sydpå blev straffet.

Jeg ville gerne undgå at ødelægge nogle vejvalgsstræk ved at lægge væske ved farbare veje. Da de fleste lange baner kom ud på heden, var det her, der skulle væske ud, men det betød altså, at 300 liter vand skulle slæbes op til 500 m (undskyld postmandskab!)

ÆRESRUNDEN

Det skulle være relativt svære stræk og poster, nu hvor løberne var trætte og måske stressede af speakningen. Området nord for stævnepladsen var egentlig ikke tænkt som løbsområde, så vi brugte lang tid på at tilpasse det.

Jeg troede, at alle ville venstre om fra post 30-31, for det er det hurtigste, men stien langs marken inviterede mange. Fra 32-33 er der ikke noget direkte vejvalg, men mange alternativer. Enkelte tog posten sydfra.

VINDERENS VEJVALG

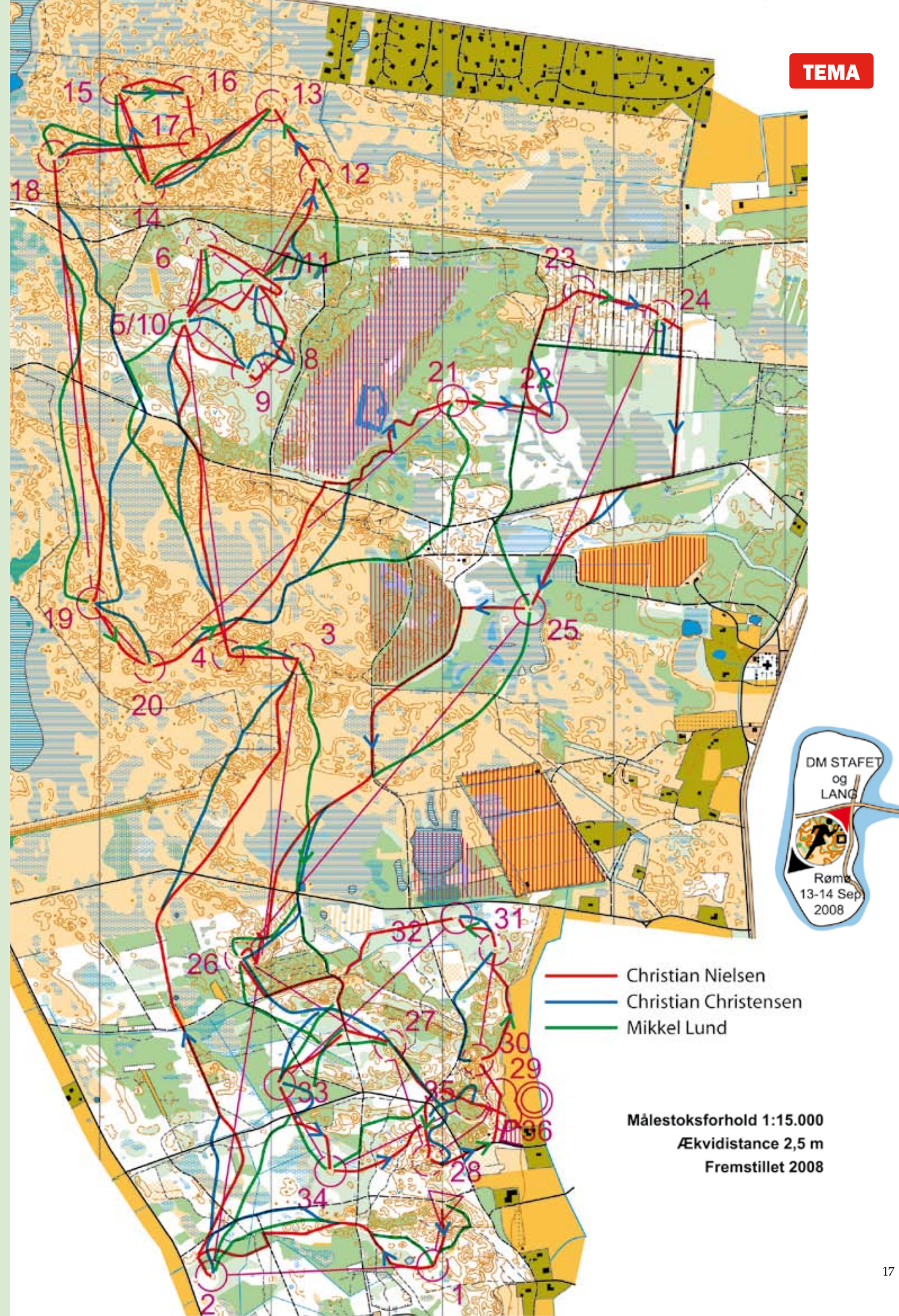
I butterflyen forsøgte jeg at løbe sikkert. Alligevel var det meget svært på grund af dårligt sigt og tæt bevoksning, som konstant slog én ud af kurs.

Jeg får lidt problemer ved indgangen til 26'eren, hvor jeg er på vej nord om det grønne lige inden posten - ser det dog hurtigt og korrigerer uden det store tidstab.

Det store tidstab kommer derimod på selve posten. Jeg læser helt enkelt kortet, som om posten står i lavningen længst mod nordøst i ringen. Løber nogle runder om mig selv og når at tænke, at posten må være væk. Til sidst bestemmer jeg mig for at løbe vest - og der står posten så og griner af mig.

Jeg vrikker om på foden for anden gang på vej til 33'eren - AV! Er ekstra opmærksom ind mod næstsidste post, som kan være skummel, hvis man ikke ved, hvor man ryger ind. Løber venstre og ind ved diget for at få den sikkert samtidigt med at holde høj fart.

Trykker på mod sidste post, hvor jeg for første gang under hele banen overtager 1. pladsen og så i mål. Missede dog den spændende afgørelse, da jeg på det tidspunkt var i bad i sommerhuset!





Sportschefen i sit rette element

Tænd rampelyset, tak

TEKST: JULIE MATHIESEN
FOTO: TUTZON

- Vores bedste løbere er mere seriøse og træner mere end Superliga-spillerne, men de er hverken kendte eller tjener nogen penge. Vi må altså godt være mere stolte og prale lidt mere af dem, fastslår Ole Lind.

