

Orientering

MAGASIN FOR DANSK ORIENTERINGS-FORBUND

03

AUGUST 2009
58. ÅRGANG



Bagsiden af medaljen

Vejvalg fra World Games og EM i MTB-O

Tag med på eventyr på Skallingen

En mesters fald - og hans vej tilbage, da han erkendte alvoren



TEKST: HELGE SØGAARD, FORMAND

Der er altid en bagside



Risikoen for skader, nedbrud og overtræning vil altid være en del af idrætsudøvelse på højt plan. Præstationsangst, forstyrrelser af sjælen eller umenneskelige tab er en del af det at turde leve. Ambitioner og subjektive mål kan

blive så vigtige, at respekten for andre og hensynet til medmenneskelige relationer tilsidesættes.

Livet er på den ene side både lyst, levende og dejligt, men også risikofyldt og skræmmende, når den side vendes til. I en urimeligt forenklet betydning ganske som en medaljes forside og bagside.

EKSTREMSPORT

Vores idræt er i andre sammenhænge betegnet som en ekstremsport. Det betyder, at vi i særlig grad skal have fokus på symptomer på sammenbrud eller tegn på en ekstrem og kompromisløs udøvelse blandt vore løbere.

Vort landshold og eliteløbere er en udsat gruppe. Alle vi andre hepper, klapper og frydes højlydt over resultaterne, men medaljen kan have en bagside, som ikke må overses eller glemmes. Heldigvis har vi dygtige og veluddannede trænere og ledere, som billedligt talt holder skarpt udvig.

Det er en del af opgaven, og der skal ikke herske tvivl om, at pligten og retten til at skride ind er en ubetinget kompetence og tillid, som er givet til alle omkring talentudvikling og landshold. Emnet har helt berettiget Team Danmarks opmærksomhed og er støttet med både ressourcer og faglige kompetencer.

LEDER ELLER BARE LED'...

Også blandt de frivillige ledere i forbund, kredse og klubber bør vi være opmærksomme. En god leder kan bl.a. karakteriseres ved en person, som både står ved sit eget værd, men som også accepterer egne begrænsninger. Begge er gode egenskaber som sammen udgør en hårfin balance.

Mange har den drivkraft, at overliggeren sættes lidt højere end evnerne rækker. Det være sig i karrieren, i træningsindsatsen eller engagementet i frivilligt foreningsarbejde og klubliv. Det er i sig selv en god proces, som kan flytte grænser på en god måde.

Men den skal forvaltes ordentligt og med forståelse for, at korrektioner og tilpasning af egen formåen er nødvendigt. Overser man det undervejs, så overskrider man grænserne for, hvad ens medmennesker opfatter som acceptabelt i almindelig omgang med andre. Og det udgør reelt forskellen på en ildsjæl og en god leder eller en kompromisløs enegænger. Så også her kan medaljen have en oftest overset bagside.

DET AT LEVE

Holder man rigtigt meget af en idræt, eller har man en dybtfølt passion for en interesse, eller elsker man et andet menneske uden forbehold eller betænkeligheder – ja, så indebærer det altid en forfærdelig risiko for at miste.

Og selv om det kan være en umenneskelig byrde at skulle bære, så er det at miste nu engang bagsiden af livets medalje, uanset hvor skinnende, smuk og lysende forside ser ud.

“... så er det at miste nu engang bagsiden af livets medalje...”



Orientering 3/2009
58. årgang
ISSN 1901-3825
ISSN 1901-3833 (on-line udgave)

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 klub-administrator 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:
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.

Tryk og layout
Synergi
70 27 90 03
www.synergi.dk

Oplag
4.650 stk.

Forsiden
Chris Terkelsen
Foto: Stefan Kai Nielsen/Ekko

Indhold

- 2 Leder
- 4 Noter
- 6 Lige På
- 13 Den Sunde Klumme
- 18 Voxpop
- 22 Vejvalg - World Games
- 24 Opslagstavlen
- 25 Voxpop
- 26 Vejvalg - EM for MTB-O
- 28 Underskoven

TEMA BAGSIDEN AF MEDALJEN

- 9 Du er god nok!
Spiseforstyrrelser giver ikke højere fart
- 12 "Halvdelen af landsholdet havde jo en spiseforstyrrelse"
- 14 Da kroppen gik i baglås
- verdens bedste løber sank i knæ
- 16 Jagten på EPO
- er der doping i orienteringsløb?



REDAKTØREN

”Vi kan da ikke på den ene side hylde de løbere, der igen har brugt en sommer på at høste internationale medaljer, og så på næste side skrive om anoreksi!”

Sådan lød en indvending til min idé om at skildre medaljens bagside. Havde der mon været samme skepsis, hvis vi havde sat fokus på forstuede ankler og forstrækninger? Formentlig ikke, for mens de fysiske skader er en accepteret del af idrættens verden, så er de psykiske derimod tabuer, der gerne gemmes væk.

Det gælder de løbere, der gør alt for at skjule en sygdom overfor både sig selv og andre, mens de i virkeligheden har hårdt brug for hjælp. Og det gælder de forældre, søskende, klubkammerater og trænere, der ikke kan, vil eller tør se, at deres nærmeste er på vej ud over en livsfarlig kant.

Vi har et ansvar for hinanden. Som medmennesker og måske i særlig grad som aktive i en udholdenheds-sport med så tætte biologiske bånd blandt medlemmerne.

Derfor dette tema. Formålet er ikke at slå nogen i hartkorn med misbrug og sygdom. Tværtimod er det mit naive håb, at et fælles fokus her gør det mindre tabubelagt og måske er med til at forhindre, at endnu en ung løber får ødelagt sit liv.

God læselyst,
Julie Mathiesen



Hårdfør hardware

En lille skovbrand fortærede både terrændetaljen (en tykning) og selve posten ved et stævne på Tasmanien i påsken. Kun trådskelettet var tilbage af skærmen, klippetangen var smeltet, og det samme var postenheden næsten. Smeltet plastik hang som istapper fra den. Det er uvist, hvad der fik deltagerne i stævnet til at prøve at stemple alligevel, men det lykkedes! Ret robust hardware...



Nationen Bobach

Hvis familien Bobach var et selvstændigt land, ville de ligge på en tredjeplads i medaljestatistikken ved årets junior-VM. Det lykkedes nemlig Søren og Ida Bobach at hente ikke mindre en 1 guld-, 2 sølv- og 3 bronzemedaljer – dog hjulpet på vej af Marius Thrane Ødum, Rasmus Thrane Hansen, Emma Klingenberg og Signe Klinting i stafetten. Kun Sverige og Schweiz klarede sig bedre. Det er i øvrigt fjerde år i træk, at en Bobach henter medaljer ved junior-VM.

Gavmilde venner

Før sommerferien gav DOF's Venner sin kontante støtte til seks løbere op til næste års JWOC i Danmark. Signe Klinting, Ida Bobach, Emma Klingenberg, Rasmus Thrane Hansen, Marius Thrane Ødum og Andreas Boesen får hver et stipendium på 5.000,- kr., fordi de har vist evner og vilje til at skabe gode resultater. Tillykke!

Politiet til hjælp



Ved The World Games i Taiwan gik det blot to timer før første start op for banelægger m.fl., at postenhederne ikke var kommet med ud til Chengcing Lake til mellem-distancen. Af hensyn til sikkerheden var der altid politi ved stævnerne, så med lidt overtalelse lykkedes det at få hjælp. Jan Hauerslev blev sat ind i en politibil, og så var det ellers med udrykning tur-retur til hotellet efter de manglende enheder. De nåede både at blive sat ud, og der blev løbet test inden første start. Denne måde at løse transportproblemer på dannede åbenbart præcedens. Dagen efter havde arrangørerne ved en anden af de 32 forskellige sportsgrene ved The World Games glemmt medaljerne – også de blev hentet af politiet.



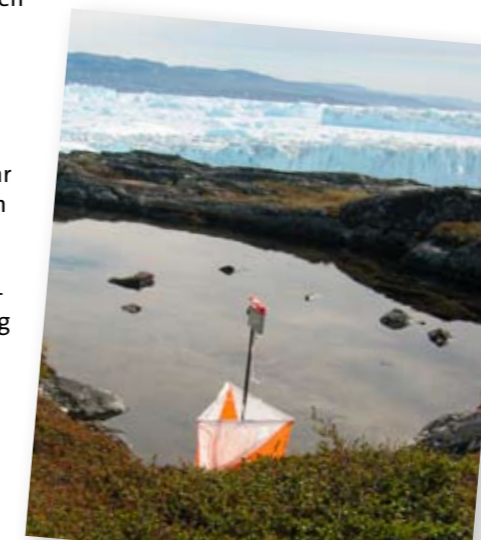
RISIKOMINIMERING

Når verdens bedste juniorer er i skoven, tages der ingen chancer. Udstyret skal være i orden. Da Ida Bobach løb sig til et verdensmesterskab i Dolomitterne i juli, fik hun pludselig problemer med kompasset. Hun var dog forberedt, så et nyt kompas blev straks taget frem. Hvorfor, kunne man spørge, når nu landsholdsbukserne mangler en lomme? Fra BH'en, naturligvis!

10 år med midnatssol

Arctic Midnight Orienteering (AMO) i Ilulissat i Grønland kunne i år fejre 10-års jubilæum med deltagerrekord på 156 deltagere, hvoraf 95 kom udefra. Grønlandsk TV var på pletten og indslag fra starten med interview af Flemming Nielsen, IOG, Karl Kristian Terkelsen og Jørgen Mårtensson kan ses her: <http://sermitsiaq.gl/tv/article89538.ece> Resultatlistor og billeder ses her: http://iog.gnet.dk/amo_2009_dk.asp

Årets mest prominente deltager var den tidligere verdensmester Jørgen Mårtensson, der efter løbet sagde, at "AMO kommer klart ind på en top 10-liste over de mange orienteringsoplevelser, jeg har haft". Så tag en tur til det kolde nord - det kan varmt anbefales!



Masser af sommerløb

Efter i en del år at have været en "truet race" med kun Vikingedysten tilbage, er de danske sommerløb igen ved at formere sig til en levedygtig bestand.

Årets succes ved Skawdysten med næsten 600 deltagere har allerede nu fået arrangørerne til at love endnu et stævne i 2011. Vestjysk 2-dages har fået bygget et velbesøgt stævne op med over 400 deltagere, Læsø 3-dages lokker også, og næste år vender aftenløbet om fredagen tilbage til Vikingedysten – sprint i jomfrueligt terræn. Endelig bliver der i forbindelse med EFOL 2010 – EM for skovfolk – et 5-dages stævne i Sydvestjylland.

Alle stævner er kendetegnet af hygge og afslappet afvikling. Det er nemt at forhandle sig til en passende starttid – hvis der ikke ligefrem er fri start.



CF Live in a Box

Projektgruppen bag CF Live – computerspillet Catching Features krydret med rigtigt løb – har gjort det nemt at lave et Catching Features stævne. Man kan låne en kasse med alt nødvendigt udstyr: Servere, kabler, switche, software, strømfordelere osv. Se mere på: www.cflive.dk.

Dansk orientering i bevægelse

TEKST: MAD S INGVAR DSEN, DIREKTØR

I efteråret 2008 startede et strategiarbejde frem mod 2015. Formålet er, at medlemmer, klubber og ansatte arbejder i samme retning og med en fælles opfattelse af forbundets virke. Ambitionen var at få så mange som muligt i tale, og vi valgte en langstrakt proces, så vi kunne komme ud til klubberne og medlemmerne.

Strategiarbejdet tog for alvor form, da Bjarke Refslund i begyndelsen af 2009 overtog projektstyringen, og vi oprettede en bredt sammensat strategigruppe. Det har været et omfattende arbejde, da forbundet rummer utrolig mange elementer og interesser, men processen har været god og meget givende. Det foreløbige resultat er samlet i en hvidbog, som er grundlaget for det videre arbejde.

DOF - HVAD STÅR VI FOR?

Vi deler en række karakteristika på tværs af den store mangfoldighed, som dansk orientering rummer, lige fra eliteløbere i verdensklasse til motionisterne, der hygger sig med en gåtur i skoven. Plan 2015 skal være med til at fremme disse centrale værdier:

- ▶ Glæden ved at finde vej i naturen
- ▶ Navigation med kort og kompas
- ▶ Mangfoldighed og respekt for individet
- ▶ Fælles oplevelser og fællesskab på tværs af alder og niveau
- ▶ De fysiske og mentale udfordringer ved sporten

Men uden ideer, projekter og økonomiske prioriteringer bliver ovenstående blot varm luft, så derfor er der udvalgt fire områder, hvor forbundet de kommende fem år skal koncentrere sin indsats:

▶ **Det dynamiske forbund**
Forbundet skal være endnu bedre til at hjælpe klubberne med at løse fremtidens udfordringer. Derudover skal forbundet arbejde mere fleksibelt og projektorienteret – som det bl.a. lige nu sker med Poster i skoven.

▶ **Arrangementer**
Vi har rigtig mange arrangementer – nogle velbesøgte og andre ikke. Vi skal have flere nære arrangementer på hverdage, mens de store arrangementer som påskeløb og DM-weekenderne skal holde høj kvalitet og videreudvikles. Derudover skal vi arbejde på at tiltrække store mesterskaber som i 2004, 2006 og 2010.

▶ **Ungdomsløbere**
Vi skal være bedre til at fastholde ungdomsløberne – både de bedste fra eliten, men i høj grad også de unge på leder/trænersiden. Det skal vi gøre ved at sætte det sociale i højsædet samtidig med, at vi skal turde give de unge et ansvar f.eks. som træner, stævneleder og lignende.

▶ **Sportens tilgængelighed**
Vi skal arbejde på adgangen til vores idrætsanlæg – skovene - samt sikre, at sporten er tilgængelig for nye.

DET VIDERE ARBEJDE

De to første elementer bliver at finde frem til forbundets mission og visioner. Disse afspejler sig i forbundets værdier og målsætninger, som de er beskrevet i hvidbogen. Tilbage står så at konkretisere de enkelte indsatsområder til projekter, tiltag og de heraf følgende økonomiske prioriteringer.

Arbejdet med plan 2015 bliver de kommende måneder ført videre af en arbejdsgruppe, der består af Kim Folmann (næstformand), Dorthe Hansen (eliteudvalgs-formand), Lisa Tantholdt (breddeudvalgs-formand), Troels B. Hansen (formand for Østkredsen) og Mads Ingvar dsen (direktør).

