

# Orientering

MAGASIN FOR DANSK ORIENTERINGS-FORBUND

02

MAJ 2011  
60. ÅRGANG



## MTBO

- er tempo, teknik og  
masser af orientering

MTBO er ikke svært  
- klikpedalerne er!

Og vinderen er...  
Mød årets banelægger

Analyse af Erik Skovgaard Knudsens  
guld-vejvalg fra World Cup i Ungarn

TEKST: HELGE SØGAARD, FORBUNDSFORMAND  
FOTO: KELL SØNNICHSEN

## Kan man cykle et o-løb?

Tja, FN's generalsekretær har gjort det. Mange voksne, teenagere og børn gør det, og endda o-løbere har prøvet det, så ... ja, det kan man - og hvorfor ikke også DIG?!

For få år siden kendte vi dårligt nok til MTB-orientering, og mens nationerne i International Orienteering Federation ivrigt drøftede, om man kunne tage disciplinen alvorligt, begyndte danske o-ryttere at tage den ene medalje efter den anden ved internationale mesterskaber, stablet på benene af initiativrige MTBO-folk.

### FRA IDÉ TIL VIRKELIGHED

Udviklingen af MTBO er et lysende eksempel på international innovation af orientering, der ellers kan rose sig selv for at holde fast i gamle dyder, når det gælder udvikling af idrætten. I Dansk Orienterings-Forbund var vi hurtigt med og fik etableret en MTBO-udviklingsgruppe udstyret med økonomi og støtte fra eliteorganisationen. Det er nu kommet så langt, at vi på forårets repræsentantskabsmøde udvidede fagudvalgene med et MTBO-udvalg efter en vellykket prøvetid.

MTBO har givet både medaljer og synlighed, men desværre bestod en disciplinanalyse ikke adgangskravene, da vi for

få år siden forsøgte at komme på Team Danmarks støtteprogram. Afslaget blev begrundet med, at den unge disciplin endnu var for smal i international henseende. Men det kan vi selv ændre på ved at sikre MTBO mere fokus både bredde- og elitemæssigt.

Vi tog i 2009 et kvantespring med værtskabet for EM og Junior-VM, der blev arrangeret af en række sjællandske klubber med OK ØST's Tage Andersen i spidsen. Sammen med Johan Holckmann, der i dag er et værdsat medlem af IOF's

MTBO-Commission, gjorde de ord og billeder til virkelighed ved at arrangere MTBO-løb, og siden er flere og flere MTBO-arrangementer dukket op på terminslisten.

“*Det er accepteret at dyrke orientering ved at fræse rundt på en MTB-cykel med et kort på styret*

rundt i skovbunden. Et vægtigt argument som vi ved, at Naturstyrelsen har taget til sig. Den nye form for orientering er blevet anerkendt, og det er accepteret at dyrke orientering ved at fræse rundt på en MTB-cykel med et kort på styret.

Der er derfor al mulig grund til, at klubberne tager disciplinen på programmet. Måske er der et par ildsjæle i klubben, der vil påtage sig at lave et par MTB-træningsløb i årets løb. En notits i den lokale avis kan også betyde nye ansigter og MTB-cykler på stævnepladsen. Giv det en chance!

### TAK FOR DEN STORE STØTTE

Afslutningsvis kvitterer jeg med glæde for den usædvanligt flotte opbakning ved repræsentantskabsmødet i marts. Herfra er der kun at sige, at HB, udvalg, stab og ansatte vil bestræbe sig til det yderste for at leve op til tilliden. Vi har Michael Sørensen som ny direktør på plads, vi har planer og mål for fremtiden, og vigtigst af alt: Vi har fælles fokus på at Finde Vej, uanset om det er en stor eller en lille klub. Og det bringer os fremad både til fods og på cykel!