Som sportschef er han ansvarlig for landsholdene, PR og sponsorer. Han er kontakten til forbundets eliteudvalg og til Team Danmark, hvor DOF er ét blandt i alt 20 elitesatsningsforbund. Men hvad betyder det?

- Løberne mærker det, hvis de vil gøre karriere. Vi har nogle af de bedste betingelser for talentudvikling, fordi vi starter nede i 13-års alderen. I den forbindelse er det dejligt at se, at vi lige nu har måske 70 konkurrenceløbere blandt de 13-14-årige, og det er utroligt mange i forhold til andre idrætsgrene, forklarer han.

Støtten fra Team Danmark og DOF's eliteudvalg giver ifølge Ole Lind et unikt set-up til at skabe stjerner. Han nævner talentkraftcentrene (se side 8) som det første men afgørende skridt i talentudviklingen.

INGEN SPORT UDEN ELITE

- Klubberne mærker elitesatsningen, fordi de får nogen at være stolte af – også selv om de forlader klubberne for at blive dygtigere. Det er vigtigt med rollemodeller for at fastholde de unge, og heldigvis er der intet hovskisnovski over vores elite. På stævnepladserne kan alle få en snak med en landsholdsløber, siger han.

Ole Lind ønsker blot, at han får held til at skabe flere gode kontakter til medierne. Det er ekstra svært i et OL-år, men han understreger, at orienteringsløb faktisk får god omtale f.eks. i lokal-tv i forhold til andre små idrætsgrene.

- Hvis vi blev mere tilgængelige og dermed fik flere medlemmer, så blev sporten også mere anerkendt. De

Eliten er rollemodeller, der fastholder de unge. Eliten er også magneter, der tiltrækker nye medlemmer. Sportschefen kæmper for elitens – og sportens – anerkendelse.

unge løbere er rå og fantastiske, og det skal frem, så de små piger og drenge i skolen får forbilleder og tænker: "Sådan vil jeg også være", siger han og fortsætter:
- Vi skal bruge eliten som trækplaster. Og vi kan da håbe, at en dansk kronprins i IOC (Den Internationale Olympiske Komité, red.) – der selv er mødt op til o-træning i Århus – kan vise alle, hvad orienteringsløb faktisk er: Den sejeste sport i verden!

Penge til eliten i 2008

- ▶ Ca. 1,4 mio. kr. fra Team Danmark
- ▶ Ca. 1,2 mio. kr. fra DOF – heraf halvdelen som DIF-tilskud

Sportschefen går af – næsten

Ole Lind har sagt sit job op, fordi hans badehotel på Læsø har brug for ham. Han forventer dog fortsat at hjælpe til med kontakt til presse og sponsorer.

Eliten skal på banen i Spring Cup

Verdens bedste juniorer tager stort set alle til Spring Cup, og nu skal nye tiltag tiltrække de bedste seniorer til Danmarks største internationale elitestævne.

TEKST: HENRIK BOESEN,
JOURNALIST & MEDLEM AF OK ROSKILDE

Teambuilding og gavekort. Ledelsen bag Spring Cup har mange ideer til at få de voksne eliteløbere tilbage i startboksene. Om et halvt år ved stævneleder Mette Steffensen, om planerne bærer frugt.

- At få senioreliten i startfeltet øger mediernes bevågenhed og tiltrækker mange af de næstbedste, både opkomlingene og de gamle stjerner på 35+, som stadig synes, det er sjovt at måle sig med de bedste. Som arrangør synes jeg også, det er sjovest at lave et løb, hvor eliten er med, konstaterer Mette Steffensen.

SAMARBEJDE MED TIOMILA

Fremover satses der bl.a. på flere

nordiske deltagere. Derfor har Spring Cup-ledelsen indledt et markedsførings samarbejde med den store svenske stafet Tiomila samt uddelt gavekort til vinderne af de norske, svenske og finske stafetmesterskaber i år.

- Alle tre lande har med tak taget imod vores gavekort til vinderne. Det viser, at vores stævne har status. Vi satser netop på de tre lande, fordi de hører til verdens bedste orienteringsnationer. Desuden stiller de fleste dygtige ikke-nordiske løbere op for nordiske klubber i internationale konkurrencer, forklarer Mette Steffensen.

Sidste års vindere i både herre- og dameklassen, Ulricehamn OK, har allerede meldt tre hold til Spring Cup.



TEAMBUILDING FOR DE BEDSTE

For at ruste de bedste elitehold optimalt til forårets store mål tilbyder Spring Cup som noget helt nyt et teambuilding-arrangement lørdag eftermiddag ved den fælles indkvartering i Tisvilde.

Konceptet er udviklet af tidligere landstræner Jakob Ødum og tidligere verdensmester Chris Terkelsen, og deltagerne kan vente sig en sjov oplevelse. Der bliver stillet krav til både kommunikation og samarbejde, inden alle samles til middag og hygge om aftenen.

- Vi er stolte af at løfte så stort et stævne hvert år, og vi glæder os til også i 2009 at byde velkommen til orienteringsløbere fra nær og fjern. Selv om vores satsning mest handler om eliten, er der baner for enhver smag til alle aldersgrupper. Derfor håber vi også, at mange andre dukker op til foråret og mærker den helt særlige Spring Cup-stemming, fremhæver Mette Steffensen.

Spring Cup 2009 løbes i weekenden 27.-29. marts i hhv. Valby Hegn fredag nat og Tisvilde Hegn lørdag og søndag. FIF Hillerød Orientering, OK Øst Birkerød og OK Roskilde står bag.

Finske stafetmestre Kimmo Vilksa, Marko Väisanen og Tuomas Tervo. Schweiziske Matthias Merz nåede ikke med på billedet, men som samlet 3'er i World Cup 2008 er han en særdeles spændende løber at få med til Spring Cup

LASSE: - DET HANDLER OM TRO OG VILJE OG OM AT VÆRE TIL STEDE PÅ DAGEN, I HVERT ENESTE SEKUND

Torbjørn Gasbjerg på VM Lang



Søren Strunge kører i mål på VM Lang

Viljen vinder podiepladser

TEKST: JULIE MATHIESEN

FOTO: KENNETH LORENSEN & METTE RIECK

De har kun kørt i fem år og først for alvor set potentialet for to år siden. Men i en forrygende sensommer tog MTB-O landsholdet otte medaljer ved VM og EM – heraf fem af guld.