Med udgangspunkt i hvidbogens mange anbefalinger skal gruppen i sensommeren komme med konkrete bud på, hvor forbundet skal bevæge sig hen. Herefter bliver forslagene fremlagt til debat på klubledermøderne i efteråret.

Tilbage er kun at sige tak til alle jer, der har deltaget i debatten indtil nu – bliv endelig ved med at komme med jeres konstruktive, kritiske og opmuntrende kommentarer. ■



... tak til alle jer, der har deltaget i debatten indtil nu – bliv endelig ved...

Medlemsundersøgelsen:

Medlemsundersøgelsen fik en meget fin tilslutning fra forbundets medlemmer. At knap tusinde medlemmer tog sig tid til at udfylde undersøgelsen bevidner, at der er en stor interesse for orientering, og ikke mindst er der en stor interesse for forbundets fortsatte virke og fremtid. Herunder er listet en række af de mest interessante tendenser i undersøgelsen.

- De foretrukne arrangementer er divisionsmatcher (64%), A-stævnerne (62%) og træningsløb/hverdagsarrangementer (49%).
- Forbundet bør primært støtte A-stævnerne og hverdagsarrangementerne.
- Tilmeldingsfristen skal være nede på to til seks dage før arrangementet.
- De voksne medlemmer ønsker O-tekniske kurser (de første kommer allerede til februar 2010).
- Mellemdistancen er den mest foretrukne.
- Stævnets pris er kun i meget begrænset omfang afgørende for deltagelse i stævner.
- Det vigtigste ved stævner/konkurrencer vurderes som baner og terræn, derefter kommer det sociale fællesskab.
- Hverken afstanden til løbet eller disciplinen synes at have en stor betydning for, at folk vælger/fravælger løb.
- Rekruttering sker fortrinsvis gennem venner og familie.

Hele undersøgelsen og hvidbogen kan læses på: www.do-f.dk/forbund/dok/plan2015 ■

STOR INTERESSE

- ▶ 935 medlemmer deltog i medlemsundersøgelsen
- ▶ der har været afholdt ni dialogmøder i kredsene med i alt 35 klubber
- ▶ bloggen har været aktiv hele foråret
- ▶ alle HB-udvalg er hørt mindst én gang
- ▶ planen og de foreløbige tanker er fremlagt på klubledermøderne
- ▶ hvidbogen er sendt til høring i klubber og til medlemmer
- ▶ strategigruppen har holdt fire møder om indholdet i hvidbogen

Anne Marie V. Kamilles har en masse gode ideer til, hvordan vi får flere med i skoven.



TEKST: JULIE MATHIESEN ▶ FOTO: GERT NIELSEN

Hun skal lokke folk i skoven

Anne Marie V. Kamilles er kvinden, der skal åbne skovene og få flere danskeres øjne op for orienteringsløb.

Den 34-årige Cand. Scient. i kulturgeografi har specialiseret sig i naturforvaltning og kommer fra en stilling i Friluftsrådet. Her var hun projektleder for Naturrum, der handlede om ubemandede faciliteter og ubemandet formidling i naturen. Hun stod for konceptudvikling og lancering samt udviklede samarbejdet med lokale partnerskaber. Og det samme skal hun gøre for DOF.

- Det handler om at få skabt nogle partnerskaber og kontakter til oplagte samarbejdspartnere f.eks. kommuner, turistorganisationer, private lods ejere gennem dansk skovforening og også gerne de 300 naturvejledere, siger hun og forklarer:

- Jeg kan være facilitatoren, der finder samarbejdspartneren og sætter den i forbindelse med de lokale klubber. Men klubben kan også henvende sig med en konkret idé, som jeg så finder partnerskaber til og dermed letter klubbens arbejde.

MASSER AF MULIGHEDER

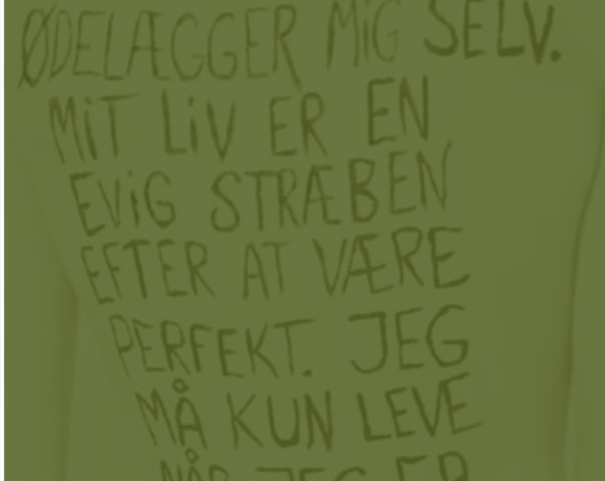
Efter kun få par dage på kontoret har hun allerede en lang række ideer til, hvordan flere børn og voksne får lyst til at tage i skoven. Det kunne være skoleudflugter, hvor børnene selv er med til at placere poster og arrangere små løb. Det kunne også være en pjece eller digitalt materiale, som folk får med i skoven og derigennem får ny viden om flora, fauna, historiske steder osv.

Mulighederne er uendelige, og efter en længere tænkepause kommer svaret på, hvad den største udfordring bliver:

- At prioritere – kill your darlings – for vi kan ikke gennemføre alt men bliver nødt til at satse på noget frem for andet.

Heldigvis har hun god tid, selvom det er et stort projekt, for ansættelsen løber frem til udgangen af 2011. Pengene kommer fra Friluftsrådet og Skov- og Naturstyrelsen, der kort før sommer bevilgede historiske 2,5 millioner kroner til at udvide Poster i skoven.

Mere info om bevillingen og Anne Marie V. Kamilles på www.do-f.dk ■



ALTING MED MÅDE

Orienteringsløb er sundt. Det giver fysisk energi og mentalt overskud. Det forlænger livet. Og så er det jo sjovt at vinde.

Men hvis træningen tager overhånd, hvis kroppen bliver fyldt med ulovlige stoffer eller omvendt ikke får næring nok, er man på vej i en farlig retning. Så kan det ødelægge livet og smadre krop og sjæl.

Desværre er det virkeligheden for flere - både drenge og piger, de helt unge og de noget ældre.

På de næste sider møder du nogle af dem, der har været helt nede og vende, og du får konkrete redskaber til, hvordan du selv kan blive bedre til at opdage, at andre har brug for din hjælp. I god tid.

Du er god nok!

TEKST: JULIE MATHIESEN ▶
FOTOS: LMS OG TEAM DANMARK/
ANDREAS MIKKEL ▶
FAKTA: LMS - LANDSFORENINGEN MOD
SPISEFORSTYRRELSER OG SELVSKADE

Hvert år kommer der i snit et nyt alvorligt tilfælde af en ung løber – oftest pige - der kæmper med tunge, psykiske problemer. Medaljens bagside har mange ansigter, men spiseforstyrrelser er et tilbagevendende problem for DOF.

Det er ikke sportens skyld, men den kan dels være udløseren, dels blive det tilflugtssted, som den spiseforstyrrede berettiger sin adfærd med og bruger til ubevidst at synke længere ned i sygdommen. Og det er ikke kun noget, der rammer eliteløbere.

- Undersøgelser viser, at 25% af alle unge udviser en risikoadfærd i deres forhold til kost, mad, vægt og motion. Det starter med lavt selvværd og kan udvikle sig til en psykisk sygdom. Spiseforstyrrelsen bliver en måde at tackle andre problemer på, forklarer sekretariatschef Steen Andersen fra LMS - Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade.

FAMILIENS MAD

Der er mange former for spiseforstyrrelser, og ifølge Steen Andersen er det mest anorektikernes tynde kroppe, der bliver opdaget. Men bulimikere, der spiser for så at kaste det hele op igen, og ortorektikeren, der er besat af selvopfundne diæter for at spise så sundt som muligt, er lige så syge - de bliver bare sjældent opdaget af venner og trænere.

Anna Ottsen er klinisk diætist hos Team Danmark, og har siden midten af 1990'erne arbejdet tæt sammen med DOF omkring forebyggelse og behandling af løbere med spiseforstyrrelser.

- I har en familiesport, og det har store fordele, fordi man har sin familie omkring sig og deler samme interesse. Men det kan også betyde, at der er for stort fokus på familiens kost og motion, siger hun og fortsætter:

- Jeg havde engang en mor, der fortalte, at efter morgenmaden juleaften løb hele familien en tur, så de kunne spise julemad senere. Men det får betydning for de unges forhold til mad i relation til træning og vægt, hvis der på den måde skal kompenseres for den mad, man har spist.

Anna Ottsen tilføjer, at orienteringsløb er en af de hårdeste løbeformer overhovedet, så det er næsten umuligt at få energi nok.

VIDEN

Netop de familiemæssige bånd i sporten giver forældrene ekstra gode muligheder for at følge med i børnenes ve og vel. Men det kræver nærvær, fortrolighed og viden fra såvel forældre som trænere.

- Der er mange tabuer, fordi spiseforstyrrelser er en psykisk sygdom. De fleste kvinder kan godt genkende, at man føler sig lidt for tyk, eller at man sætter sit selvværd lig med sit velvære. Men problemet for de spiseramte o-løbere er, at træneren ofte er en mand, og han har så svært ved at forstå det, siger Anna Ottsen.

På Træner2-uddannelsen er der undervisning i kost og ernæring, men langt fra alle klubtrænere har taget uddannelsen. Og breddekonsulent Gert Nielsen overvejer, om DOF burde give bedre information til klubberne generelt og især, når ATK rykker ud i landet, "for så rykker problemerne med".

LMS har med succes samarbejdet med modebranchen, og Steen Andersen ser et potentiale i at gøre noget lignende med DIF. Det kunne være i form af informationsmøder til trænere om, hvad de især skal være opmærksomme på, og hvordan de så reagerer på en mistanke. For ▶



Se DOF's politik, handleplaner og kontaktpersoner under eliten på DOF's hjemmeside:
<http://elite.do-f.dk/elite/information.asp>



TEGN PÅ SPISEFORSTYRRELSER

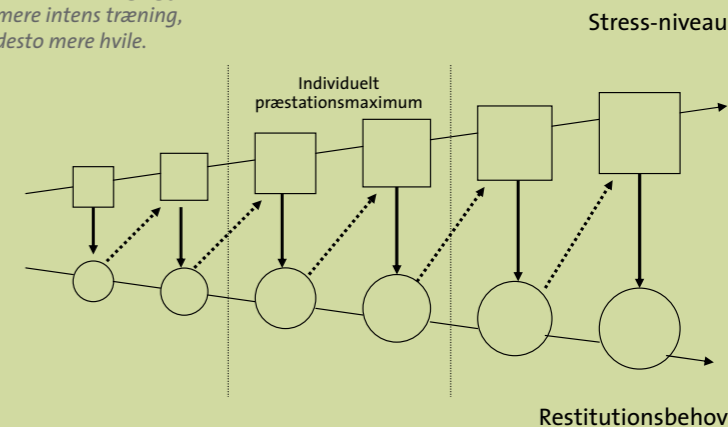
- ▶ Ingen menstruation
- ▶ Isolerer sig
- ▶ Stort fokus på kost, vægt og udseende
- ▶ Dyrker umådeholdent meget sport
- ▶ Lavt selvværd
- ▶ Ar og sår
- ▶ Ingen energi og dårlig koncentration

SÅ MANGE DANSKERE

- ▶ 5.000 anorektikere
- ▶ 30.000 bulimikere
- ▶ 40.000 overspisere
- ▶ Ingen danske tal for ortoreksi, men en italiensk undersøgelse har vist, at 7 % af 404 personer var syge.

Alle tal kan være højere, for eksperter vurderer, at kun hvert andet tilfælde opdages.

Jo mere træning og jo mere intens træning, desto mere hvile.



man kan kun hjælpe, hvis man lytter, anerkender og ikke fordømmer den syge.

DIALOG

Det ved juniorlandstræner Lars Lindstrøm. Han har konfronteret to løbere, der erkendte deres sygdom, fik behandling og i dag er raske.

Han var selv en del af eliten i 1990'erne, hvor mange kvindelige eliteløbere led af spiseforstyrrelser. Men han understreger, at forholdene er helt anderledes i dag.

- Som elitetrænere har vi en helt anden og meget tættere dialog med løberne, og vi ved meget mere om den enkelte løbers mentale tilstand. I 1990'erne tog man hånd om problemet, men man var nok ikke altid god nok til at forstå den mentale side af, hvordan deres liv fungerede, siger han og fortsætter:

- Har man etableret en tæt dialog, og tør træneren stille spørgsmål, så er der en større chance for, at løberen tør erkende et problem. I dag kan jeg stå inde for, at der ikke er nogen med problemer på juniorlandsholdet, siger Lars Lindstrøm.

Dialogen er udgangspunktet, men det kræver også en positiv indstilling til løberen, forklarer han:

- Når vi laver fysiske test og/eller måler deres kropssammensætninger, så er det for at hjælpe løberne med at optimere deres præstation. Vi

kontrollerer ikke og slår dem heller ikke i hovedet, hvis de er ude af balance. Det er netop styrken i vores målinger, for de giver os og løberen mulighed for at reagere tidligt, inden et problem bliver alvorligt.

Lars Lindstrøm tilføjer, at selv uden dokumentation kan man tage tingene i opløbet:

- Man kan se livsglæden i øjnene forsvinde, men man skal kende løberne godt, og de skal have tillid til én, hvis man skal opdag det.

MYTER

Han punkterer myten om jo lavere vægt, desto hurtigere løb. Som personlig træner for Maja Alm har han været med til at udvikle det, han kalder DOF's mest veldokumenterede løber nogensinde. Derfor ved han, at hendes præstationer udelukkende skyldes hård og intensiv træning, hvor vægt aldrig har været et parameter, der er skruet på.

De spiseforstyrrede har større risiko for skader, og kroppen kan vænne sig til den restriktive levevis, hvor den får alt for lidt energi.

- Det paradokse er, at når de begynder at spise rigtigt – både varieret og i rette mængde – så taber de sig, for så får kroppen energi til at kunne fungere. Det er et kæmpe chok for mange. Det betyder, at det kan tage et halvt år at tage et par kilo på. Jeg har haft folk, der sidder og græder over, at de i årevis har snydt sig selv, fortæller Anna Ottosen.