### KOM BARE PÅ BANEN

Det skal slås fast med syvtommersøm, at MTBO er disciplineret. Vi kører kun på veje og stier, og vi vil ikke slås i hartkorn med de vilde horder af "almindelige" MTB-ryttere, der kværner

23



19

11



16



29

28

## Indhold

- 7 **Alt om banelægningskonkurrencen**  
- vinder, vejvalg og analyse
- 22 **Turen går til Swiss O-Week**  
- mød en familie, der planlægger ferie efter stævner
- 23 **Har du prøvet foto-o?**  
- deltag i konkurrencen
- 28 **Den Sunde Klumme**  
- brug naturens spisekammer
- 29 **Bredden møder eliten i Portugal**  
- og får lov at træne lidt med

### TEMA MTBO

- 11 **Bliv venner med din kliksko**  
- kom med på en MTBO-debutants oplevelser
- 14 **Verdenseliten til træf i Skive**  
- læs østrigske Michaela Mignons oplevelser
- 16 **Vejvalg fra World Cup i Ungarn**  
- Søren Strunge analyserer
- 19 **Hvad skal der til for at blive verdens bedste?**  
- portrætter af Rikke Kornvig og Erik Skovgaard Knudsen

Orientering 2/2011  
60. årgang  
ISSN 1904-0148  
ISSN 1904-0156 (online udgave)

Medlemsmagasin for  
Dansk Orienterings-Forbund

Redaktion  
Julie Mathiesen, ansvarshavende  
Kell Sønnichsen  
Søren Skaarup Larsen  
Lise Oline Larsen  
Flemming Nørgaard (kort)

Ansvarshavende per 3/2011:  
Tommy Heisz  
tommyheisz@gmail.com

Ekspedition  
Bladet sendes portofrit til alle aktive medlemmer af klubber under Dansk Orienterings-Forbund. Adresse 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.

Abonnement  
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.

Deadlines og kommende temaer  
3/2011: 1. august (Find vej i ...)  
4/2011: 24. oktober  
Ideer modtages gerne og helst i så god tid som muligt.

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 Reklame + Webureau

Oplag  
4.650 stk.

Forside  
Rikke Kornvig.  
Foto: Johan Holkmann Jacobsen



## REDAKTØREN

Det er godt at prøve noget nyt! Hvad med en tur i skoven på hjul for eksempel? Som du kan læse i dette nummer, er det ikke så svært.

Erik Skovgaard Knudsen og Rikke Kornvig har styr på det. De er blandt verdens bedste, og i dette blad kan du læse deres egne historier fra første cykel til seneste medalje. Der er selvfølgelig også vejvalg fra Eriks World Cup-sejr i Ungarn med Søren Strunges kvalificerede kommentarer.

Her i spalterne skal I også prøve noget nyt: Fra næste nummer hedder redaktøren Tommy Heisz, og han har bl.a. flere års erfaring som chefredaktør for friluftsmagasinet Adventure World. Han har også udviklet koncepter til flere motionsmagasiner og skriver fast for Dansk Cyklist Forbund.

Imens kaster jeg mig ud på dybt vand som chefredaktør for én af Berlingskes lokalaviser. Derfor er der nu kun tilbage at sige jer tak for tålmodigheden med en ikke-løbende redaktør og tak for gode indspark undervejs.

Rigtig god tur i skoven næste gang. Forhåbentlig bliver du inspireret til at sætte dig i sadlen og klikke kortet fast på styret.

God fornøjelse  
Julie Mathiesen



## HÆDERSBEVISNINGER

Ved årets repræsentantskabsmøde blev der traditionen tro uddelt en række hædersbevisninger: En synligt bevæget og overrasket Grethe Buch (billedet), OK GORM, modtog forbundets ærestegn, og Aalborg OK, der stod bag sommerens JWOC, modtog "Organisatoren". Herudover blev Ida Bobach hædret som Årets Løber, Rikke Kornvig som Årets MTBO-rytter, Bo Konring som Årets Træner og Erik Flarup som Årets Kortprofil. Endelig fik Thomas Uhlemann, Kolding OK, overrakt Silvablokken.