- Danmark har verdens bedste MTB-O landshold, fastslår Søren Strunge stolt.

Han sidder 15-25 timer i sadlen hver uge. Dertil kommer 5 timers o-teknik samt mentaltræning. Kollegaen Lasse Brun Pedersen mener, at den afgørende forskel på danskerne og alle de andre netop var mentaltræningen – at danskerne ville det mest.

- Det handler om tro og vilje og om at være til stede på dagen, i hvert eneste sekund. Det giver et overblik over nuet, der kan minimere fejl og undgå panik. Feilmarginen er langt mindre i MTB-O end i fod-o på grund af tempoet, forklarer han.

Efter de første år at have været "det nye land i klassen" i international MTB-O har det danske landshold nu etableret sig som en fast del af den absolutte verdenselite.

FREMTIDENS UDFORDRINGER

Vil man blive i verdenseliten, skaber det nye udfordringer for dansk MTB-O. Først og fremmest skal der sættes øget fokus på talentudvikling.

- Hvis der ikke er MTB-O i Danmark om 3 år, så mister guldmedaljerne lidt deres glans. Der er mange talentfulde løbere, som måske ikke når international klasse til fods. Dem skal vi have fingrene i, for de kan have potentiale til at blive bedre på cykel, siger Lasse Brun Pedersen.

Men ifølge rytterne er det ikke nok med talenter for at bevare et landshold i verdenseliten. Der skal også økonomiske midler til eliterytternes satsninger. Som det er nu, betaler rytterne selv deres udstyr og flere af dem også deres fysiske og mentale trænere.

Derfor håber de, at Team Danmark efter årsskiftet reagerer positivt på den disciplinanalyse, der er indleveret.

- Det vil gøre en kæmpe forskel, hvis vi kunne få elitestøtte. Så kan vi endelig få fuld fokus på det, vi er bedst til – nemlig at hive medaljer hjem, siger Søren Strunge.

EM på hjemmebane

I juni 2009 er der EM i Nordsjælland. De danske ryttere satser målrettet på at dominere podierne på alle distancer og på at få danskernes øjne op for sportens kvaliteter.

De vandt medaljerne i 2008:

VM: Lasse Brun Pedersen, Søren Strunge, Torbjørn Gasbjerg og Line Pedersen

EM: Lasse Brun Pedersen, Allan Jensen og Erik Skovgaard Knudsen

Teamwork sikrer VM-guld

TEKST: SØREN STRUNGE

FOTO: KENNETH LORENSEN

Da Lasse havde kørt 1. tur forberedte han mig på, hvordan jeg skulle køre fra publikumsposten og hjem, da den sidste sløjfe var ugaflet. Vi har altid en snak om, hvordan vi får den største chance i tilfælde af en tæt afslutning.

Ved post 8 ser jeg russeren i modløb. Han har ca. 30 sekunders hul. Han vil fejle. Hvis jeg er 100% fokuseret på mit eget løb, kører jeg uden fejl – så skal vi nok vinde. Det var min plan.

På vej til post 12 ser jeg igen russeren på vej væk fra posten. Forspringet er nu på 18 sekunder. Nu skal den bare ha! Efter samtalen med Lasse ved jeg præcis, hvordan

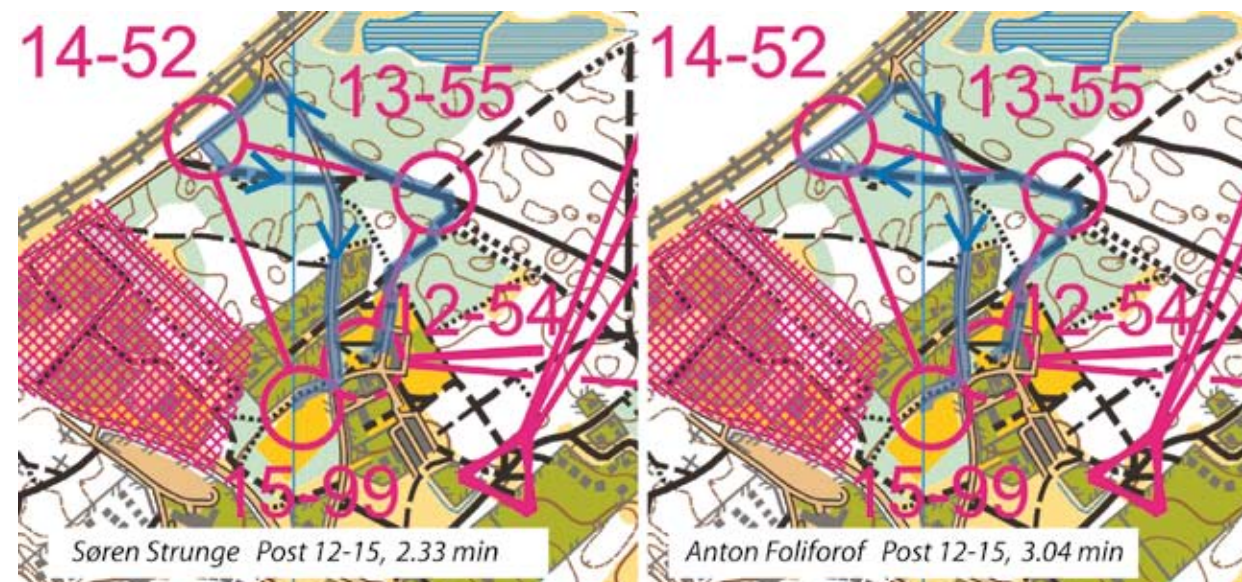
de sidste poster skal angribes. Jeg klipper post 13 og på vej mod post 14 ser jeg, at russeren har taget det langsomme venstre-vejvalg. Væk fra post 14 tager russeren igen venstrevalget – som ifølge Lasse er det langsomste. Jeg løber i stedet stik syd gennem terrænet med cyklen og skærer hjørnet af ind til grusvejen i bunden af postcirklen på post 14. Derfra er det ud på den lille asfaltvej. Jeg kigger til venstre men kan ikke se ham, så måske er han foran.