Et af de første tegn på en spiseforstyrrelse er, at menstruationen forsvinder, fordi produktionen af kvindelige kønshormo-

ner falder. Og Anna Ottosen ville ønske, at flere mødre, læger og trænere vidste, hvor vigtigt det er at have regelmæssig menstruation, for det er en usand myte, at træner man meget, menstruerer man ikke.

- Det gælder om at forebygge og ikke vente på, at de bliver hundesyge, konstaterer hun og bakkes op af Steen Andersen fra LMS:

- Alle voksne, der omgiver sig med unge, har et ansvar. Det er jo ikke bare en person, der løber hurtigt; det handler om mennesket bag. Hvordan har den unge det egentlig?

KOST-KURSER

Fra junioreliten og opad har alle pligt til at deltage i Team Danmarks kursus i basal sportsernæring. Det er gratis og udbydes over hele landet. Forældre kan gratis ledsage deres børn til kurset. For kr. 100,- kan TKC- og U16-løbere deltage.

På www.teamdanmark.dk under fanerne "Elitesportsfolk" > "Ekspertbistand" > "Ernæring" > "Kurser" > "Basal Sportsernæring" er der bl.a. alle kursus-slides, kalender og info om andre TD-kurser i ernæring.

DOF og TD har lavet pjecen "Dit barn træner meget – hvilke krav stiller det til kosten?", og den kan downloades under fanen "Publikationer".

SÅ ALVORLIGT ER DET

I snit tager det 3-6 år at blive helbredt for anoreksi, men 47 % er 4-10 år om det. 15-25 % har et kronisk eller meget langvarigt forløb. Efter 10 år er 7 % døde af sygdommen eller af selvmord. Efter 20-30 år er dødeligheden 15-18 %.

Viden og hjælp

LMS - Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade

▶ Anonym telefonrådgivning, støttegrupper, kontaktperson og materiale.
www.spiseforstyrrelser.dk

Børns Vilkår

▶ BørneTelefonen, chat med en voksen, brevkasse og artikler.
www.boernsvilkaar.dk

Sunn Jenteidrett

▶ Norsk website til piger om mad og sport lavet af bl.a. Norges Orienteringsforbund. Brevkasse, Mari Fastings favoritmad og info til trænere, forældre og piger.
www.sunnjenteidrett.no

Team Danmark

▶ Bl.a. pjecer og info om behandling.
www.teamdanmark.dk

Danmarks Idræts-Forbund

▶ Bl.a. pjecer.
www.dif.dk

Den mystiske sygdom

TEKST: JULIE MATHIESEN ▶
GRAFIK: STIG EIBERG HANSEN,
TEAM DANMARK

Det gode er, at det ikke sker ret tit for orienteringsløbere. Det dårlige er, at mangel på viden gør det svært at forebygge.

Overtræning rammer især eliteudøvere. Tidligere World Cup-vinder Chris Terkelsen er det voldsomste danske eksempel, og igennem årene er omkring 5% af løberne blevet ramt. Det mener Klavs Madsen, leder af Institut for Idræt på Aarhus Universitet og selv tidligere landsholdsløber og lands-træner i DOF.

- Det er svært at sige, om det er en fysisk eller psykisk sygdom, for vi har ikke fundet den reelle årsag. Vi kender ingen biologiske forklaringer, så det kan være begge dele, siger han og sammenligner med den type udbrændthed, som især erhvervsledere og musikere bliver ramt af.

ANSVAR OG ERKENDELSE

Klavs Madsen forklarer, at mens professionelle sportsfolk kun fokuserer på sporten, har de ikke-kommercielle som orienteringsløbere et meget krævende liv, hvor de både skal træne 3-4 timer om dagen, måske rejse 120 dage om året og samtidig passe arbejde, studie og familie.

- Det er trænerens pligt at være opmærksom på 'det hele menneske' og for eksempel ikke lave et trænings- og konkurrenceprogram, der er så kræv-

ende, at det ikke hænger sammen med løberens andre daglige aktiviteter. Samtidig er det løberens ansvar at erkende, når det samlede pres bliver for stort, mener han, der selv var landstræner, da Chris Terkelsens krop sagde stop i 1999.

Det var menneskeligt meget hårdt at være en del af, og Klavs Madsen har mange gange spurgt sig selv, om han kunne have gjort noget anderledes, eller om forbundet kunne have gjort mere.

- DOF har efterhånden et godt apparat, når en løber har spiseforstyrrelser, men vores mangel på viden om overtræning gør det umuligt at stable noget lignende på benene.

REELT INGEN HJÆLP

Der er ingen behandling, for der er ikke noget brugbart koncept at behandle efter. Chris Terkelsen blev både sendt til Rigshospitalet, Ullevål Sykehus i Norge og ind hos Team Danmarks konsulenter, men der mangler fortsat viden.

Klavs Madsen har forsket i den fysiske del af sygdommen, men det er "simpelthen for svært".

- Umiddelbart sætter man jo træningen ned eller stopper i en længere periode. Der er ikke kutyme for at sende folk til psykolog, men måske skal det være en del af behandlingsstrategien. Og måske skulle man forskningsmæssigt se mere på den mentale del; lave mere tværfaglig forskning, siger Klavs Madsen.

Læs interviewet på side 12 med Anne Konring Olesen, der som landsholdsløber har lidt af spiseforstyrrelser.



"Halvdelen af landsholdet havde jo en spiseforstyrrelse"

TEKST: JULIE MATHIESEN ► FOTO: TUTZON

Stemmen og de velovervejede ord afslører, at 30-årige Anne Konring Olesen vil gøre alt for at forhindre andre i at gennemleve det samme.

- Det var virkelig et helvede! Det værste var at være så ensom; jeg havde virkelig lyst til at dø. Det var så tit, at jeg ønskede, at nogen ville tage mig i hånden og guide mig og fortælle mig, hvad jeg skulle gøre.

Men det føltes hun ikke, at nogen gjorde. I gymnasietiden – fra 1995 til 1998 – led Anne Konring Olesen af først anoreksi og så bulimi. I hvert fald i 1½ år var hun rigtig syg, men undervejs var det mest hendes mor, der så, hvor galt det stod til. Hun sagde flere gange, at hun var bange for at miste sin datter.

FOKUS PÅ VÆGT

- Anoreksien var min måde at reagere på, da jeg følte mig presset ved overgangen fra folkeskolen til gymnasiet. Det var en svær tid socialt, og samtidig ville jeg gerne være en god løber. Hvor nogen reagerer på kriser ved at shoppe, drikke øl eller ryge, så blev anoreksien min måde at tackle det på, forklarer hun.

Siden har Anne Konring Olesen tit tænkt, at mange sportsudøvere reagerer sådan i pressede situationer. Og forklaringen er ligetil, mener hun:

- Det er så tæt op ad sporten at være fokuseret på sin vægt. Som orienteringsløber bærer man sin vægt for hvert skridt, man løber, så man får hurtigt en succesoplevelse ved at smide et par kilo. I den første periode både løb jeg meget bedre og fik flere komplimenter for mit udseende, men så var det umuligt for mig at stoppe.

Det blev en ond cirkel, hvor hun ikke spiste nok og dermed ikke havde nogen energi. Derfor fik hun ikke trænet, som

hun gerne ville og fik heller ikke set de venner, hun godt ville. I det hele taget opførte hun sig med egne ord ikke som den person, hun inderst inde gerne ville være.

Det gjorde hende bare mere trist, ked af det, endnu mere ensom og endnu mere psykisk ustabil, og hun fik kun mere lyst til at grave sig ned i et dybt hul. Og det gjorde hun så – ubevidst – gennem anoreksien og bulimien.

- Maden fyldte alt inden i, men jeg talte ikke med nogen og var samtidig ved at briste af ikke at dele det med nogen, fordi det jo fyldte så meget. Så hvis tilbuddet om at lytte var kommet på det rigtige tidspunkt af rette person med rette indstilling, så kunne det måske godt have hjulpet. Men samtidig havde jeg bare ekstremt svært ved at tage imod den, siger hun.

LUK ANDRE IND

Langsomt gik det op for Anne Konring Olesen, at det ikke var sådan, hun ville leve sit liv. Og efter gymnasiet tog hun derfor ud og rejste med en god veninde for at få nogle positive oplevelser.

Dengang fik hun ikke decideret behandling, men kom igennem det ved at tale om det – med familie, venner, kæresten. Altid i hendes tempo, for "jeg lod dem hjælpe mig". Som mange andre med sygdommen havde hun lukket sig inde i sig selv. Siden har hun set flere tilfælde, hvor unge spiseforstyrrede langt hen ad vejen nægter at have psykiske problemer.

- Når man har oplevet det på egen krop, er det ret tydeligt, hvem der har alvorlige problemer, og i mange tilfælde er det en dårlig undskyldning for ikke at ville se sig selv i øjnene og lade andre komme tæt på og hjælpe, konstaterer hun.

TABU BLANDT LØBERNE

Det var heller ikke noget, man talte om indbyrdes; hun var nemlig ikke den eneste med problemer.

- Halvdelen af landsholdet havde jo en spiseforstyrrelse. Det var virkelig udbredt blandt pigerne. Flere af dem, jeg så op til, og som var gode, havde jo sådan nogle problemer. Men vi talte ikke om det, for det føltes som et nederlag, at man ikke kunne håndtere problemer på en bedre måde end ved at sulte sig eller kaste op.

Selvom DOF dengang havde individuelle behandlingsplaner og fra forbundets side følte sig bevidste og åbne, så havde Anne Konring Olesen en oplevelse af, at DOF ikke turde se i øjnene, hvor meget fokus, der var på vægt – i sporten og blandt udøverne. Også hun var på Team Danmarks kostkursus, og det kalder hun en 'grotesk oplevelse'.

“Det værste var at være så ensom; jeg havde virkelig lyst til at dø”

- Så sad vi helt tynde piger der og fik besked om, at "i udholdenheds-sport skal I spise SÅ meget", og så viste de nogle absurd store portioner. Men ingen tog

fat i os og sagde: "Hvordan skal vi gøre, så du får dækket dit ernæringsmæssige behov og kan træne optimalt?"

Nu er der gået 10 år, fra hun forlod gymnasiet og langsomt vendte tilbage og blev den person, hun gerne ville være. Undervejs har hun haft glæde af en psykolog, der har givet hende redskaber til at komme videre og teknikker til at sikre, at det ikke sker igen.

For selvom hun i dag har det godt og kalder sig 99 % rask, vil sygdommen på godt og ondt altid være en del af hende – som en instinktiv måde at reagere på, hvis situationen bliver for presset.

DEN SUNDE KLUMME

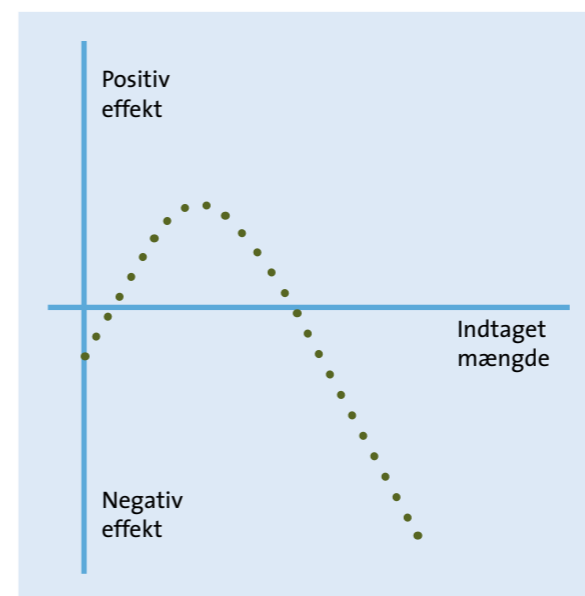
TEKST: ROLF LUND, CAND. BROM. OG MEDLEM AF HELSINGØR SOK ►
GRAFIK: ROLF LUND/SYNERGI

Drik rødvin - mens det stadig er sundt!



Er du forvirret over de budskaber, du læser? Så er kartofler sundt. Så skal du holde dig langt væk fra kartofler. Chokolade... uha, uha – med mindre det er mørk chokolade, og du næsten ikke spiser noget. Og hvordan er det lige med rødvin – er det kun sundt for mænd over 50 år?

Der er to typer levnedsmidler på markedet. Langt de fleste følger nedenstående kurve. Det gælder f.eks. kartofler og rødvin. De få rigtig usunde levnedsmidler starter ved 0 og går så bare nedad.



Kurven fortæller, at hvis man slet ikke indtager et bestemt levnedsmiddel, er der en eller anden negativ effekt. Indtager man en tilpas mængde, er der en positiv effekt, og indtager man for meget, er det rasende usundt.

OVERDRIVELSE FREMMER...

I en journalists hænder bliver det meget let til, at det er videnskabeligt bevist, at f.eks. rødvin den ene dag er usundt og næste dag sundt. Og da journalister helst vil have en kioskbasker, vælger de oftest de mest overraskende og ekstreme resultater.

Jeg har mødt løbere, som har hørt, at kakaomælk er godt lige efter løbeturen. En enkelt drak derfor en liter, hver gang han havde løbet. Han er lidt buttet!

Et enkelt glas kakaomælk er godt efter en lang løbetur, da kroppen både har brug for protein og kulhydrat. Driker man en liter, får man så meget sukker, at man i heldigste fald mister appetitten og ikke har plads til noget andet og mere sundt; i værste fald tager lidt på.

LIDT AF DET HELE

Nogle levnedsmidler er fra tid til anden i modvind. Lige i øjeblikket gælder det f.eks. kød fra firbenede, men en diæt uden kød kan jeg ikke anbefale, ligesom jeg ikke kan anbefale at spise store mængder avocado eller mørk chokolade, som lige nu er i modvind.

Spis alsidigt. Lad det være en sport dagligt at nå op på så mange levnedsmidler som muligt. Jeg har hørt, at et realistisk mål er 25 forskellige ting på en dag og helst så mange repræsentanter som muligt fra planteriget.

Jeg har spekuleret på, om vingummi følger den ene eller den anden kurve. Op til 2 stykker gør én glad, og glade mennesker lever længere, men allerede ved vingummi-bamse nr. 3 overstiger de negative sider de positive. Tænk på det!

Da kroppen gik i baglås

TEKST: JULIE MATHIESEN ► FOTOS: STEFAN KAI NIELSEN/EKKO

- Vendepunktet kom først, da jeg erkendte, at jeg aldrig kom tilbage til eliten.