## pcM

Kunne du tænke dig at løbe et lille o-løb, mens du sidder i bussen? pcM Orienteering Game er en applikation til Android telefoner, hvor man kan løbe en bane ved at vippe telefonen i den retning, man vil løbe. Der findes også baner til MTBO. Se mere på <http://bit.ly/fjS4YU>

## Afgifter stiger

De efterhånden mange projekter med eksterne partnere – og eksterne midler – har udløst et behov for at styrke forbundets sekretariat. For at rejse de nødvendige ca. 500.000 kr. havde Hovedbestyrelsen på Repræsentantskabsmødet den 5. marts stillet forslag om at forhøje medlemskontingent og løbsafgifter. Det blev ikke overraskende mødets mest diskuteret punkt, men resulterede dog til sidst i at blive vedtaget. Kun én klub stemte imod. Løbsafgifterne stiger 2-3 kr. fra 1. juli, mens medlemskontingentet for 2011 stiger med 84 kr. for seniorer og 36 kr. for ungdomsløbere.



## PÆNT I PORTUGAL

Traditionelt tager en del af den danske elite til Portugal O-Meeting (POM) hvert år i slutningen af vinteren. Således også i år, hvor de viste, at teknikken og formen var på plads. På første dag klarede Signe Søes en tredjeplads, mens Maja Alm på anden dagen blev nummer to og det samme på tredje dagen, der nok var den dag med det største felt, idet det også var en World Ranking Event. Søren Bobach og Tue Lassen viste også gode takter på andendagen henholdsvis med en anden- og fjerdeplads.



## "Meget roligere end jeg troede"

Det var blandt reaktionerne, da godsejer Geert F. H. de Lichtenberg fra Bidstrup Gods i april inviterede Herregårdsforeningen til frokost. Formålet var, at de i forbindelse med DM Ultralang ved selvsyn kun konstaterede, hvordan orienteringsløb egentlig foregår. Mens godsejerne oplevede løberne i terrænet, fortalte stævneleder Birgitte Halle og DOF-formand Helge Sjøgaard om orientering. Frokostdeltagerne var meget positive og fik afkræftet flere fordomme. Desuden var de imponerede over vores kort og over hvor disciplineret, detaljeret og velorganiseret vores sport er.

## TravelTales

En bane uden poster og med lyd som klippekort? Det lyder underligt, men er virkelighed i TravelTales – en applikation til mobiltelefon med indbygget GPS. Løbsarrangøren "linker" positioner sammen med lydfiler, og når brugeren er på den korrekte position afspilles lyden. Det kan være en fortællende historie som en skattejagt, men også trænerens tip til, hvordan den næste post skal angribes. I øjeblikket findes applikationen kun til Symbian-telefoner (f.eks. Nokia, Ericsson og Samsung), men der er planer om at udvide til andre platforme.



Bliv klogere på [www.traveltales.dk](http://www.traveltales.dk)



## Friluftsrådet ud af Skovpolitisk Udvalg

Friluftsrådet er ikke længere end del af Det Skovpolitiske Udvalg, som miljøministeriet i 2010 nedsatte bl.a. for at fastholde og udvikle skoven som et velfærdsgode for danskernes friluftsliv.

”Friluftsrådet kan ikke forsvare at være medafsender på anbefalinger om dansk skovbrug, der i høj grad handler om at sikre økonomiske fordele for en del af de private skovejere, når ikke befolkningen samtidig får bedre muligheder for at bruge skovene til friluftsliv og naturoplevelser”, sagde formand Lars Mortensen på Rådets generalforsamling i april.

## Bor du i Danmarks Friluftskommune 2011?

Friluftsrådet stiller en præmie på 250.000 kroner på højkant til medfinansiering af nye friluftaktiviteter. I år har konkurrencen om at blive Danmarks Friluftskommune temaet 'Adgang til natur og landskaber', og der er ansøgningsfrist den 15. juni. Mere info på [www.friluftskommune.dk](http://www.friluftskommune.dk)



## Søg støtte til friluftslivet

Sidste år ydede Friluftsrådet i alt 718 tilskud til projekter, der forbedrer befolkningens muligheder for at opleve og forstå vores natur. Lokale projekter baseret på frivillig arbejdskraft har især mulighed for tilskud, ligesom partnerskaber er i høj kurs fx mellem forskellige foreninger eller mellem private og offentlige aktører.