Først da jeg runder hjørnet ved post 15 ca. 50 meter fra mål og danskerne går fuldstændig amok, ved jeg, at den er hjemme.

Vores stafetplan lykkedes! Følelsen er ubeskrivelig – noget vi vil huske for livet!



- NU SKAL DEN BARE HA'!



Lasse Brun Pedersen om sit VM Sprint: Et veldisponeret løb

Vi vidste, at det ville blive meget intenst og køreteknisk betonet med mange kantsten, trapper og små ujævnheder. Jeg havde ingen problemer – fløj nærmest ud over det hele.

Kortet var i 1:5000, så alting kom enormt hurtigt forbi, og det er nødvendigt at sætte tempoet ned.

Jeg har gjort rigtig meget ud af mentalforberedelsen. Vigtigt at minimere fejl og ikke at stresse. Kører faktisk fejlfrit på første runde på nær omkring post 7.

På anden runde har jeg straks god kort-kontakt og højt tempo. Har fuldstændig styr på det.

Post 2 er gemt inde i en gård, hvor der kun er én vej ind. På vej til post 3 ser jer schweizeren, der startede før mig. Kører på ryggen af ham, indtil jeg passerer ham ved post 7. Derfra er det bare ind mod mål. Ved post 9 forhaster jeg mig. Burde have været højre om som blå. Jeg får posten få sekunder før ham.

Da jeg når målområdet, har jeg en god fornemmelse. De sidste 10 startende er top10 på verdensranglisten, så det er helt ustyrligt spændende at vente 15-20 minutter på afgørelsen.

Forventningen var at køre godt, så det er superfedt at leve op til det. Jeg var rimeligt rørt på skamlen, da Dannebrog gik til tops. Nok min bedste guldmedalje – fordi det var den første.

Men jeg er ikke tilfreds med min VM-indsats generelt. Jeg knækker kæden på Mellem, og aftenen inden Lang fik jeg en madforgiftning.

2. Runde

- | | | |
|------------------------|-----|---|
| 1. Lasse Brun Pedersen | DEN | — |
| 2. Jiri Hradil | CZE | — |
| 3. Tönis Erm | EST | — |



Kurser i bane- lægning

Lær grundlæggende banelægning eller bliv bedre til at lave baner på computeren.

Tirsdag den 25/11 er der kursus for begyndere, hvor vi gennemgår sværhedsgrader og snuser lidt til computerprogrammet Condes.

Tirsdag den 6. januar er der Condes-kursus for dem, der allerede kender til banelægning. Her skal du bl.a. selv lave et kortudkast på forhånd, som kurset tager udgangspunkt i.

Rolf Lund og Frank Johansen underviser på begge kurser, der foregår kl. 19-21 i HSOK's klubgård på Gl.Hellebækvej 63A, Helsingør.

Undervisningen er gratis, men du skal tilmelde dig til frank.johansen2@skolekom.dk senest den 18/11 eller 28/12 afhængigt af kurset. De lapper lidt over hinanden, så vælg kun ét.



Ungdomstræner Kim Højmark hjælper en familie, der aldrig før har løbet orienteringsløb

Sund succes i Horsens

TEKST: LARS SØRENSEN, FORMAND FOR HORSENS OK
FOTO: GITTE MØLLER CHRISTENSEN, HORSENS OK

Knap 300 deltog, da Horsens OK tre eftermiddage i september afholdt orienteringsløb i byens grønne områder. Mange af løberne i "Sund Idræt i Byen" gav bagefter udtryk for, at det var dejligt at prøve noget, hvor hele familien kunne løbe sammen.

Løbene strakte sig over fem timer for at tilgodese skoleelever og arbejdende voksne. Der var to baner på henholdsvis 2 og 3 km, og hver gang var der også tre lodtrækningspræmier.

Målgruppen var folk, der ikke dyrker idræt, og samtidig var det PR for orientering. Vi har efterfølgende fået tre nye sprintkort og to steder med faste poster. Et par nye medlemmer bliver det nok også til. I klubben var vi enige om, at deltagerantallet var blevet ved med at stige, hvis vi var fortsat flere eftermiddage.

Vi vil gerne gentage projektet til næste år, hvis der kan skaffes frivillig arbejdskraft i dagtimerne. Det gik denne gang, men hvis det skal være hver uge, er det nok lidt anderledes, og der skal også være penge til annoncering.

Der blev lavet brochurer, Horsens Kommune sendte mails m.v. ud til relevante deltagere, og der blev annonceret i lokalaviserne. Ideen kom fra klubben, og projektet blev støttet af DGI, DIF og Energi Horsens. Horsens Kommune støttede også økonomisk og var glad for, at vi ville arrangere.

Projektet kan frit kopieres af andre klubber.



FOTO: KENT LODBERG

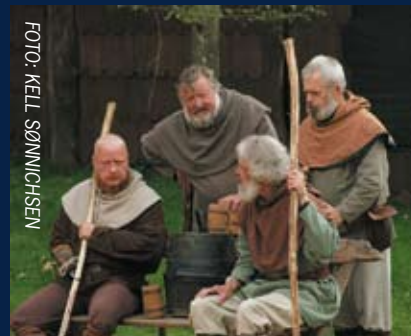


FOTO: KELL SÖNNICHSEN



FOTO: FLEMMING NØRGAARD

ORIENTERING ONLINE CUP

“De har alt i o-terræner dernede”, lød det efter sidste års stævne: “væltede træer, klippevægge, blomstrende enge, ‘negativt’ terræn osv”. Næste år bliver det ikke mindre udfordrende, da det foregår i et meget svært karst-område.

Den 22.-26. juni i det midt-vestlige Slovenien. Info: www.oocup.com

ARCTIC MIDNIGHT ORIENTERING

Løbet for dem, der bare skal prøve noget, som ingen andre sommerløb kan: Start ved midnat, ingen vegetation samt kælvende isbjerge. Det er tre dages orienteringsfestival i et kuperet terræn med megen ren klippe, sten og ingen stier.

Den 24.-27. juni i Ilulissat, Grønland. Info: iog.9net.dk

VIKINGEDYSTEN

OK HTF's Vikingedysten er to dage i det sydjyske, hvor mange kobler det med at se vikingespillene i Jels lørdag aften. I Vikingedysten gælder det om at hygge sig, og arrangørerne gør deres yderste for at være fleksible.