Faldet fra tinden som verdens bedste orienteringsløber var brat og voldsomt. I dag er der gået 10 år, og selvom ordene stadig emmer af alvor, er der kommet liv i Chris Terkelsens øjne.

Det er februar 1999, og den nyslåede World Cup-vinder er opsat på at komme på podiet til VM i Skotland. Men så langt kommer han ikke, for pludselig råber kroppen stop.

Fra den ene dag til den anden kom trætheden buldrende, og han kunne ingenting. Han blev udmattet af at gå op ad trappen, og det hjalp ikke at holde et par hviledage. Chris Terkelsen var nødt til at melde helt fra og stemple ud som orienteringsløber.

LIDT NOGET FIS

Folk omkring ham var bekymrede, for ingen forstod, hvad der foregik. Først efter et halvt års undersøgelser kom diagnosen: Overtræning.

- Jeg havde hørt om det og måske tænkt, at det var lidt noget fis, men på Ullevål Sykehus i Oslo kunne de måle en hormonal ubalance i kroppen. At det kommer så langt ud, at kroppen går i baglås, selvom man hviler i 14 dage, det blev jeg først bevidst om, da jeg selv fik det konstateret, fortæller han.

Kort tid før kollapse var han med egne ord på rette vej og følte selv, at han var i rigtig god form. Derfor tror han heller ikke, at det havde hjulpet, hvis nogen i vinteren 1999 havde bedt ham tage det lidt mere roligt. For han havde det godt og havde travlt med både træning, studie og arbejde.

DET SKAL VÆRE SJOVT

- Jeg var slet ikke klar over, at jeg var på vej ud over kanten. Og i begyndelsen troede jeg jo, at når jeg lige havde holdt en dag, en uge, en måned fri, så var jeg klar igen. Men jeg kunne ikke, og lysten forsvandt, fortæller han, der har haft kort og kompas i hånden fra han var lille dreng.

Først da han efterhånden må droppe alle ambitioner og indse, at han aldrig

vender tilbage til eliten igen, begynder lysten lige så stille at melde sig igen.

- Måske slapper man af, når ambitionerne ikke hele tiden ligger i baghovedet. Det gjorde i hvert fald, at jeg mentalt langsomt kunne genfinde glæden. Men nu handlede det ikke længere om eksterne motivationsfaktorer som medaljer om halsen men om, at orienteringsløb helt grundlæggende er sjovt både teknisk og fysisk.

OP IGEN - OG NED

I dag er han motionist i Club Orientacion de Sant Joan ved Alicante i det sydøstlige Spanien, hvor han bor med sin familie. Men undervejs har han faktisk opnået det, han selv troede var umuligt: Han kæmpede sig tilbage til podierne, da han i 2004 vandt sølv ved EM-Stafet og året efter sølv på VM-Mellem.

Og så var historien nær ved at gentage sig, for ambitionerne var kørt i stilling til medaljer ved VM på hjemmebane i 2006 – men igen sagde kroppen fra. Chris Terkelsen blev nr. 15 på mellemdistancen og måtte udgå på langdistancen.

- Jeg var gået over grænsen igen. Ikke på samme måde som i 1999, men jeg var bare så træt. Det lå i baghovedet, at det stævne skulle være afslutningen på min karriere, fordi det er noget særligt på hjemmebane, men i stedet blev det et skuffende punktum.

Han tror ikke, at det er for meget træning alene, der giver det dårlige udslag. Kroppen kan klare utroligt meget, når man hele tiden bygger den op igen og giver den mad og hvile. Men både krop og hoved skal have tid til at slappe af.

- De sidste 10-15 år er man nok blevet mere bevidst om, at kroppen ikke bare er en løbemaskine. Ens almindelige mentale velbefindende spiller også en rolle; har du det godt, kan kroppen bare klare mere, siger han. ■

GODE RÅD

- Lyt til kroppen – føl efter og slap af både fysisk og mentalt.
- Det er ok at være træt og uoplagt til træning, men det må ikke være den dominerende følelse.
- Flyt fokus til noget andet i livet, hvis du for alvor mister lysten til at løbe.



BLÅ BOG

Navn: Chris Terkelsen

Alder: 37 år

Klub: Club Orientacion de Sant Joan. Tidligere bl.a. OK Gorm, IFK Göteborg, Halden SK og IFK Lidingö

Meritter:

1997: VM-guld på Stafet + NM-guld på Mellem og Stafet

1998: World Cup-guld (individuel og stafet). Nr.1 på verdensranglisten.

2004: EM-sølv på Stafet

2005: VM-sølv på Mellem + nr. 4 i den samlede World Cup + nr. 9 på verdensranglisten.

Uddannelse: Cand. Merc. (International Business)

Arbejde: Ejer og driver Trac Trac sammen med Jesper Grooss og Jakob Ødum

“ *Jeg var slet ikke klar over, at jeg var på vej ud over kanten* ”

Jagten på EPO

TEKST OG FOTO: KELL SØNNICHSEN ►

Hvor er de henne? Med mere end 30 års erfaring som orienteringsløber og dyb involvering på mange områder burde jeg nok kende nogen, der kender nogen... Men nej. Ingen. Intet. Nada! Zip!

For 10 år siden gennemførte Kulturministeriet en undersøgelse om udbredelsen af doping. Resultatet viste, at meget få brugte doping, men alligevel kendte hver femte nogen, der brugte det – og hver fjerde mente, at de kunne skaffe dopingstoffer inden for tre dage. Men jeg kender altså ikke nogen.

Finn Mikkelsen, sekretariatschef i Anti Doping Danmark (ADD), nævner to årsager til, hvorfor jeg ikke gør det:

- Orientering er en konditionskrævende idrætsgren, der især er udbredt i lande, hvor der er en generel afstandtagen til brug af doping. Sporten har ikke den store medietiltrækning, og der er helt naturligt ikke de store penge i omløb for eliten. Doping er illegalt, og dermed meget dyrt. Så ud fra en økonomisk cost-benefit analyse er det næppe interessant at dope sig, forklarer han.

Men orientering er trods alt en udholdenhedsidræt, og det vil derfor altid være interessant at kunne øge sin kapacitet til ilttransport – f.eks. ved EPO eller bloddoping. Anti Doping Danmark har derfor placeret orientering i den højeste risikogruppe.

DER ER DOPEDE LØBERE

Min opfattelse har altid været, at der aldrig har været dopingtilfælde inden for orientering. Men det er en myte, Finn Mikkelsen hurtigt punkterer.

- Hvert år bliver der på verdensplan taget flere hundrede tests blandt orienteringsløbere. De seneste tal er fra 2007, hvor der var 400 tests. Heraf var der 7 "adverse

analytical finding", hvilket betyder, at der er fundet noget ulovligt i prøven. Det er dog ikke sikkert, at det har givet anledning til egentlige sanktioner, men der findes altså positive prøver blandt orienteringsløbere, konstaterer han.

NEMT AT FÅ STOFFER

Hvis jeg skal have fat i forbudte stoffer, har jeg nu nok mere held i et fitnesscenter end saunaen i en orienteringsklub. Selv om der i 2008 kun blev taget en fjerdedel så mange prøver i fitnesscentre som i forbund under DIF, var der alligevel 10 gange flere positive prøver. En fjerdedel af alle tests i fitnesscentre var positive – ret uhyggeligt at tænke på!

Mange orienteringsløbere træner i fitnesscentre, og det kan derfor ikke udelukkes, at der vandrer et par orienteringsløbere rundt med en positiv test fra et center, uden at det har haft konsekvenser i DOF-sammenhæng.

- For øjeblikket er der nemlig ingen udveksling af information mellem parterne, men Datatilsynet undersøger i øjeblikket muligheden for at etablere et system, som gør det muligt for alle de ADD-tilknyttede organisationer at tjekke, om sanktionerede udøvere skaffer sig træningstid hos andre parter, fortæller Finn Mikkelsen.

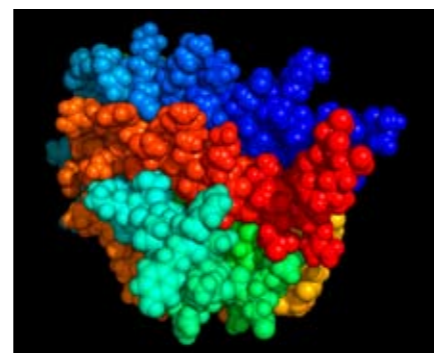
INTERNETTET HAR ALT - OGSÅ FUP

Det skal dog nok vise sig, at jeg kun får fat i anabole steroider og ikke EPO i fitnesscentre. Så det kræver ikke megen fantasi at forsøge sig på internettet, hvor det heller ikke er svært at finde adskillige skumle hjemmesider. Selv om de alle kalder sig apoteker, kan det nok være noget bekymrende, at deres "behandlingsanvisninger" er langt fra

ens, og hvad er der egentlig i noget, der er produceret af "Shenyang Sunshine Pharmaceutical Co. Ltd., China"? I bedste fald måske harmløst – i værste fald direkte livsfarligt.

Der er jo ikke nogen kvalitetssikring på et marked, hvor kunderne risikerer op til to års fængsel – og toldvæsenet er vaks til at få øje på forbudte stoffer, der forsøges importeret.

Når det kommer til stykket, så vil en god, gammeldags træning have større effekt – og så er det betydeligt sjovere at løbe i skoven end at stikke sig i armen! ■



EPO - ERYTHROPOIETIN

EPO er et hormon, der dannes i nyrerne og stimulerer produktionen af røde blodlegemer – mængden i blodet er den fra Tour de France så kendte hæmatokritværdi. Det sælges som almindeligt receptpligtigt medicin til især nyrepatienter. I udholdenhedsidrætter som f.eks. roning, cykling – og orientering – vil højere hæmatokritværdi betyde, at man kan præstere mere uden at blive træt eller syre til, fordi musklerne får mere ilt. Bivirkningerne omfatter markant højere risiko for blodpropper, da flere røde blodlegemer giver tykkere blod.



ANTI DOPING DANMARK

Anti Doping Danmark (ADD) er en selvejende institution under Kulturministeriet. ADD samarbejder med idrættens organisationer om at bekæmpe doping. Udover dopingkontrol udfører ADD forskning og oplysningsvirksomhed.

DOPINGTESTS

Kan du som almindelig motionsløber blive udsat for en dopingtest? Svaret er klart: Ja! Alle medlemmer under Dansk Orienterings-Forbund kan testes – både til konkurrencer og på andre tidspunkter. Det fremgår af IOF's dopingregler. Anti Doping Danmark udfører alle dopingtests herhjemme, og knap 2/3 af dem foregår ved træningsaktiviteter. Ved stævner vil det typisk være medaljetagere og andre løbere, der bliver udtaget til stikprøvekontrol.

Bliver du udtaget, skal du afgive en urinprøve, der fordeles på en A- og en B-prøve. Er begge prøver positive, klapper fælden, og der gælder ingen undskyldninger. Hvis du tager medicin eller spiser kosttilskud kan – og bør du – i god tid sikre dig, at den ikke indeholder stoffer på dopinglisten. Selv om lægerne har lister, de kan tjekke, når de skriver medicin ud, så er det i sidste ende dit eget ansvar.

www.antidoping.dk indeholder mange informationer om dopingstoffer og medicin. Du kan både se, om noget bestemt medicin er på dopinglisten og få hjælp til at finde lovlige præparater.

En fjerdedel af alle tests i fitness-centrene var positive

Hvad er et sundt idrætsliv for dig?

På toppen af de forrevne Dolomitter mødte vi i juli en række orienteringsløbere. Omkring afviklingen af Junior VM stod de trofast hver dag og heppede på de unge løbere. De var der alle sammen: De ihærdige motionister, de erfarne eliteløbere, de små wannabes og naturligvis de stolte forældre. Hvilke tanker gør de sig mon om det sunde idrætsliv?

MADS MIDTGAARD FRICH, OK ROSKILDE, 11 ÅR OG RASMUS MØLLER JESS, OK ROSKILDE, 11 ÅR



Mads: Cola, chips og computerspil dagen lang (fnis)...
Rasmus: Sund mad er i hvert fald vigtig! Det kan være vandmelon og salat for eksempel. I Italien bruger de meget olie – det er ikke så sundt – men det smager godt. Hvis man skal være sund, så skal man nok træne 2 gange om ugen.

Mads: Naaj – skal det ikke være 4 gange om ugen?
Rasmus: Hmm, måske. Men man skal ikke træne alt for meget, for så får man skader. Det er vigtigt ikke at overanstrenges sig. Hvis man har været ude at løbe et hårdt løb, så skal man ikke lave mere sport den dag.
Mads: Ja, så kan man hygge sig med sine venner efter løbet!

CHRISTIAN BOBACH, SILKEBORG OK, 22 ÅR



Mener du fysisk eller mental sundhed? Begge dele er vigtige, og balancen mellem dem

ikke mindst. For mig er det afgørende, at jeg kan identificere mig med det, jeg laver, og at jeg føler en glæde ved det. Der må aldrig være tvang. Man skal også kunne lide de mennesker, man dyrker sporten sammen med. Der skal være en "hjemmefølelse", så man altid er godt tilpas – og det uanset hvilket niveau sporten dyrkes på.

PIA SØRENSEN, FIF HILLERØD, 49 ÅR



Det er forbundet med at føle sig veltilpas. Man skal lave noget, man har det godt

med, og som interesserer én. Når det handler om idræt, så er det både sundhed rent fysisk og så det sociale aspekt. Det hele spiller sammen. Det er det, jeg så godt kan lide ved orientering, hvor der er et fantastisk godt socialt sammenhold, og hvor alle interesserer sig for hinanden.

ANDERS KLINTING, FIF HILLERØD, 48 ÅR



Det er sandelig et stort spørgsmål først på formiddagen! For mig er det nok frisk luft og en interesse. Det er noget, man går op i, og som man har et fællesskab omkring. Typen af sport er i og for sig ligegyldig. Selv i motorsport er man jo ude og får også frisk luft. I orientering er den mentale udfordring særlig vigtig.