## Premiere på orientering for stavgængere

Med over 60 glade og tilfrosne deltagere i alle aldre blev landets første "Orienterings-Walking" i slutningen af april en stor succes. Det var et samarbejde mellem DOF, Dansk Arbejder Idræt (DAI) og Holbæk OK, og DAI har planer om at uddanne deres instruktører i "Orienterings-Walking", så disciplinen – med eller uden stave – kan udbredes overalt, hvor der er "Find vej i ...-projekter. En ny form for orientering har set dagens lys.

## BANELÆGNINGSKONKURRENCE 2011:

# I grovorienteringens tegn

TEKST: KENT LODBERG, OK PAN ÅRHUS ▶

Der var godt gang i frankeringsmaskinen på DOF's kontor, for ikke færre end 199 sæt blev sendt ud til potentielle deltagere i årets banelægningskonkurrence. Knap halvdelen – 92 – kom retur, men måske har mange flere forsøgt sig. Husk, at du kan få din bane bedømt anonymt, hvis du ikke er helt tilfreds med resultatet men gerne vil have dommernes vurdering.

En enkelt deltager var faktisk så ivrig, at vi for første gang i konkurrencens syv år

oplevede at få tilsendt ikke bare én eller to men et større antal baner, hvilket naturligvis ikke er fair. Vi tog det som en selvfølge, at alle indsendte deres bedste bane, og derfor tilbød vi personen at bedømme en valgfri bane. Næste år fremgår det tydeligere af vejledningen, at der kun er mulighed for at deltage med én bane pr person.

Det var åbenbart heller ikke helt tydeligt, at man højst måtte bruge 15 poster, og det beklager vi. En mindre del af del-

tagerne havde ikke opdaget det og blev derfor bedt om at ændre på deres baner, så alle kunne bedømmes på lige vilkår.

## MERE GROV END FIN

Dette års konkurrence foregik i VM-terrænet fra 2006 Løndal/Addit, og besvarelserne var generelt præget af rigtig meget grovorientering. Rigtig mange lange stræk hen over den store høj i Addit kunne ikke siges at have mindst tre vejvalgsmuligheder og blev derfor ikke bedømt som langstræk.

Den helt store mangelvare i år var finorientering, så næste år skal vi nok bevæge os over i et terræn, der giver bedre muligheder for den type orientering. Også på vinderbanen var der kun et enkelt fin-o stræk.

I sidste øjeblik mistede vi desværre en dommer, og vi overvejede at aflyse. Heldigvis fik vi en højt kvalificeret erstatning, da Henrik Markvardsen sagde ja til at indgå i dommertruppen. Det må siges at være en feberredning kombineret med en optimal løsning. Stor tak til Henrik for indsatsen!

## Dommerpanelet

- ▶ Kent Lodberg, OK Pan Århus
- ▶ Kai Ø Laursen, Ålborg OK
- ▶ Henrik Markvardsen, THOK

## TOP-20

1	Lene Stick Nielsen	Viborg OK	D 45
2	Rasmus Oscar	Faaborg OK	H 21
3	Allan Vestergaard Pedersen	Karup OK	H 40
4	Jonas Falck Weber	Tisville Hegn OK	H 17-18
5	Michael Sørensen	OK ØST Birkerød	H 21
6	Asbjørn Mathiasen	Silkeborg	H 21
7	Jens Høgsfeldt	Ballerup OK	H 60
8	Bjarne Christensen	Silkeborg OK	H 55
9	Keld Gade	Viborg OK	H 55
10	Erik Nielsen	Mariager Fjord OK	H 60
11	Lasse Grøn	Mariager Fjord OK/OK Pan	H 21
12	Peter Østergaard	OK 73	H 50
13	Amanda Falck Weber	Tisville Hegn OK	D 16
14	Jonas Munthe	Mariager Fjord OK	H 21
15	Henning Schou	OK Snab	H 50
16	Nils Jørgen Fogh	OK Syd	H 50
17	Ole Thisted	Silkeborg OK	H 50
18	Svend Johansen	Svendborg OK	H 60
19	Søren Schwartz	FIF Hillerød	H 21
20	Anita Lunding	Svendborg OK	D 45