Den 4.-5. juli i Jels, Danmark. Info: www.okhtf.dk

O-RINGEN

Det største stævne af dem alle. I år var der 24.000 deltagere! O-ringen er legendarisk, og det gælder også O-campen med dens mange aktiviteter. Næste år får tre af de fem etaper mål inde midt på campens torv. Første tilmeldingsfrist var den 2. november.

Den 18.-24. juli i Eksjö, Sverige. Info: www.oringen.se

SKOTSK 6-DAGES

En af etaperne er på det bjerg, hvor matematikeren Charles Hutton opfandt højdekurverne i 1775. Hvilken orienteringsløber kan stå for det? Terrænet er teknisk krævende og bjergrigt og kan sammenlignes med Norge.

Den 2.-8. august i Perth, Skotland. Info: www.scottish6days.com/2009/

SWISS O-WEEK

Et velorganiseret stævne med normalt mange deltagere og store oplevelser. Førrige år lå en af etaperne på kanten af en gletsjer. Terrænet varierer fra det for-alpine til rent alpin terræn. Der er første frist for tilmelding den 31. januar.

Den 2.-8. august i Muotatal, Schweiz. Info: www.swiss-o-week.ch

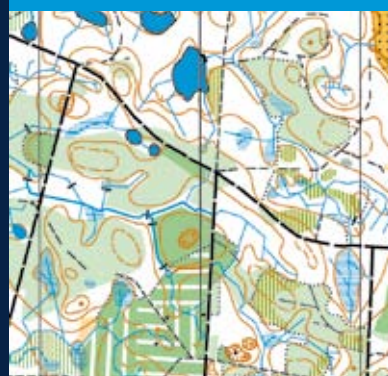
TRANSYLVANIA OPEN

Hvis man ikke er bange for at bevæge sig alene i skovene i Draculas hjemegn, Transylvanien, er her chancen for at løbe o-løb i et land, de færreste har prøvet. Terrænet er bjergrigt med mange finurlige kurvedetaljer.

Den 28.-30. august i Cluj-Napoca, Rumænien. Info: www.transilva.ro/

Læs mere

Dette er kun et udpluk af næste sommers mange løb. Se flere via DOF's liste over internationale løb www.do-f.dk/loeb/intloeb2009.html eller på World of O's kalender <http://cal.worldofo.com>



Den Sundede Klumme

Alt med måde – selv mådehold!



TEKST:
ROLF LUND,
CAND.BROM.
OG MEDLEM AF
HELSINGØR SOK

Lad os sige, at du vejer 70 kg og løber 10 km på 38 minutter. Så læser du, at taber man 1 kg fedt, kan man løbe ½ minut hurtigere. Og ganske rigtigt. Efter en hurtig slankekur er du nede på 69 kg og kommer for første gang under 38 minutter. En hurtig udregning siger dig, at et vægttab på ca. 20 kg vil bringe dig i nærheden af verdensrekorden, så nu skal der slankes.

O-LØBERE I RISIKOZONEN

Nogle har let ved at gøre en bestemt livsform til en besættelse. Kombinationen af meget træning og for lidt mad er en farlig cocktail, som i første omgang giver et kick, fordi der frigives endorfiner. Men det kan

hurtigt glide ud i en situation, hvor man får et sygeligt forhold til det at spise. Der er mange forskellige årsager til, at det kan gå så vidt, men fakta er, at netop orienteringsløbere hyppigere rammes af sygdommen end andre idrætsudøvere.

De kendteste former for spiseforstyrrelser er Anorexia Nervosa og Bulimi, hvor man henholdsvis sultner sig eller tvangs-spiser. Venner, trænere og familie bør være opmærksomme og gribe ind i tide. Sygdommen rammer især unge mennesker.

NYD MADEN

De færreste kender den tredje spiseforstyrrelse: Ortoreksi. Den amerikanske læge Steven Bratman er manden bag betegnelsen Orthorexia Nervosa – sygelig besættelse af at spise sundt – og han har lavet en test. Svarer man ja til 4-5 af spørgsmålene, er man i farezonen og bør få et mere afslappet forhold til mad. Hvad svarer du?

Ny klumme

Denne artikel er den første af en række om kost. Det kan måske være et lidt trist emne at lægge ud med, men der er to grunde til, at jeg gør det. Den ene er, at det er drønvigtigt at spise, og det er drønvigtigt at spise ordentligt. Den anden er, at jeg gerne vil kunne ses med et stykke kage og senere på aftenen et glas rødvin uden at blive antastet.

Test dig selv

1. Bruger du mere end tre timer om dagen på at tænke på sund kost?
2. Planlægger du din mad flere dage frem?
3. Er du mere optaget af indholdet i det, du spiser, end i fornøjelsen ved at spise det?
4. Har du oplevet, at efterhånden som du bliver mere tilfreds med din diæt, bliver din livskvalitet ringere?
5. Bliver din diæt hele tiden strammere?
6. Fravælger du oplevelser med mad, du engang nød?
7. Får du højere selvværd, når du spiser sundt? Ser du ned på folk, der ikke spiser sundt?
8. Føler du skyld eller selvlede, når du spiser mad, du kan lide, men som ikke er på din diæt?
9. Betyder din diæt, at du er socialt isoleret?
10. Når du spiser det, du har planlagt, føler du så en fredfyldt følelse af kontrol?

Vinderne fra Den Forkerte Ende Del 3



Nicklas (tv), Claus og Hans' evner som o-løbere skyldes, at de er født i hamsterens stjerne-tegn. Og visse pattedyr har det bedst med bare at løbe rundt – uden at komme så langt.

I næste nummer af Orientering svarer vinderne på jeres spørgsmål. Intet er for stort eller småt. Så har du et spørgsmål til vinderne, mangler du råd til din træning eller har du problemer med kærligheden, så skriv til vindernes brevkasse på: vinderne@live.dk

De to bedste spørgsmål bliver belønnet med en signeret Marsbar!

HANS: JEG TROR DET VILLE HJÆLPE, HVIS I IKKE VAR VED AT TABE BUKSERNE HELE TIDEN

TEKST OG FOTOS: SØREN SKAARUP LARSEN, OK ØST

Efter i nogen tid ikke at have set vinderne lykkedes det mig at samle dem til en omgang hockey i starten af oktober – vindernes første træningspas efter sommerferien.