BIRTE KJEMS, OK H.T.F., 60 ÅR OG LENNI GOTTLIEB, TISVILDE HEGN OK, 60 ÅR



For os er det at komme ud hver dag og motionere. Det kan være rulleski, løb, tennis, gymnastik – hvad som helst! Vi kan ikke holde til kun at løbe orientering – selvom det er det sjoveste. Vi skal bruge kroppen til noget forskelligt. Vi har opdaget, at restitution er særlig vigtigt og bestemt en kæmpe udfordring, fordi det er svært ikke bare at klø på. Derfor er vi blevet meget opmærksomme på at skifte mellem forskellige bevægelser, og hygger os derfor med forskellige sportsgrene. Man skal simpelthen huske hele kroppen. Til det sunde idrætsliv hører også det sociale islæt – derfor betragter vi træningscentre som et nødvendigt onde, når der skal trænes op efter en skade eller til f.eks. skiferien.



Udsnit af et løbsområde, der med garanti ikke ligner den skov, du plejer at træne i. Så tag fluks et par gode holdkammerater med til Skallingen.



Jo, du kan sagtens tage med på eventyr, selvom du ikke har udstyr til at ligne (f.v.) Torbjørn Gasbjerg, Ingrid Stengaard, Søren Strunge og Henrik Jørgensen på stranden i Brasilien.

TEKST: METTE RIECK OG SØREN STRUNGE ▶ FOTOS: METTE RIECK OG DDO/COWI

Opfordring og udfordring

Snyd ikke jer selv. Lev livet. Tag springet. Og få en vanvittig, udfordrende, anderledes – og ikke mindst sjov – orienteringsoplevelse!

Det terræn er for vanvittigt! Det er simpelthen ubeskriveligt specielt og unikt! Vesterhavet buldrer ind imod mig, jeg slår et slag op i klitterne for at tjekke en postplacering. Jeg lægger kompasset på, bevæger mig øst ud af klitrækken og tager de første skridt ud over ydermarsken.

Netop hjemvendt fra en rekogniserings-tur på Skallingen, stadig høj på endorfiner og eventyr, kan jeg ikke lade være med at udfordre – men også opfordre – dig. Ja dig, o-løberen. Du skal ud at køre adventurerace og løbet hedder West Coast Challenge – og det er perfekt til o-løbere.

Jeg rammer de første tidevandsrender, kan springe over de første. Fortsætter ud imod Ho Bugts vadehav. Floraen er meget speciel. Fuglelivet enormt. Når kystlinjen, søger langs kysten op i postplaceringen. Tjek. Og det gamle 4-cm kort passer sgu! Der er nærmest perfekt overensstemmelse mellem de hundredvis af tidevandsrender og kortet.

LØB BLANDT FISK

Jeg gemmer kortet væk og læser i stedet terrænet for at finde de hurtigste vejvalg. Vegetationen er skiftende fra lav til knæhøj, undergrunden fra fast til sumpet og blød.

Tidevandsrenderne er utallige, de største op til 30 meter brede. Jeg løber på stigende vand, tidevandet kommer. Ofte er jeg i vand til brystet. Jeg synker i. Kommer op. Springer over. Søger ind i landet og

tilbage ud til kysten. Små indsøer. Skærer et hjørne af ved at søge ud igennem Vadehavet. Læser terrænet, ikke kortet.

Store fisk, der flygter foran mig i 'floderne'. Solen, der kæmper om pladsen med skyerne. Vinden er strid fra vest. Fugleflokke hænger over mig. En gruppe på vel 50 sæler på en sandbanke tæt under land følger undrende med – hvad er det, de ser?

En ranglet dreng i stramme sorte tights, en rød cykeltrøje og med et kort i hånden. Hvad i alverden laver han der?

Han er på eventyr! Og det bør du også!

DET ER VILDT SJOV!

Vi skriver til dig i en dobbeltrolle. Vi er arrangører af West Coast Challenge og vil derfor selvfølgelig gerne have mange hold til start. Samtidig tror vi oprigtigt, at du vil synes, at det vil være helt vildt skægt at deltage!

For bare fordi, der ikke er "o" i adventure-race (AR), betyder det bestemt ikke, at der ikke er orientering i AR. I bund og grund er AR nemlig bare ét langt orienteringsløb.

Oven i orienteringen, som ekstra bonus, får du tilsat en ekstra kop udfordring, taktik og unikke naturoplevelser. Og selvfølgelig lidt ekstra længde. Som vi ynder at sige: I har 'ultra lang' – vi har 'mega ultra ariel super power lang'...

FÅ O-TØRSTEN STILLET

Netop fordi "o"et" gennemsynder adventure-race, er I o-løbere generelt rigtig, rigtig gode til det! Alle mener, at de kan finde vej – men i virkeligheden er der kun ét folkefærd, der kan – og det er o-løbere.

Og I skal nok få jeres orienteringstørst stillet. Ikke som I kender det, men mere på det taktiske og planlægningsmæssige plan. Så glem det orienteringstekniske for et øjeblik og giv dig selv en anderledes én på oplevelsen!

Lad jer ikke skræmme af den lange distance og de mange timer. Tro os – man kan mere, end man tror. Tag springet, lån en mountainbike og giv baghjul til alle de adventure-racere, der tager den lange vej udenom!

OPFORDRING

Tre skridt til dit eventyr: Tag beslutningen – nu! Find en makker eller to Tilmeld dig på www.wcc.dk

UDFORDRING

Hvornår? 19.-20. september
Hvor? Blåvandshuk
Hvor længe? 6-18 timer
Hvordan? Løb, cykling, bike'n'run, vandning, vandpassager



Fredag den 22. maj døde Ove Gasbjerg, og et livslangt engagement for orientering sluttede alt for tidligt. Bisættelsen skete på en af sommerens allerflotteste dage, og rammerne var gribende smukke: den blå himmel, den grønne skov og udsigten fra toppen af Knøsen lige foran Susannes og Oves elskede sted ind over Julsø mod Silkeborg. Her i disse smukke rammer tog familien og en stor skare af venner en sidste afsked med Ove fredag den 29. Maj 2009.

Jeg har bedt fire forskellige personer tegne et billede af Ove.

TEKST: K.K. TERKELSEN
- DER KAN TAKKE OVE FOR,
AT ORIENTERING ER BLEVET
EN DEL AF MIT LIV

FOTO: GRETHE ANÆUS ►

Sådan husker vi Ove

TORBEN JØRGENSEN, TIDLIGERE FDF'ER, LANDSHOLDSLEDER OG MEDSTIFTER AF HNIE:

Mit bekendtskab med Ove er i år 50 år gammelt, idet vi mødtes på Sletten som FDF-drenge i 1959, og allerede da lagde man mærke til Ove. Han var altid i et festligt midtpunkt, han turde noget, som var spændende, måske endda på kanten af drengestregere! Vor fælles interesse var – og blev så sandelig udviklet senere – orienteringsløb.

Samværet omkring udøvelsen af idrætten som aktive, som ledere og udviklere har hele vejen været spændende, udfordrende og til tider provokerende med Ove som den udfarende, idemanden og ikke mindst ham med evnen til at sætte handling bag.

Det er ikke altid disse egenskaber samles i en person! Når dertil kommer evnen til at være – eller ville være – flere steder på en gang, så sker der noget, selv om det nok ikke altid var lige let for omgivelserne.

Jeg mindes det første store projekt, vi lavede sammen - det første o-kort over Himmelbjerget. Da vi mødtes for at tegne kortet, kom Ove pludselig i tanke om, at der var FDF-landslejr, og han var o-løbsinstruktør - samtidig!

Men det var ikke let at blive gal på Ove. Hans altid venlige og optimistiske tilgang til opgave og problemer var mildt sagt smittende og virkede altid som katalysator på processen.

PRIMUSMOTOREN

Vort samarbejde i træningsudvalget i DOF, hvor Ove trådte til som formand og jeg som landsholdsleder i 1979, ser jeg tilbage på med stor glæde. Nytænkning, udvikling og uortodokse metoder, det var spændende. Man kunne godt blive lidt forpustet!

I den samarbejdsperiode skabtes Team Danmark-samarbejdet med tildeling af støtte, mobilt og fast træningscenter. Igen med Ove som primusmotor og os andre som bidragydere.

Men som sagt – flere ting, nye idéer. Pludselig ringer telefonen, Ove er i røret: "Vil du være med til at starte en efterskole?" Det var i 1982, svaret var ja, og resten af historien er kendt af de fleste.

Det var Oves livsværk, altid i gang og til stede. Hvilken arbejdskraft i en dejlig indpakning af menneskelighed og glæde ved at se tingene ske.

POUL ERIK BIRCH-JACOBSEN ('RØDE'), TIDLIGERE FORMAND FOR DOF OG BESTYRELSEN FOR HNIE:

Da jeg besøgte Ove fem dage før han måtte give op, var det tydeligt, at enden var nær. Alligevel kan jeg ikke rigtigt fatte, at han, som altid har været en del af mit orienteringsliv, er borte.

Det var imidlertid først i min tid som formand, at jeg kom tættere på ham, da han på det tidspunkt var formand for TRU fra 1979. I hovedbestyrelsen markerede han sig stærkt – til tider så flere ikke kunne følge med – når han mødte op med en stor stak papirer med planer, som vi skulle tage stilling til her og nu. Med sin let forståelige fremlæggelse fik han næsten altid sine ideer igennem.

Hans tid i FDF førte ham til Sletten og til den senere bopæl på Knøsen, og det var starten på Himmelbjergetens Natur- og Idrætsefterskole (HNIE) på et nedlagt savværk i Glarbo. Sammen med Torben Jørgensen, Lars Borch og Flemming Johannsen som initiativtagere modtog han i 1983 det første hold elever. I de følgende år var det gode orienteringsmiljø på skolen med til at fostre mestre i verdensklasse.

MANGE FINGERAFTRYK

I mine år som bestyrelsesformand havde jeg dog ofte et problem – hvor var Ove? Hans mange gøremål i efterskoleforeningen, formand for DOF, i Friluftsrådet, i IOF og meget andet, der skulle tilfredsstille hans aktivitetstrang, gjorde, at han ikke altid var let at træffe.

Udover de mange fingeraftryk, som Ove har sat overalt i sit virke, står for mig det vigtigste: mennesket Ove. Jeg er taknemmelig for at kunne mindes de dejlige stunder med oplevelser, jeg har fået lov at have med Ove, som altid var parat til at yde til fællesskabet.

BJÖRN PERSSON, IOF SPORTS DIRECTOR:

Mit første indtryk af Ove Gasbjerg kom til at præge mit venskab igennem de 15 år, jeg havde den store glæde at være hans ven og kollega. Det var på IOF-kongressen i Varna i Bulgarien i 1994, og der var indbudt til nordisk rådslagning i den danske lejr. 'Mødelokalet' var et langbord med campingstole omkring midt i haven, og Ove var DOF-formand, mødeleder og kro-ejer i en og samme person. Det var ikke svært at blive enige i den atmosfære, og jeg har aldrig følt så stærkt et nordisk fællesskab!

Mit næste indtryk af Ove er nok højdepunktet af dansk glæde, og det fandt sted i norske Grimstad i 1997. Danmark var blevet verdensmestre i stafet, og formand Ove var klar til at tage hele verden i sin favn. Alle blev inviteret til at dele den uendeligt store danske glæde. Jeg ved, at Ove anså den holdsejr for at være et af højdepunkterne i sin tid som formand for DOF.

EN SKÅL FOR OVE

Mit tredje indtryk af Ove er fra Tiomila 2004 i Kolmården. Jeg ringede og spurgte Ove, om han ville være min 'ekspert-kommentator' på svensk tv, og den udfordring tog han straks op. Vi tilbragte en kold nat med flere minusgrader i Tiomila-skoven, men Ove var i vældig godt humør, fordi OK Pan længe var med helt i front. Men da det tidligt om morgenen også begyndte at regne, spurgte Ove forsigtigt, om vi ikke kunne parkere et sted og så kommentere det sidste stræk direkte fra den varme bil...

Sidste gang jeg talte med Ove lovede vi hinanden at drikke en øl ved VM-målet i Miskolc. Det løfte kommer jeg til at holde, og så længe jeg kan være med til VM, vil jeg drikke en øl for Ove – min bedste ven i international orientering.

“...den mest initiativrige person jeg har kendt

Klavs Madsen

Mit første møde med Ove fandt sted i begyndelsen af 1970'erne, hvor jeg som ung knægt fik lejlighed til at hjælpe med afviklingen af orienteringsløb på den store FDF-lejr ved Knøsen.

Senere fulgte mange gode, sjove og minderige orienteringsoplevelser.

Specielt husker jeg forsommeren 1978, hvor Ove på eget initiativ arrangerede "midtjysk fjeldorientering" bestående af

3 dage med 25-28 km o-baner hver dag. Ove mente, at de danske eliteløbere havde brug for endnu hårdere træning, hvis de skulle klare sig internationalt. Så fredag aften blev 6-7 par sendt af sted fra Ravnsø med kurs mod Knøsen. Lørdag kørte Ove os til Ikast, og søndag gik starten fra Vrads, begge gange med mål på Knøsen.

IDEE OG HANDLING

Ove stod for alt – transporten i minibusen, væskeposterne, maden samt indkvarteringen, der naturligvis foregik på Knøsen, og hvor der trods træthed blev diskuteret orienteringsløb til langt ud på natten. Det var et af mange, typiske initiativer fra Oves side som viser det, han var så fantastisk til, nemlig at skabe noget nyt, til gavn for andre.

Igennem de sidste godt 20 år fik jeg lejlighed til at arbejde med Ove i forskellige sammenhænge, primært DOF's træningsudvalg og senest i IOF. Der har været mange lange diskussioner, skøre ideer, uenigheder og beslutninger, der skulle føres ud i livet. Mange af de nyskabelser, der blev implementeret, var ikke mindst Oves fortjeneste, og hans ihærdige arbejde og initiativrigdom

skabte respekt og anerkendelse blandt orienteringsfolket.

Personligt vil jeg altid huske Ove for at være den mest initiativrige person jeg har kendt, for hans enorme

engagement og arbejde til gavn for andre, et arbejde der aldrig har været for personlig vinding, og ikke mindst for hans åbenhed og ærlighed. ■

“Med sin let forståelige fremlæggelse fik han næsten altid sine ideer igennem

'Røde'

The World Games er OL for de ikke-olympiske discipliner. Danmark tog til Taiwan med Maja Alm, Signe Søes, Mikkel Lund og Rasmus Søes.

Kontrol over teknikken

TEKST: SIGNE SØES ▶

START-1: Løb ad stierne, da jeg ikke vidste, hvor tæt skoven var.

2-3: De to muligheder så lige hurtige ud. Havde set det gamle kort og syntes, at broen over søen så sjov ud.