## BANELÆGNINGSKONKURRENCE

# Har JEG vundet?

"Hej. Jeg tror du har fat i den forkerte person. Jeg har ingen anelse om hvad du vil og hvorfor, da jeg absolut ikke har foretaget mig noget orienteringsmæssigt hele foråret. Håber du finder den rigtige. Hilsen Lene"

Sådan stod der i svarmailen fra Lene Stick Nielsen, Viborg OK. Jeg havde som redaktør af bladet bedt om et kort telefoninterview med hende om det, jeg måske lidt for kryptisk havde kaldt 'en god nyhed', hun ikke måtte fortælle til nogen.

Et par timere senere lykkedes det mig i telefonen at overbevise Lene Stick Nielsen om, at hun rent faktisk havde foretaget sig noget orienteringsmæssigt – og endda med stor succes!

- Jeg havde helt glemt banelægningskonkurrencen! Jeg troede bare det var fis; det kunne da ikke passe, at jeg havde vundet, forklarer hun med et grin.

### STORE AMBITIONER

Lene Stick Nielsen har deltaget flere år i træk, og sidste år blev hun nummer 10 blandt de kvindelige deltagere. Dengang fik hun kritik fra dommerne for målposten, som var blevet til et transportstræk, så i år skulle den bare være perfekt.

- Post 15 blev min hovedambition, så den startede jeg med at placere. Derpå valgte jeg startposten, og så gjaldt det langstrækket. Hvor kunne jeg placere det med kravet om tre vejvalg, der var lige umulige? Jeg kendte til området, fordi Viborg OK var med til at arrangere VM i 2006, men personligt fik jeg ikke løbet i området til højre for vejen – så måske var det derfor, jeg valgte det til banelægningskonkurrencen, forklarer hun.

Efter langstrækket tog hun posterne i rækkefølge og fik dem placeret på kortet. Alt i alt tog det et par timer, vurderer hun, og så blev alt lagt væk. En uge senere skrev hun kortet ud, så hun fysisk havde det i hånden. Det gjorde det nemmere teoretisk at løbe banen igennem, finpudse og lave postdefinitioner.