Det var nu omkring to måneder siden, jeg sidst havde set dem - da Hans og Nicklas gav en hånd med ved afviklingen af klubbens sommerferieaktiviteter for skolebørn. Som tak for hjælpen havde jeg lovet at give en pizza, som vi bestilte, inden vi satte os ned. Jeg startede med at spørge til dagens træning.

Hvordan gik det med jeres hockey i dag?

Hans (H): Nu spillede jeg jo ikke med, fordi jeg er skadet.

Og din undskyldning denne gang er, at du har fået fjernet et modermærke ved venstre øje.

H: Det har vi snakket om. Lægen sagde, at jeg ikke må løbe.

Okay, okay. Hvad med jer andre?

Nicklas (N): Jeg skulle nok have taget et par sko på. Jeg fik pænt mange vabler. Og de blev ved med at gøre ondt, selvom jeg prikkede hul på dem. Jeg var ellers ret grundig. Til sidst da jeg prikkede, kom der kun blod ud. Claus (C): Tjaa, så gik det da bedre for mig end for Nicklas.

H: Generelt kunne I godt bruge et bælte. Jeg tror det ville hjælpe, hvis I ikke var ved at tabe bukserne hele tiden.

Nå. Jeg kunne egentlig godt tænke mig at høre, hvad I har lavet siden sidst?

H: Jeg tror slet ikke, jeg har løbet siden sidst.

N: Jeg har løbet! Jeg trænede to gange op til Eremitage-løbet.

C: Hvornår var sidst?

Sidst vi lavede det her var en gang i slutningen af juni.

H: Både mig og Claus har faktisk købt nye løbesko.

Sejt! Hvad bruger I dem til?

H: Faktisk har vi begge to løbet en lille smule.

C: Og så bruger jeg dem til idrætstimerne på gymnasiet.

Første gang vi snakkede sammen, satte I jer nogle mål.

Hvordan går det med at nå dem?

H: Det var noget med, at jeg skulle komme mere til træningen, men nu er jeg jo skadet.

Igen modermærke-undskyldningen.

C: Målsætning er "first step towards failure". Hver gang man sætter mål, går det galt. Man skal altid nøjes med at antyde, at man vil gøre noget - så kan man altid benægte det bagefter, når man ikke når målet.

NICKLAS: VI ER LIGESOM NICK OG JAY – BARE MED EN EKSTRA

Nicklas finder bladet med det første interview.

N: Nå ja. Jeg ville gerne have bedre hockey-evner. Det er jeg godt på vej mod efter vores træning i dag.

C: Og det mål med at jeg ikke ville tage til konkurrencer, det har jeg holdt.

Ehhh... Tillykke. Lad mig i stedet høre: Nicklas og Hans, I hjalp jo til ved vores sommerferie-aktiviteter.

Hvordan gik det?

H: Ungdommen nu til dags. De havde ikke løbetøj på, og de ville hellere soppe i vandet end at løbe.

N: Der var endda én, der soppede i strømpesokker.

Og så gik de mere op i deres mobiltelefon end i løbet.

Ja, det kan jeg godt se, kan være svært for jer at relatere til. Hvordan var det at arbejde med børnene?

N: Altså, der var nogen af dem, der var ret sure.

H: Der var også nogen af dem, der var ret glade.

Det var da godt, vi lige fik slået det fast.

N: Nogle af dem var jo lidt dovne, så vi prøvede at aktivere dem med godt vejr og godt humør.

H: Den dag var det så gråvej, og det var hundekoldt, fordi det blæste. Men det skal da siges, at Nicklas fik én af dem til at løbe 50 gange op og ned ad en trappe. Og nogle af de andre løb 20 gange rundt om springvandet.

C: Jeg tror også, Nicklas er god til børn.

Nåede I også selv ud at løbe?

H: Nicklas satte nogle poster ud. Jeg holdt øje med børnenes jakker.

N: Jeg brugte 20 minutter på at sætte en post op.

Så fik du da løbet noget. Hvordan var det ellers at hjælpe?

H: Nu lovede du jo pizza, hvis vi hjalp.

N: Det var faktisk ok, hvis bare man havde den rigtige mobiltelefon.

H: Og så havde vi jo Tanja til at passe på børnene.

Hvad lavede I så, mens en 14-årig pige passede børnene?

H: Altså - jeg holdt jo øje med børnenes jakker.

N: Jeg var der kun, fordi jeg fik pizza.

H: Arhh... Jeg synes faktisk vi gjorde det ok.

Det tror jeg ikke, vi skal snakke mere om. Som det sidste i dag vil jeg høre, hvordan vores artikler har påvirket jer.

N: Jeg føler mig lidt som Nick og Jay. Jeg er blevet idol for de mindreårige.

H: Altså Claus' hår er jo blevet kult.

C: Der var engang nogen der spurgte, om de måtte få en krølle.

H: Er de ægte?

C: Ja, for fanden.

CLAUS: OG DET MÅL MED AT JEG IKKE VILLE TAGE TIL KONKURRENCER, DET HAR JEG HOLDT!

Har artiklerne ændret jeres liv?

C: Jeg føler, vi er blevet sat udenfor. Vi er blevet ophøjet. Jeg vil gerne have, at folk skal se os som mennesker og o-løbere og ikke som dem fra bladet.

Den tror jeg ikke, jeg fangede.

N: Vi er klart blevet bragt tættere sammen. Vi er ligesom Nick og Jay - bare med en ekstra. Vi er uadskillige, selvom der kun er en dag tilbage.

Ehhh... vi runder den af her, drenge. Klokken er også blevet 23.

C: Åh nej. Så er jeg nødt til at smutte. Jeg skal nå hjem og lave ingenting.

NB!

Redaktionen gør opmærksom på, at Hans faktisk har fået fjernet et modermærke ved venstre øje.



CF endelig Live

Spil, sport og spænding ved Danmarkspremieren på Catching Features Live.

TEKST: TRINE MIDTGAARD
FOTOS: KENT PIHL

Gangen flyder med løbesko, "I kissed a girl..." brager ud af højtaleren, og en stor flok unge står bøjede over skærme, ledninger og tastaturer.