7-8: Ville løbe ned ad anden sti til højre, men kom ned ad den første. Tempoet skulle bare holdes oppe.

9-10: Var lidt i tvivl, men valgte slugten. Det var ret grønt.

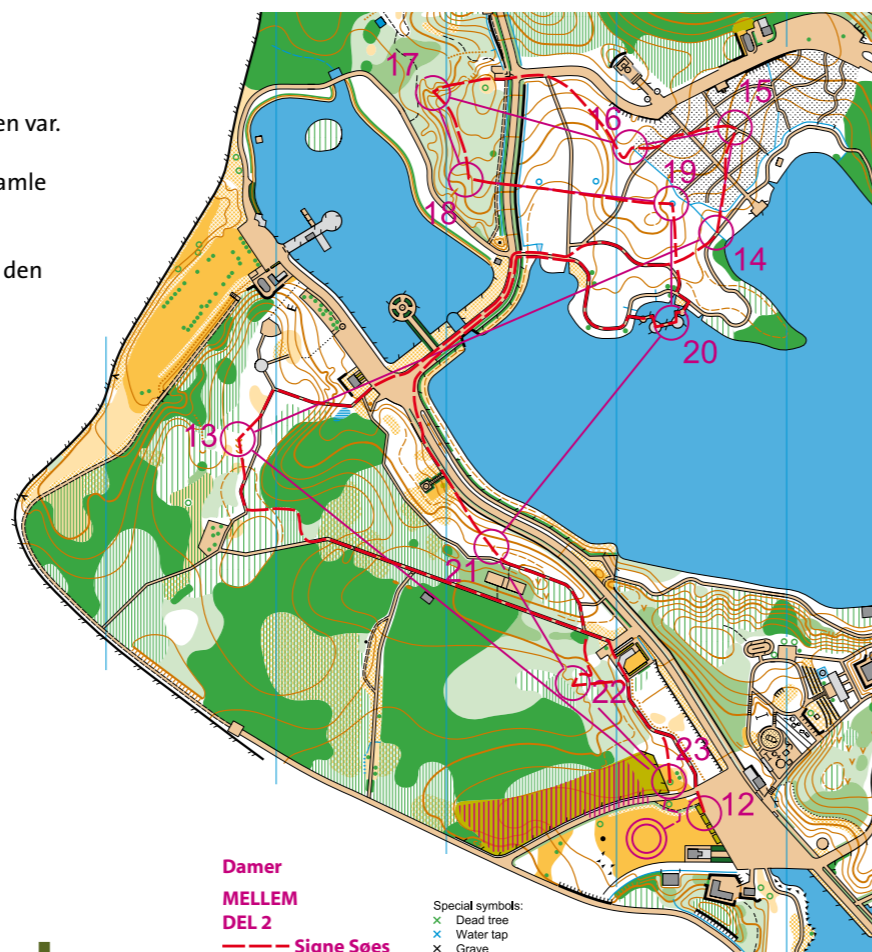
10-11: Høj mur, så udenom den. Lidt bagud med orienteringen – tøvede frem til posten.

12-13: Besluttede mig for venstrevejvalg og måske skære lidt ind over. Løb ind ad et blidt spor og tabte tid i noget tæt grønt stads.

13-14: Begyndte at blive presset og mindede mig selv om, at der skulle orienteres hele vejen.

21-22: Løb på retningen ind til kanten med de små slugter. Markant første kurve men dårligt sigt videre. Syntes at se noget rødt, men det var en mand og noget rødt plastik. Skulle en tak længere ind. Tabte desværre nogle dyrebare sekunder.

23-MÅL: Selv med hurtigste tid i opløbet var det for sent til en 3. plads.



Damer
MELLEM
DEL 2
--- Signe Søes

Special symbols:
x Dead tree
x Water tap
x Grave

KORTSTØRRELSER

Målestoksforhold 1:5 000
Ækvivalens 2,5 m
Kortene er her reduceret til 75%



Herrer + Damer
MELLEM
DEL 1
--- Signe Søes
--- Rasmus Søes

Special symbols:
x Dead tree
x Water tap
x Grave

En varm omgang

TEKST: RASMUS SØES ▶

Mærker umiddelbart efter start, at den tropiske fugtige varme bliver dagens hårdeste modstander.

2-3: Højrevejvalget rundt om søen virker længere, og dermed beslutter jeg mig for at tage zig-zag broen. Løber derfor venstre ud af posten! Solen steger godt ude på broen, som er en smule glat. Ikke rigtig tid til at læse videre frem.

3-4: Posten kunne ses fra karantænezonen og er derfor nem. Løber ud af en forkert sti midt på strækket og må derfor kravle op af skrænten nord for post 7.

10-11: Strækket virker kompliceret. Finder den lille sti nord for posten, hvorefter jeg stille får trillet mig igennem strækket ved hele tiden at aflæse detaljer.

12-13: Kortvend og direktøren hælder koldt vand over mit meget varme kranium. Står lidt stille i denne friske dusch og læser på dette første længere stræk. Reelt kun et vejvalg.

14-15: De to simple løbestræk har fået kroppen op på kogepunktet, og jeg slider lidt som i varmen. Mit kogende hoved bilder mig ind, at det olivengrønne område midt på strækket er gult, og jeg vil forsøge at løbe lige på, hvis det grønne ser gennemløbeligt ud. Det er dog blot en stor jernvæg, og jeg løber derfor højre rundt. Nok ikke det hurtigste vejvalg.

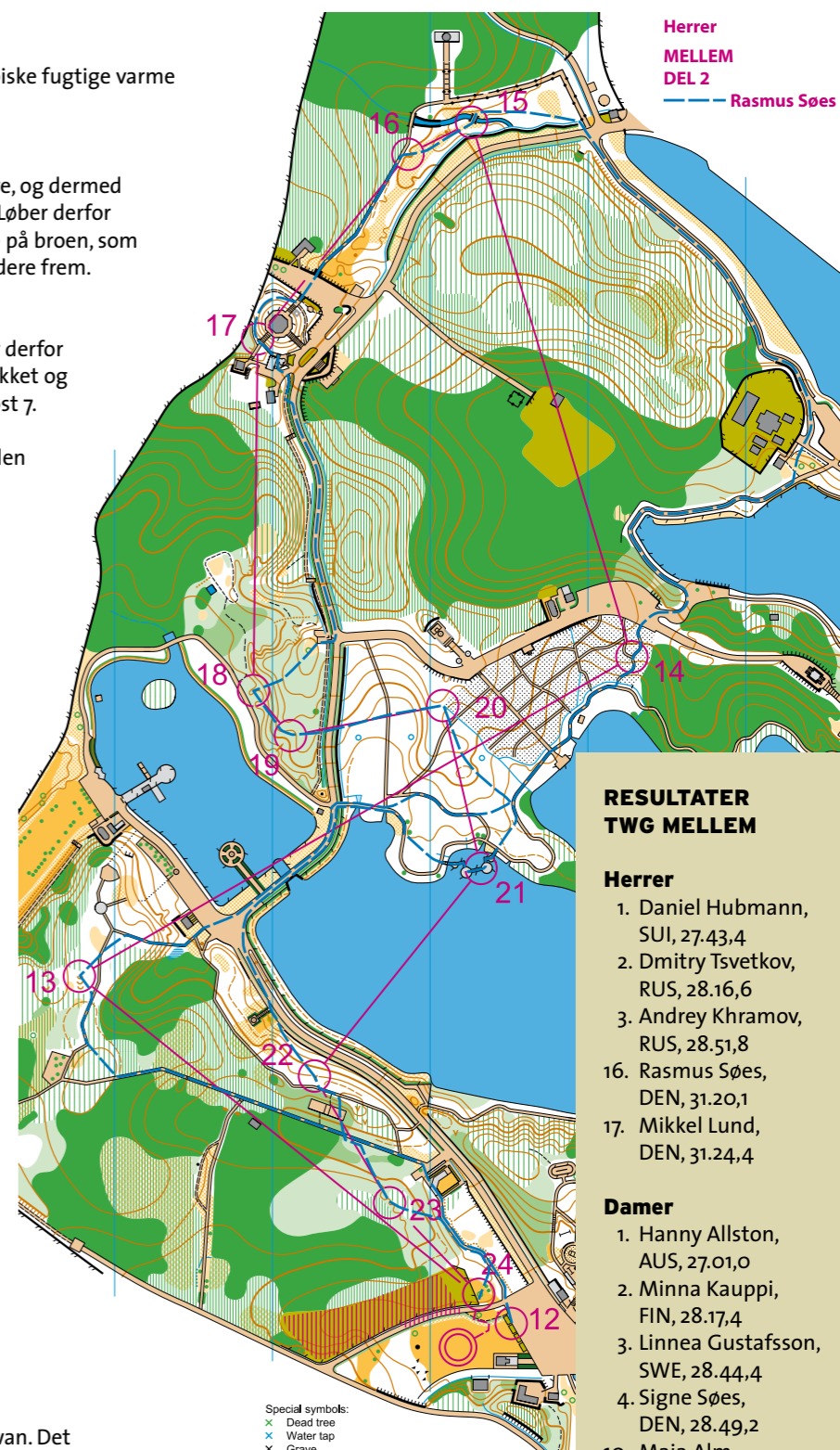
17-18: Ser lidt skummel ud. Ekstra sikker postindgang og hovedet på kuglelejer.

20-21: Får en lidt skæv retning ned mod posten og havner på den forkerte sti. Begynder at fryse lidt i de 35 varme-grader - ikke et godt tegn.

22-23: Har ikke overblik over strækket og vælter gennem det grønne. Sidder fast og snubler rundt.

23-MÅL: Vælter bare af sted på retningen og løber alt, hvad jeg kan...

Det var rigtig varmt og fugtigt at løbe i Taiwan. Det var meget svært at komme af med varmen, og selv simple beslutninger blev svære. Jeg lavede en del fejl simpelthen, fordi jeg kogte i kraniet.



Herrer
MELLEM
DEL 2
--- Rasmus Søes

RESULTATER TWG MELLEM

Herrer

1. Daniel Hubmann, SUI, 27.43,4
2. Dmitry Tsvetkov, RUS, 28.16,6
3. Andrey Khramov, RUS, 28.51,8
16. Rasmus Søes, DEN, 31.20,1
17. Mikkel Lund, DEN, 31.24,4

Damer

1. Hanny Allston, AUS, 27.01,0
2. Minna Kauppi, FIN, 28.17,4
3. Linnea Gustafsson, SWE, 28.44,4
4. Signe Søes, DEN, 28.49,2
10. Maja Alm, DEN, 30.06,6

Special symbols:
x Dead tree
x Water tap
x Grave

Veterankreds-match

Hvad er nu det? Jo, det er "KUM for de gamle med fri tilmelding". Vi er nogle stykker i Østkredsen, som har lyst til at genoplive Veterankreds-matchen.

Til forskel fra tidligere tider, hvor kun løbere i udgangen af landsholdet kunne deltage, har vi udvidet kredsen til alle løbere fra 35 år og ældre. Der bliver mulighed for at tilmelde sig både O-løb og MTB-O af høj kvalitet, og dertil skal lægges god mad og vin, musik og dans.

Løbene kommer til at foregå i Tisvilde Hegn med udgangspunkt i kursus- og feriecentret Sankt Helene. Der bliver tilbudt en samlet "pakke" på løb, overnatning og mad. Den samlede pris er ikke endeligt fastlagt, da vi endnu forhandler med feriecentret, og vi er også i gang med at søge tilskud fra forskellige fonde.

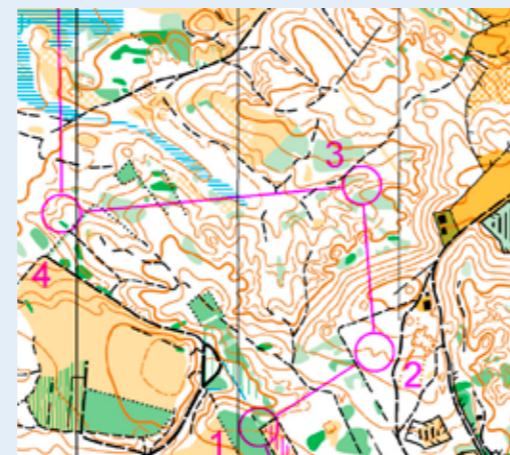
Men sæt allerede nu X i kalenderen den 16.-17. januar 2010, så du ikke går glip af denne spændende weekend.

Mette Hansen (Helsingør SOK)

ØVRIGE ILDSJÆLE ER:

Charlotte B. Hansen & Kristian Keller (Allerød OK), Karen Jensen & Charlotte Thrane (OK Øst), Tim Falck, Rolf Valery & Henrik Albahn (Tisvilde Hegn OK), Mette Filskov (Sorø OK) samt Maria Stilling & Lise Oline Larsen (FIF Hillerød)

COWI
... det sikre kort



Hvordan ser dit mest udfordrende stræk ud? Deltag i konkurrencen eller meld dig som dommer.

DOMMER SØGES

Banelægningskonkurrencen genopstår!

Kai Ø Laursen (Ålborg OK) og Kent Lodberg (OK Pan Århus) har efter et stærkt ønske fra DOF besluttet, at konkurrencen fortsætter under deres ledelse som i perioden 2004-2008. Indbydelsen kommer i næste nummer af Orientering.

Claus Bobach (Ålborg OK) har meldt sig som ny dommer, så nu mangler der kun en enkelt, før vi kan starte.

Vi vil gerne have et geografisk fordelt dommerhold, hvor den 4. dommer kommer fra Øst- eller Sydkredsen. Så hvis nogen har lyst og den fornødne erfaring som banelægger, vil vi meget gerne høre fra dig. Og du må meget gerne være dameløber!

Glæd jer til en separat herre- og damekonkurrence om, hvem der kan lave de bedste stræk og de bedste strækkombinationer.

Løbet, jeg aldrig glemmer

MIKE DOWLING, WELLINGTON RANGERS, AUSTRALIEN, H50. HAR LØBET I MERE END 30 ÅR.



I 1987 var jeg til Australia-New Zealand Challenge. Vi løb en 7,1 km bane med 700 m stigning. Vejret var rædselsfuldt med styrtregn, kraftig blæst og bitterligt koldt. Skoven – Kapama-hunga – er en urskov med kløfter og dybe slugter, og de få stier blev som grøn sæbe i regnen. Jeg var tre kvarter om at finde næstsidste post. Undervejs havde jeg indhentet en anden australier med 45 minutter, men han slog mig alligevel med et kvarter til sidst.