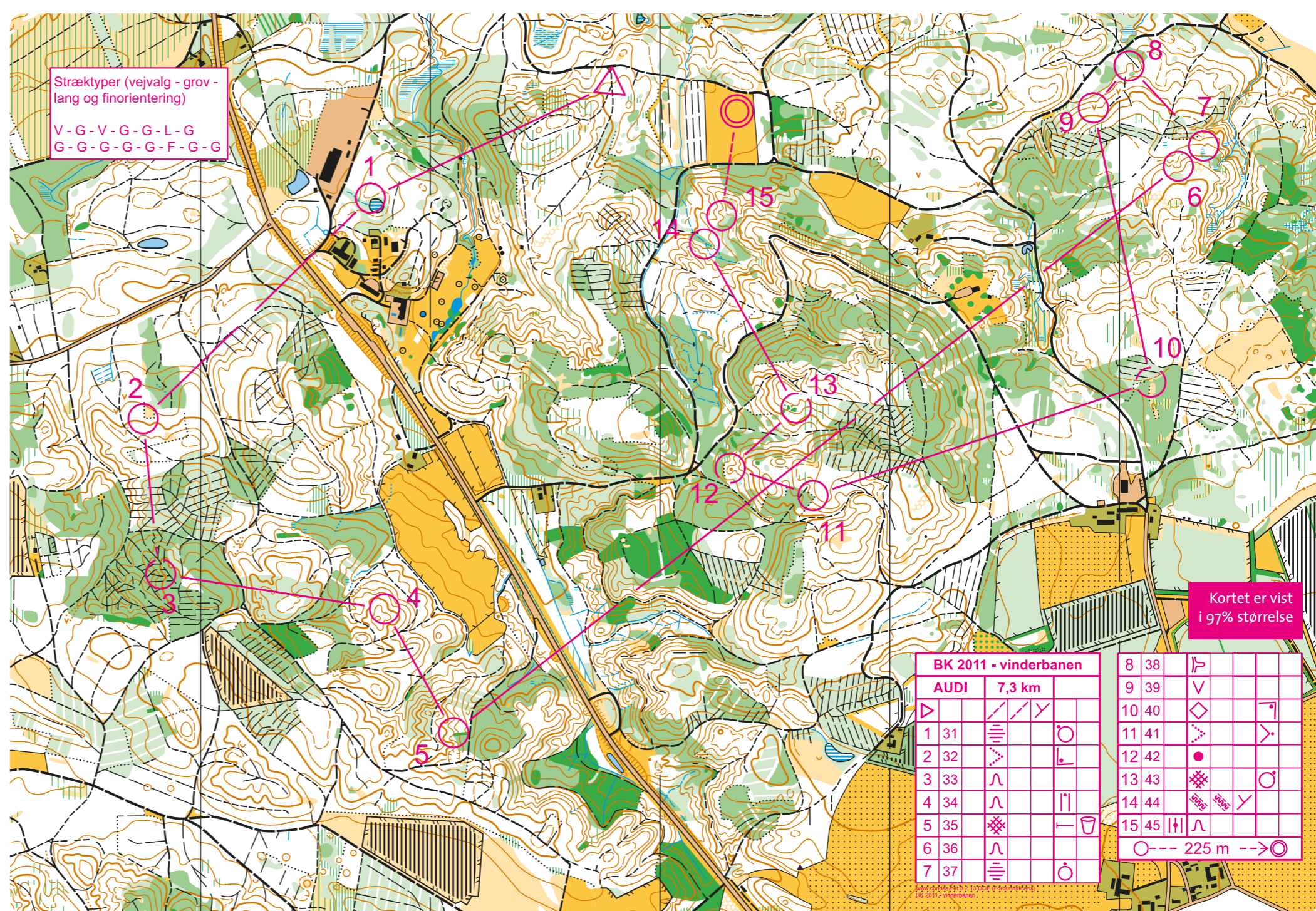
- Når jeg har lagt baner til vores onsdagstræning, som Viborg OK afholder sammen med Karup OK og Skive AMOK, tager jeg jo også ud i skoven og ser, om alt er ok. Men konkurrencen er jo meget teoretisk, så jeg skulle lige vænne mig til at abstrahere fra skovens fysiske begrænsninger.

### DE UDFORDRENDE FINSTRÆK

Lene Stick Nielsen havde ikke noget billede af, at hun havde gjort det markant bedre i år end tidligere. Faktisk tværtimod, tænkte hun, da hun af bladet fik tilsendt dommernes kort og så, at de kun havde bedømt hende til at have lavet et enkelt finstræk.

- Gud, hvordan kan man vinde på en bane med kun ét finstræk? Det var min første tanke! Også fordi jeg undervejs virkelig prøvede at tænke over mine finstræk og troede, at jeg havde lavet flere. Finstrækkene er nok det sværeste ved banelægning, for der skal så lidt til, før det bliver til grovstræk, konstaterer hun og skynder sig at opfordre andre til at prøve kræfter med disciplinen:

- Condes er nemt at lægge ind på computeren, og så opdager man, hvor sjovt det er. Jeg blev lidt bidt af det, og man skal prøve det – for sin egen skyld. Man kan jo bare indlevere sin bane anonymt til dommerne, så det er bare at gå på!



BK 2011 - vinderbanen		AUDI 7,3 km	
▶		↙	↘
1	31	≡	○
2	32	≡	⊥
3	33	∩	
4	34	∩	
5	35	⊗	⊥
6	36	∩	
7	37	≡	○
8	38	⊥	
9	39	∨	
10	40	◇	⊥
11	41	∨	⊥
12	42	●	
13	43	⊗	⊗
14	44	⊗	∩
15	45		∩

○--- 225 m --->○



Det er ikke nemt at overrække en god nyhed til folk, der ikke tror på én. I hvert fald ikke til Lene Stick Nielsen, der mildt sagt var noget skeptisk over at have vundet årets banelægningskonkurrence.