"Så starter vi om 1 minut", lyder det myndigt fra en af ophavsmændene, Troels Bent Hansen. Musikken stopper, og det samme gør stemmer og tasteklik. På skærmene tælles der ned – til premieren på vinderprojektet i DIF's konkurrence om at fastholde unge i idrætten.

Der er 17 hold til start i en 2-mands-stafet. 1. tur er på den virtuelle bane, 2. og 3. tur i Tokkekøb Hegn, og 4. tur tilbage på stolene. Mens pc-banerne tager 10-15 minutter, skal der løbes 30-40 minutter i skoven.

På den virtuelle bane kan man se de andre løbere på skærmen. De ventende makkere følger den intense

konkurrence på en tredelt stor-skærm. Her er både kort, løberens udsyn i den virtuelle skov og den samlede stilling. Så snart ens makker når i mål på skærmen, får man sit kort og løber i skoven.

Snart er startnervøsiteten afløst af heppen og hujen. Der løbes i en pige- og en drengeklasse men ikke efter alder.

BEN FREM FOR FINGRE

Lad det være sagt med det samme: Løbet blev afgjort i skoven. Det var ikke nok at være hurtigst på tasterne. Holdet, der løb ud som nummer 2, skabte sig et solidt forspring i skoven, så sidste tur ved skærmen foregik uden større pres.

Hos pigerne bliver Emma Roos Friis (Allerød OK) og Sidsel Hull (Allerød OK) sikre vindere, mens Rasmus Thrane Hansen (Søllerød OK) og Marius Thrane Ødum (OK Øst Birkerød) lige så sikkert vinder drengeklassen.

Måske vil næste event være natløb i CF og live, måske vil de unge kun være på computeren, eller måske

sammensættes holdet efter ranking på nettet. Hvem ved, for konceptet er slet ikke fuldt udforsket endnu.

NYE LØBERE I SKOVEN

Michael Kreiberg er en af de tre ungdomsløbere bag, og han er tilfreds.

- Vi havde et par stykker med, som vi ellers kan have lidt svært ved at hive med, når der kun er løb i skoven. Og det er præcis det, der er målet – at fastholde de unge, siger han.

Alligevel må en af de fremmødte journalister se i øjnene, at hun får samme svar fra alle: "Det har været rigtigt sejt at prøve Catching Features – men det er sjovest at løbe i skoven".

- Jeg tror altså ikke på dem, siger hun hovedrystende, "for unge er da mest til computerspil!"

Læs mere

Se www.cf5live.dk, hvis du vil lave eller deltage i en event. Her er også konkret info om det udstyr, det kræver af løbere og arrangører.

Lille dreng – store trofæer

TEKST: KELL SØNNICHSEN
FOTO: TIM FALCK WEBER

Verdens største orienteringsstævne er O-Ringen i Sverige. I år deltog over 24.000 ved Sälen, og blandt dem var en lille dreng på 8 år ved navn Lasse Falck Weber fra THOK. Sidste år deltog han også, og han glædede sig til at skulle af sted, for i år ville han vinde.

Og det gjorde han så! Han deltog i klassen U1 (U for udvikling, nærmest at sammenligne med begynderklasserne herhjemme) med 340 deltagere op til 16 år. De fem dage med 2-2,4 km lange baner brugte Lasse i alt 60.30 minutter på, og han vandt med 26 sekunder ned til nummer to.

TO SKALPE PÅ ÉN SOMMER

Men ikke nok med det. En uge senere tog familien til Aveyron i det sydlige Frankrig – til Fransk 6-dages. Terrænet havde kun få stier, men det var til gengæld fyldt med sandstensklipper, sten, diger og hegn. Og her vandt Lasse klassen H10. Selv om et bom på den sidste dags jagtstart nær havde kostet ham sejren. Godt, at han havde 13 minutter at tære af!

At hilse på den seks-dobbelte verdensmester Thierry Gueorgiou var en ekstra sidegevinst.

Og der er mere. Lasses storesøster Amanda vandt med et stabilt løb D-12 til Fransk 6-dages, og hun slog endda hende, der vandt klassen til O-Ringen. Storebror Jonas fik en flot fjerdeplads i H-14 i Frankrig.



TRIMTEX

Thierry Gueorgiou anbefaller Trimtex



Thierry Gueorgiou

Trimtex Sport AS • Pb 124, 4792 Lillesand

t +47 37 26 91 11

@trimtex@trimtex.no

www.trimtex.no



Seks år med tillid

- JEG SER FOR MIG ET FORBUND, DER STADIG RYKKER TÆTTERE SAMMEN. DET GÆLDER PÅ TVÆRS AF LANDET OG PÅ TVÆRS AF AMBITIONER. FRA TOP TIL BUND – FRA ELITE TIL BREDE

TEKST: PREBEN SCHMIDT, AFGÅET GENERALSEKRETÆR

Det er selvfølgelig med vemod, at jeg stopper som generalsekretær. Men jeg er helt sikker i min sag. Der skal nye kræfter til på den post. Jeg har fået seks gode år i forbundets tjeneste og vil gerne give slip, mens jeg stadig ser mig selv som en opbygger.

Det har været år med store udfordringer. Vores gamle forbund skulle først ryste støvet af sig, så der blev plads til ny fremdrift. Alt er ikke gået efter mit hoved, men jeg har vedholdende prøvet at dreje udviklingen i en bedre retning og at holde kursen.

TILLID OG RESPEKT

Men - det vigtigste er fremtiden. Jeg ser for mig et forbund, der stadig rykker tættere sammen. Det gælder på tværs af landet og på tværs af ambitioner. Fra top til bund – fra elite til bredde.

Hos os siger vi i dag langt oftere "vi" end "dem" og "os". Og vi er – trods alt - gode til at finde løsninger sammen. Det skal vi blive ved med at være, og vi skal blive stærkere af det. Nøgleordene er tillid og respekt.

VÆRDIERNE SKABES VED AT DELE

I samfundet omkring os er det ofte en knaphed, der giver værdi. Tænk på guld, der er svært at få fat i eller et maleri, der er særligt værdifuldt, fordi det er et unika. I vores verden er det lige omvendt.