ELIN BJERVA, BÆKKELAGET SK, NORGE, D21. HAR LØBET MERE END 20 ÅR.



Det var et løb i Iran sidste år. Jeg løb med fuld dækning og tørklæde over håret. Der var to gutter på knallert, som fulgte mig hele vejen rundt – og de havde ellers ikke noget med løbet at gøre. En af de andre fik endda et lift fra sidste post i mål på en knallert. Undervejs på banen blev jeg bl.a. tilbudt æbler af nogle af de helt tildækkede kvinder.

ELSE LOUSDAL, OK SNAB, D50. HAR LØBET I 6 ÅR.



På en klubtur sidste år til Sverige havde vi Flemming Jørgensen med som instruktør, og han fortalte om de sorte klatter på kortet – impassable fjeldvægge. Senere kom jeg til en sådan meget sort klat på kortet, og der var kantareller. Dem måtte jeg have – impassabelt eller ej. Jeg kunne dog ikke komme op igen med kantarellerne, så jeg måtte fortsætte nedad, og der var langt ned. Til gengæld var det et vejvalg ingen anden turde, så jeg endte med at komme først i mål – med kantareller!

SØREN GERMAN, OK GORM, H50. HAR LØBET I MERE END 10 ÅR.



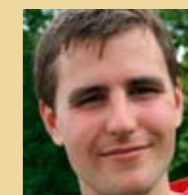
Alle Wild West løb. Overgangen mellem nat og morgen i maj måned er helt unik, og naturoplevelserne er enestående. Pludselig kvadrer den første fugl, og så er det lyst. Specielt Wild West i Stråse/Fejsø plantager i 2005 var bemærkelsesværdig. En klar nat med rim på græsset blev afløst af morgentåge, og i mål kunne man sætte sig og blive varmet op af solen.

PEICHI CHUANG, OK FORMOSA, TAIWAN, D21. HAR LØBET 3 ÅR.



O-Ringen i 2006 var mit første rigtige løb. Før da havde jeg kun lidt erfaring med et par lokale små løb, men ved O-Ringen lærte jeg at læse et kort, fare vild – og finde tilbage igen. Det gav en god fornemmelse og rigtig meget erfaring.

THOMAS GADSBØLLE, OK ESBJERG, H21. HAR "ALTID" LØBET.



DM Ultralang 2002 i Valdemarskilde ved Sorø. Skoven var ikke noget specielt, men alt gik godt. Jeg havde styr på det hele vejen, flow og ingen bom. Jeg endte som nummer 5.

ÅKE JACOBSON, OK SILVA, SVERIGE, H60. HAR LØBET I MERE END 50 ÅR.



Mit eget første konkurrenceløb i 1958 var skelsættende. Jeg vandt – en æske chokolade – og det ændrede mit liv. Lige siden har jeg arbejdet med orientering på en eller anden måde.

TEKST: LASSE BRUN PEDERSEN

I mål uden sadel

Inden løbet har jeg bestemt at køre det i højt tempo - tage de sikre vejvalg uden at tage chancer. Dagen før smed jeg guldet på mellemdistancen ved en dum fejl, hvor jeg tog et chancet vejvalg - og bommede lige over 2 minutter. Den fejl vil jeg ikke begå igen.

S-1

Vælger vejvalget lige på. Det er det hurtigste, og jeg kommer godt ind på kortet. Jeg er tændt og 100% koncentreret, og jeg holder fra starten et højt, kontrolleret tempo.

POST 5

Den første post, der kan skabe o-tekniske problemer. Jeg kører roligt ned mod de små stier og vælger den rette ind til posten.

5-6

Jeg er klar strækvinder - ind mod 6'eren ser jeg en stærk Schweizer, der starter 3 minutter før mig. Det vidner om en perfekt start og høj fart. Koncentrationen skærpes yderligere, og kæden holdes stram.

12-16

Jeg har hentet schweizeren og ser i modkørsel de to næste, også meget stærke ryttere, der starter hhv. 6 og 9 minutter foran. Jeg har schweizeren hængende på hjul, og jeg kan begynde at mærke, at jeg er på bagkant med orienteringen. Ved 15'eren stopper jeg helt op og bruger ca. 15 sekunder på at komme ordentligt med på kortet igen.

16-23

Jeg er tilbage på kortet med fuld kontrol. Jeg presser tempoet og koncentrationen til det yderste - ryster schweizeren af, og ved post 20 har jeg hentet den næste. På publikumstrækket mellem post 22

og 23 får jeg at vide, at jeg er 1.30 foran Erik Knudsen, der har hidtil bedste tid. Jeg ved, at Erik er rigtig stærk, og at jeg dermed har kørt tæt på optimalt. Jeg fortsætter fra kortsiftet ved post 23 med den gode viden om, at jeg har noget tid at fire på.

POST 24

Endnu en post i de skumle små stier. Jeg får flashback til dagen før, hvor jeg mistede guldet på mellemdistancen i et lignende skummelt stinet. Jeg snakker højt til mig selv - siger at jeg ikke må lave samme fejl igen, at jeg skal tage det helt roligt, og at jeg har masser af tid at give af. Adrenalin falder en smule. Jeg stopper op på det højeste sted på den lige sti inden posten - lister mig fremad, finder den rette sti - og dér posten. Fedt! Så er det bare om at få skruen i vandet igen og komme hjem over.

24-31

På den sidste del af banen er det bare at holde planen: at gøre det simpelt og sikkert. Mod post 25 kommer der dog lidt støj på linjen, da min sadel ryster sig løs. Jeg beslutter hurtigt, at det ikke må ødelægge et ellers godt gennemført løb - sørger for at blive siddende i sadlen, så jeg ikke mister den. Jeg henter de to næste, så tempoet er stadig højt.

POST 31

Den går ikke længere - sadlen falder af! Så må jeg klare resten af banen stående i pedalerne.

31-MÅL

På den store sti mod den sidste post ryger den helt op i den store mølle (det største gear). Uden sadel, stående i pedalerne og med syren sprøjtende ud af ørerne, ryger jeg ind i målområdet.

Helt ubeskriveligt. Brølet fra et fyldt stadion - 40.000 mennesker! Eller... Sådan føltes det i hvert fald. Fedt, at der var så meget hjemmepublikum - og endnu bedre var fornemmelsen af at have kørt et perfekt løb. Jeg vinder margin med over to minutter!

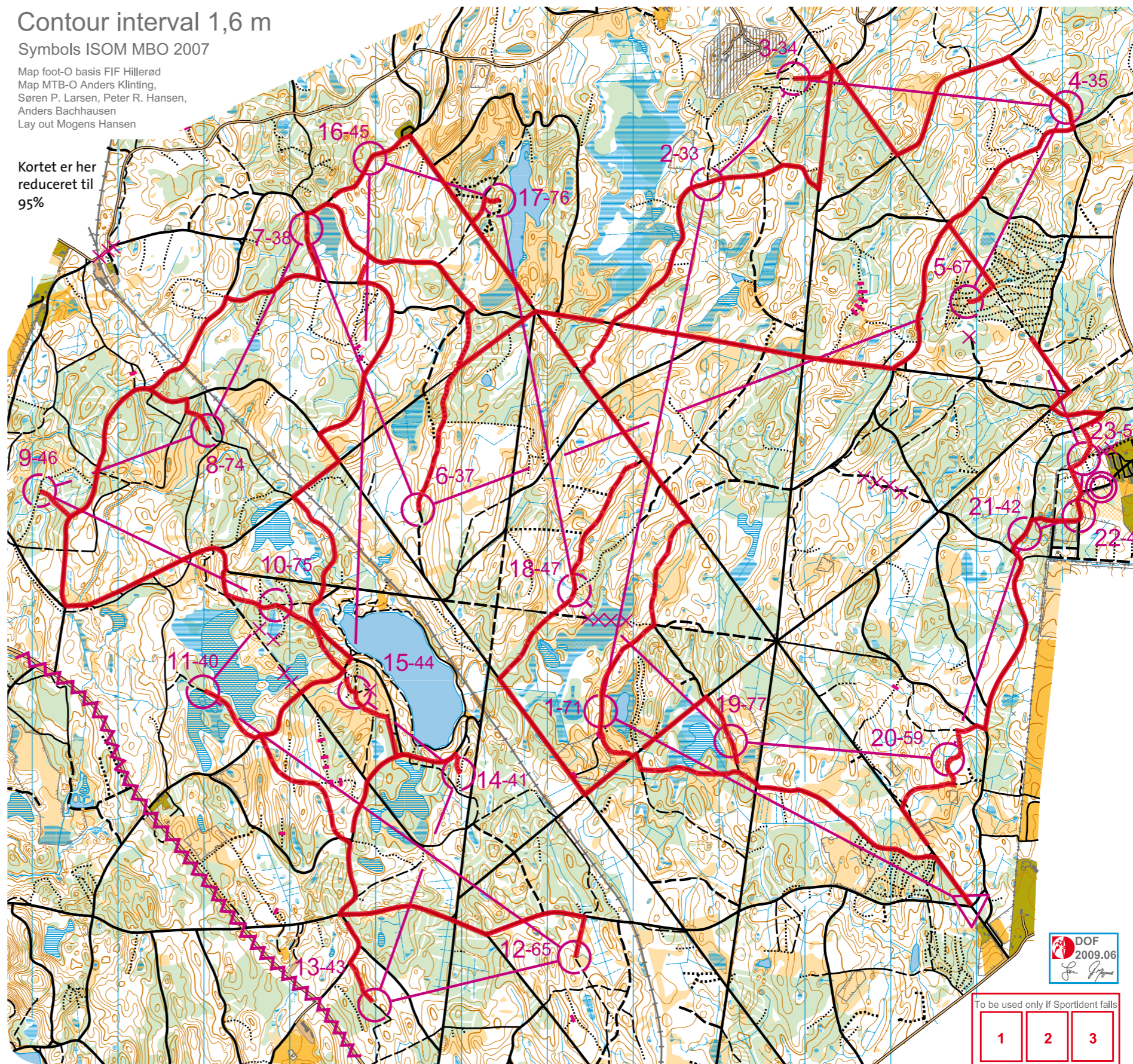
Gribskov Midt Scale 1:15.000

Contour interval 1,6 m

Symbols ISOM MBO 2007

Map foot-O basis FIF Hillerød
Map MTB-O Anders Klinting,
Søren P. Larsen, Peter R. Hansen,
Anders Bachhausen
Lay out Mogens Hansen

Kortet er her
reduceret til
95%



EOC MTBO LANG 2009
HERRER 1. DEL
Lasse Brun
Pedersen



Ambitionerne holdt for Thor Nørskov, selvom hjernen undervejs mod mål forsøgte at få ham både ind og ud af kurs.

TEKST: THOR NØRSKOV, OK ØST BIRKERØD ► FOTO: SEPRO

Forstyrrende kruseduller i hjernen

Hovedet skal egentlig 'kun' holde styr på kort, kompas og poster, men når skoene flyver over skovbunden, er der også en masse andre tanker, der trænger sig på: "Hvor er konkurrenterne, åh, hvor vil jeg gerne vinde den medalje og kom så, tag dig sammen!" Men hvordan undgår man at gå helt i stå, når hjernen spiller én et puds? Læs mere i Thor Nørskovs mentale dagbog fra O-Ringen.

At vinde O-Ringen i Eksjö var et af mine hovedmål for 2009. Jeg havde god selvtillid med efter min EM-bronzemedalje og var på toppen fysisk. Efter at have løbet godt på de to første etaper, førte jeg sammenlagt med et forspring på ca. 2½ minut. Nu følte jeg for alvor, at det var realistisk at vinde.

Men på tredje etape gik det galt. Kort før start fandt jeg ud af, at en af mine nærmeste konkurrenter skulle starte lige efter mig. Jeg prøvede at abstrahere fra det, men det lå stadig i baghovedet, og jeg kunne ikke lade være med at tænke på, at han måske ville hente mig, hvis jeg bommede.

TABER TID

Jeg lagde en god plan til post 1, men efter en tredjedel af strækket løb jeg over en bakke i stedet for at følge den rundt. Jeg kunne godt mærke alarmklokkerne ringe, men fik ikke reageret på dem. Det betød, at jeg kom ind på et forkert spor, og så gik det galt. Jeg tabte ca. 3½ minut.

Det store bom slog mig helt ud af den, og jeg kom aldrig rigtig ind i mit flow igen. Jeg vidste, at jeg var blevet

overhalet og begyndte så at lave alle de typiske fejl, som at løbe for hurtigt i forhold til teknikken, og at løbe hen til poster jeg kom forbi, selvom jeg vidste, det ikke var mine.

Jeg fik alligevel indhentet min konkurrent efter lidt over en kilometer, blev rigtig glad og satte derfor endnu mere fart på. På et langstræk fik jeg sat fra ham.

KORTKIG UDEN AT SE

Men på post 8 lavede jeg så en koncentrationsfejl, og ville ikke erkende det, før jeg var ude i bommet. Jeg blev indhentet igen, og på vej til vores 9'er slog jeg simpelthen det hele fra.

Jeg havde lidt opgivet løbet og lavede en masse "kortkig" uden egentlig at kigge på kortet. På store dele af strækket vidste jeg ikke præcis, hvor jeg var, kun at retningen var nogenlunde. Vi fandt dog posten, og resten af banen løb vi sammen.

Da jeg kom i mål var jeg sur over mit løb, og da jeg så på resultatlisten, at jeg var 4½ minut efter, blev jeg endnu mere sur. Det hjalp dog en del, da jeg opdagede,

at jeg sammenlagt kun var 41 sekunder efter nr. 1.

FORLØSNING

Etape 4 gik fint, men det væsentligste var, at den førende løber bommede. Det betød pludselig, at jeg inden sidste etape – jagtstarten – førte med 2 minutter.

Sejren var indenfor rækkevidde, men jeg frygtede samtidig, at det skulle gå galt som på tredje etape, nu hvor jeg igen havde konkurrenterne kort tid efter mig.

Men da jeg fik kortet i hånden, blev det bedre. Jeg bommede lidt på de første 2 poster, men ca.

halvvejs på banen kom der et langstræk med 1-1,5 km på sti. Jeg var stadig ikke blevet hentet, så nu følte jeg, at sejren var meget tæt på.