Frivillighed, kærlighed og glæde bliver der bare mere af, når vi deler med andre. Klubben får ny energi og værdi, når mennesker på tværs af alder og forudsætninger står sammen om at løse opgaverne. Jeg er helt sikkert både gammeldags og lidt naiv her, men de bedste oplevelser i mit liv ligger i den boldgade.

IMAGE

Men det er ikke ligegyldigt, hvad det er vi deler og står sammen om. Her trænger vi til en intern afklaring. Vi skal i langt højere grad blive enige om at "synge i kor", når vi fortæller verden og os selv om, hvem vi er, og hvad vi laver. Vi har brug for et enkelt budskab – et stærkt "brand" og en fælles strategi, som vi alle kan tilslutte os og være stolte af.

Den skal afspejle den inderste menneskelige ressource i vores arbejde; den lille glød, der holder liv i din og min ildsjæl. Opfordringen er her: Lad din ildsjæl varme andre, så får vi let et bål – som måske kan blive til en hel steppebrand!

Tak for din opmærksomhed og din tillid. Vi ses i skoven.

Kan sprint bruges til konkurrence?

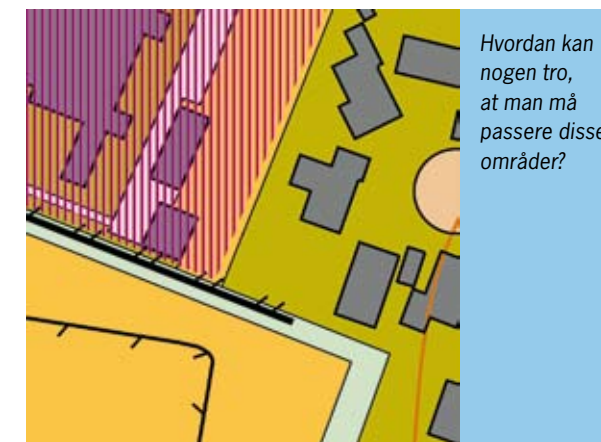
TEKST: KELL SØNNICHSEN

Efter at have deltaget i Jysk-Fynsk Mesterskab er jeg blevet noget i tvivl. Det er en sjov, hurtig og teknisk disciplin, men det er farligt for sporten, hvis løberne ikke følger reglerne.

Netop dette var tilfældet her, hvor man på et langstræk kunne blive lokket ind i et hjørne. Strækket gik på tværs af et villaområde (olivengrønt) med et forbudt område (rødskraveret), der stødte op til. Der var ½-1 mm luft mellem de to områder, så nogle løbere konkluderede, at de godt måtte løbe der. Man skulle passere et hegn for at komme derind, men det var der også råd for: Der var en brøkdæl af en millimeter mellem hegnet og det olivengrønne – dvs. man måtte nok løbe rundt om hegnet. Andre hoppede blot over det.

Jeg vil påstå, at samtlige disse løbere handlede i ond tro! Det er ikke meningen, at man som løber skal lede efter en undskyldning for at bryde intentionen – altså lede efter små "sprækker" i korttegningen, hvor man lige kan komme igennem, hvis man trækker maven godt ind.

Desværre skal der ikke mange løbere til med en "alle-kneb-gælder" holdning, før fairplay er forsvundet, og der blev da også uddelt unfair medaljer. Værre er dog, at vores omdømme lider stor skade ved den opførsel.



Hvordan kan nogen tro, at man må passere disse områder?

Du kan læse en længere version af kommentaren på www.soenniksen.dk/orientering/kan-sprint-bruges.html

Når sprint-disciplinen gør orientering mere synlig, så gør vi os selv en bjørnetjeneste ved at opføre os tåbeligt og lade sund fornuft blive tilbage i startboksen.

Sprint bør måske blot være en "paradedisciplin" uden konkurrence, så løberne kan tage den sunde fornuft med og få en sjov løbetur. Og så ellers ryste på hovedet, grine lidt af deres egen dumhed og vende om og tage et tilladt vejvalg, når de bliver fanget i en fælde.

COWI
... det sikre kort

www.blivlandinspektør.nu

NU OGSÅ I ROSKILDE



Air Structure Triax+ 11 GTX

Populær løbesko med god pasform og pronationsstøtte på inderside. Denne udgave har vandtæt Gore-Tex overdel, hvilket gør den ideel i vådt fore.

Herre + Dame

Pris kr. 1200,-



SILVA Pandelampesæt

Komplet sæt med pandelampe (model 478), 9,0Ah batteri, oplader og batterivest.

Pris kr. 1900,-



TRIMTEX Benskinner

Benskinner forsynet med en polstret, aflang pude foran på skinnebennet for at undgå slag under terrænløb.

Pris kr. 250,-



SILVA Kompasser

Løberen har flere typer kompasser. Kig forbi en af vores butikker og find den model som passer til dit behov.

Pris fra kr. 160,-



Ny butik i Roskilde

Onsdag d. 24. september åbnede vi ny butik i Roskilde, og vi blev taget rigtig godt imod. Så mange tak til Roskilde og omegns løbere for den gode velkomst og på snarligt gensyn i Ringstedgade 15, hvor vi står klar med en grundig og seriøs vejledning.



Århus fylder 10 år.

Det er nu 10 år siden Løberen Århus slog dørene op i Vestergade første gang. Siden da har butikken haft voksevækst og er flyttet til Banegårdsgade 4. Ebbe Nielsen har gennem alle årene været den daglige leder, og sammen med hans team af løbere vil han også fremover være klar til at vejlede dig i køb af nye løbesko eller andet udstyr til løb.

www.loberen.dk

Lyngby • Lyngby Torv 10 • 2800 Kgs. Lyngby • Tlf. 4593 1816 • lyngby@loberen.dk
Roskilde • Ringstedgade 15 • 4000 Roskilde • Tlf. 4635 4148 • roskilde@loberen.dk
Vejle • Vestergade 36 • 7100 Vejle • Tlf. 7572 0900 • vejle@loberen.dk
Århus • Banegårdsgade 4 • 8000 Århus • Tlf. 8612 4148 • aarhus@loberen.dk
Aalborg • Vesterbro 89 • 9000 Aalborg • Tlf. 9816 4148 • aalborg@loberen.dk

LØBEREN 
- Alt i udstyr til løb