Resten af banen gik fint, og da jeg kom op i opløbet, begyndte speakeren at snakke løs. Det var en af de bedste fornemmelser nogensinde at løbe med Dannebrog over hovedet gennem opløbet, mens alle kiggede og klappede ad mig. ■



TEKST OG FOTOS: SØREN SKAARUP LARSEN, OK ØST BIRKERØD ►

Vinderne fra den Forkerte Ende - Epilog

Der var engang en klog mand, der sagde: "Man skal stoppe, mens legen er god" – hvorefter han fortsatte med at argumentere for, hvorfor denne artikelserie aldrig burde have fundet sted.

Om man nu er enig med ham eller ej, så er faktum, at serien nu lider sin naturlige død, da ingen af drengene har valgt at fortsætte med orienteringsløb.

Endnu engang må vi som forbund se i øjnene, at det nok bare ikke er orientering, de unge vil have. I dette tilfælde er det nok nærmere en fladskærm eller en relativ stor mængde øl.

Om det er et tab for sporten, at drengene stopper, kan man jo så diskutere, for det var jo ingen hemmelighed, at de tre drenge var... Ja, lad mig sige det på en pæn måde: Helt utroligt elendige til orienteringsløb.

Og herregud, der findes jo så mange mennesker i Danmark, der både er i dårlig form og elendige til at finde vej med et kort, så mon ikke vi kan finde nogen til at erstatte dem. Og er man i tvivl, kan

man jo altid starte med at lede i Det Danske Spejderkorps.

DYSTER FREMTID

Men hvad laver de tre drenge så nu, er der måske nogen der tænker. Og selvom der ikke er nogen der tænker det, så kommer jeg alligevel med et bud: Højt sandsynligt sidder de på deres flade og tilføjer til den fortsat skrantende folkesundhed.

Yderligere forudsiger vi, at drengene i fremtiden bliver en af følgende ting:

- Alkoholikere.
- Narkomaner.
- Utroligt grimme.
- Sociale tabere.
- Folkeskolelærere.

For sådan går det jo, når man ikke lænere dyrker orientering.

Sidst men ikke mindst annoncerede vi for nogen tid siden en brevkasse. Den eneste mail vi modtog, kom fra en fyr med en elektronikvirksomhed i Kina, der meget gerne ville sælge os både mobiltelefoner og fladskærme til meget

favorable priser. Han vil i nærmeste fremtid modtage 4 Marsbars som tak for mailen.

TILGIV EN TYV

Og nu til seriens morale, som er: Ung eller gammel, frisk eller doven, vinder eller vinder fra den forkerte ende, så skal der være plads til os alle.

Ja, det lyder smukt... men det er også løgn. Der var bare noget, jeg lige fandt på. Der har absolut ingen morale været, og seriens eneste formål var naturligvis at stjæle spalteplassen fra bedre artikler.

Vi håber fra redaktionens side, at I kan tilgive os. ■





Stævner er ikke kun knokleri i skoven – det er også masser af hygge som her for Ida og Erik Thesbjerg, Horsens OK.

Hvis du bare daser i hængekøjen, går du glip af hyggelig eftersnak. Astrid Ank Jørgensen, søster Irene og Silas Frederik Thomsen, alle Horsens OK, havde nok at tale om ved Slovensk 5-dages i sommerferien sidste år.

TEKST: EMMA FRIIS, ALLERØD OK ► FOTOS: HENRIK DAGSBERG, HORSENS OK

Hvor **aktiv** er du egentlig?

Har du ingen problemer med at få trænet og mærker næsten ikke, at det er ferie frem for hverdag? Eller er du en af dem, der bliver mere fristet af liggestolen end en løbetur i det varme vejr? Test dig selv og få svaret her:

HVILKEN AF DISSE FERIER VILLE DU FORETRÆKKE?

A: Vandreferie i enten Sverige, Norge eller et andet nordisk land. Med myg, regnbyger, frisk luft og hvad der ellers hører til den nordiske sommer!

B: En eller anden form for storby, gerne i et fancy land som Italien, hvor der er mulighed for at besøge spændene kulturelle seværdigheder og shoppe seriøst igennem.

C: Sommerhus på Bornholm eller andet sted i Danmark med familien. Store is, badning så det batter og afslapning på højeste plan!

DU HAR MELDT DIG TIL ET SOMMERLØB I DANMARK, MEN DIN VEN/-INDE SPØRGER, OM DU VIL MED TIL FEST. HVAD GØR DU?

A: Jeg aflyser altså ikke et løb, selvom en fest kunne have været hyggelig!

B: Jeg løber, men skynder mig hjem, så jeg kan nå at være med til den sidste del af festen.

C: Hvad gør man ikke for en fest? Jeg løber bare i morgen. Eller.. ?

HVAD SPISER DU TIL MORGENMAD EN HELT NORMAL FERIEDAG?

A: Havregryn / müsli, frugtjuice og evt. en grovbolle. Morgenmaden er det vigtigste måltid på dagen, hvis kroppen skal kunne fungere ordentligt.

B: Hvad der nu er – f.eks. boller, frugt, æg. Den slags forholdsvis 'uskyldig' morgenmad.

C: Ingen kommentarer... Toastbrød med Nutella bliver vist ikke bifaldet af min træner. Nogle gange bliver det også så sent, så morgenmad bliver til frokost!

EN FRA DIN KLUB LAVER EN LILLE TRÆNING, SOM DU FAKTISK HAVDE TÆNKT DIG AT TAGES TIL, MEN PÅ DAGEN REGNER DET OG NØØJ, HVOR ER DU EGENTLIG TRÆT..

A: ... men selvfølgelig springer man ikke bare en træning over. I regn og slud, må o-løberen ud!

B: ... jeg tager derhen for det sociale, men får vist ikke lige løbet så meget af banen.

C: ... jeg bliver hjemme og spiller Catching Features – det er vel også en slags træning?

DU OG DIN FAMILIE ER I SCHWEIZ OG BOR PÅ ET LÆKKERT HOTEL. DINE FORÆLDRE FORESLÅR, AT I TAGER OP I BJERGENE FOR AT GÅ, MEN HVORDAN REAGERER DU PÅ DET?

A: Nice – mulighed for ekstra træning! På med løbesko og vandbælte og så af sted.

B: Okay, bjerge er seje nok. Tasken på, proppet med forsyninger, så vi ikke går sukkerkolde.

C: Hvorfor bevæge sig væk fra hotellet, når der er pool, luftmadrasser og gratis drinks? I'm just asking..

Og så det afgørende spørgsmål (og svar HELT ærligt på det):

HVAD VILLE DU VÆLGE EN LIDT OVERSKYET DAG I SOMMERFERIEN, HVOR DU IKKE HAR NOGET SPECIELT AT LAVES?

A: Jeg løber rent faktisk en tur..

B: Tager på stranden, bader og spiller strandtennis med mit crew. Alt vejr er strandvejr!

C: Lægger mig ud i haven evt. med en ven, en god bog og alt det mad, jeg skal bruge resten af dagen, så jeg ikke behøver at rejse mig.

Tæl dine svar sammen og find ud af hvad DIN sommerprofil er:

FLEST A'ER:

Den seriøse

Du træner og træner. Har du overhovedet fattet, hvad ordet 'ferie' indebærer? Men hallo, måske kunne de fleste lære noget af dig – og det er sådan en som dig, vi kommer til at se på podiet til de internationale løb. Det er sejt, at du holder fast i din seriøse og gennemtænkte og meget viljefaste træning. Du ved, hvad du vil, og du ved, hvad du kan. Men husk også at slappe lidt af en gang i mellem.

FLEST B'ER:

Den knap så seriøse

Du kan godt lide at træne. Samtidig ved du også, hvad ferie er og kan godt finde ud af at nyde det. Hvis du gerne vil være på samme niveau efter sommeren, bliver du nødt til at huske at træne bare lidt i ferien og holde kampgejsten oppe. Så lad være med at give slip på alt, hvad du har bygget gennem foråret, men vær også opmærksom på, at hvis det ikke er i sommerferien, at man tager på stranden, spiser store is og hygger med vennerne – hvornår er det så?

FLEST C'ER:

Den useriøse

Træning? I hvert fald ikke i ferien. Du er stor fan af afslapning og dovenskab, men det kan nemt blive for meget af det gode. Man kan tydeligt se på din form, hvis du bytter løb og generelle aktiviteter ud med Nutella, solbadning og sene sengetider. Men samtidig husk – når du har det som du nu har det med ferie, er det godt, at du kan finde ud af at nyde det, så løbetræningen bliver ved med at være sjov og ikke en sur pligt, der skal overstås. Men overvej alligevel løbeturen næste gang, og tænk på hvor sjovt du jo synes o-løb er. ■

Aktive Astrid

Hej Astrid og tillykke med de fine resultater i Serbien (EYOC). Har du været til nogen gode sommerferie o-løb her i ferien?

- Hej Emma. Ja jeg har været til Vestjysk 2-dags, EYOC, U2 sommerlejr i Sverige og Skawdysten. Så jeg har ikke rigtig haft tid til noget andet indtil videre, men turene har været vildt fede med en masse sjove oplevelser, godt selskab og fede løb.

Så det har ikke været noget problem at holde dig i gang?

- Nej, ikke indtil videre, for jeg har stort set været af sted hele ferien, fordi jeg har taget imod de tilbud om løb, der nu var. Det har gjort, at jeg ikke har skullet tænke så meget på at træne selv, og til løbene har jeg været sammen med en masse af vennerne, som jo gør det hele meget sjovere.

Hvis der nu ikke havde været alle de tilbud, tror du så, at du ville få trænet lige så meget?

- Altså.. jeg ville stadig træne, men så ville jeg måske vælge at bruge tiden på f.eks. at besøge nogle venner, og der ville jeg så måske ikke få trænet. Men jeg ville stadig sørge for at træne på de andre dage!

Hvad siger de venner, som ikke selv løber, til, at du træner så meget – og så i ferien?

- Jeg prøver tit at forklare dem, hvorfor jeg træner og løber, så tit som jeg gør, men de forstår ikke helt. Men jeg tror også, at man skal være 'inde i orienteringsverden' for at kunne forstå det. De spørger tit, om jeg ikke vil med til fest, hvor jeg ofte har været nødt til at sige nej, fordi jeg skulle til et løb. Og det har de lært at leve med. Jeg kan også godt mærke, at man kommer lidt ud af fællesskabet, men det er det valg, jeg har taget, for jeg kommer tættere på dem fra o-løb i stedet.

De ferieuger, hvor der ikke er løb, kan du så holde gejsten oppe?

- Det kan selvfølgelig være lidt svært, når der er meget varmt og andre tilbud, der trækker. Men jeg ved, at det giver godt at komme ud på en løbetur, og så er det bare at få planlagt tiden, så man kan nå alt det, man gerne vil.

Har du et godt råd til alle dem, der måske er ved at ryge ned i et 'dovent hul' her i ferien?

- Hvis man gerne vil have det sjovt med sine venner i stedet for at træne, så kan man foreslå, at man tager ud og spiller fodbold, svømmer en tur eller måske jogger en tur sammen, så man får rørt sig, mens man stadig er sammen med vennerne.

Okay, tak og held og lykke frem over.

Det lyder ikke, som om Astrid har haft problemer med træningen i løbet af ferien!



BLÅ BOG

Astrid Ank Jørgensen, Horsens OK, 16 år.

Har været med, fra hun var helt lille, men blev aktiv løber, da hun var omkring 10 år.

Inden for de sidste tre år har Astrid vundet ca. 10 DM medaljer.

Hun vandt EYOC-guld på stafetten med Emma Klingenberg og Stine Bagger Hagner i 2008.

Mange Jysk-Fynske mesterskabsmedaljer i løbet af de seneste år.

Vandt påskeløbet samlet 2009.

Og så blev hun udnævnt til "Årets Talent 2008" i Horsens Kommune, hvor hun fik en check på 10.000 kr.


TRIMTEX


Thierry Guergiou
anbefaler Trimtex

Thierry Guergiou

Trimtex Sport AS • Pb 1 24, 4792 Lillesand

t +47 37 26 91 11

@trimtex@trimtex.no www.trimtex.no

Køb det på www.loberen.dk

GARMIN

Forerunner 310 XT HR

Multisportsur som kan bruges lige fra fitness-center til en ironman. Er forsynet med en forstærket og vandtæt urkasse. Af funktioner i uret kan nævnes multisport funktion, vibrationsalarm (til både over og under vandet). Hukommelse, batterilevetid og vandtæthed er markant forbedret. Forbedret pulsmåling, måler og analyserer kalorieforbrug. ANT+ Sport teknologi (trådløs kommunikation mellem Forerunner og computer der er tovejs).

Pris kr. **3000,-**



TRIMTEX Benskinner

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

Pris kr. **250,-**




Speed Cross 2

Prisbelønnet, let interval- og konkurrencesko til terræn. En relativ åndbar og stadig vandafvisende, slidstærk overdel. Beskyttende forstærkning yderst ved tærerne. Profileret sål giver godt greb i skov og fedtet føre gennem Winter ContaGrip teknologi.

Fin Salomon støddæmpning i hele sålens længde. Tætsiddende pasform for god kontrol ved høj hastighed og med mange retningskift.

Unisex



Pris kr. **900,-**

TRIMTEX Original Landsholdstrøje

En original "landsholds" løbetrøje til orienteringsløb. Er udstyret med stort "Danmark" på fronten, dansk flag og logoer fra landsholdssponsorerne. En lækker nylon trøje med 1/2 lynlås og store mesh paneler på ryggen.

Herre + dame

Pris kr. **350,-**

TRIMTEX O-strømper

En behagelig og tætsiddende strømpe for ekstra beskyttelse. De er lavet i et slidstærkt og elastisk materiale, der sikrer bedst mulig fit.

Pris kr. **150,-**


www.loberen.dk

LØBEREN

- Alt i udstyr til løb



Esbjerg
Borgergade 56
6700 Esbjerg
Tlf. 7514 4148

Lyngby
Lyngby Torv 10
2800 Kgs. Lyngby
Tlf. 4593 1816

Roskilde
Ringstedgade 15
4000 Roskilde
Tlf. 4635 4148

Vejle
Vestergade 36
7100 Vejle
Tlf. 7572 0900

Aalborg
Vesterbro 89
9000 Aalborg
Tlf. 9816 4148

Århus
Banegårdsgade 4
8000 Århus
Tlf. 8612 4148