## Hvad er en god bane?

TEKST: LARS LINDSTRØM, LANDSTRÆNER ►

Det er ikke enkelt at svare på, men langt de fleste mener sikkert, at en god bane udfordrer løberne og er varieret i sin udfordring.

Som klub-, talentmiljø- og landsholdstræner har jeg mødt mange gode og mindre gode baner, og det har skærpet min opmærksomhed på, hvad der skal til.

Den gode bane sætter konstant løberne i situationer, hvor man enten er usikker på det bedste vejvalg eller på om man er i stand til at gennemføre sine vejvalg. Variation i stræklængden er vigtig for at bryde rytmen i løbet, og på korte stræk vil det yderligere udfordre, hvis banelæggeren sørger for flere retningskift.

### JEG VIL LØBE DEN BANE!

Årets vinderbane er rigtig god, fordi den forsøger at udnytte terrænet godt og har fin variation i stræklængder og flere retningskift. Der er efterhånden kutyme for, at første stræk skal være kort, men her bryder årets bane mønsteret og starter med et interessant vejvalgsstræk.

Skal de lidt kritiske briller på, er starten af banen måske lidt enkel og ikke den mest udfordrende. Som banelægger skal man også passe på med at lave alt for korte stræk (6-7, 8-9 og 14-15), da en god udløbsretning vil forære løberne posten.

Samtidig skal det understreges, at banen især fra post 4 til mål vil udfordre H16-løberne på mange parametre: Fine retningskift, langstræk og lurede korte stræk.

Årets vinderbane er en bane, jeg rigtig gerne ville løbe. Ikke kun fordi terrænet er et af Danmarks mest spændende, men netop fordi banen er afvekslende og udfordrende næsten hele vejen.

TEKST: JULIE MATHIESEN ►  
FOTO: KELL SØNNICHSEN,  
JOHAN HOLKMANN JACOBSEN OG  
ERIK SKOVGAARD KNUDSEN

## Orientering på to hjul

Du har lært at cykle, og du kan løbe orienteringsløb, ikke? Så skulle du måske prøve at kombinere de to færdigheder. Det opfordrer Kell Sønnichsen til i sin reportage, for selv om metoder, målestok og udstyr er væsentligt anderledes, er det forbavsende nemt - selv for en debutant.

I dette særlige MTBO-tema går vi også tæt på verdenseliten i form af et par personlige portrætter, og du kan følge Erik Skovgaard Knudsens vejvalg frem mod guldet i årets første World Cup. Forhåbentlig bliver du inspireret til selv at prøve en tur i sadlen.

God fornøjelse



– MTB er nyt for mig, så jeg vil starte med at lære gearene at kende før jeg prøver klik-pedalerne, siger Katrine, der har løbet orienteringsløb i et halvt års tid.

TEKST OG FOTO: KELL SØNNICHSEN ►

## Et er o-kort at forstå, noget andet cykel at køre

”Så skal vi da sende dig ud at prøve det!” lød det spontant fra redaktøren, da jeg ved sidste redaktionsmøde indrømmede, at jeg aldrig havde prøvet mountainbike-orientering (MTBO).

Af sted gik det til Silkeborg for at afprøve disciplinen, og der gik ikke lang tid, før jeg på min – lånte – cykel kunne formulere regel nummer et: Kend din cykel! Ud over debut i MTBO var det også debut med klik-pedaler, og det skulle vise sig at sætte sit præg på turen.

Først blev jeg sendt ud på en lille 8 posters mange-post-bane. Det tog mig ca. 30 sekunder at nå post 1 og forsøge at standse rigtigt i forhold til stativet, så jeg kunne stemple. Og på den tid havde jeg glemt klik-pedalerne, så der lå jeg og rodede rundt i skovbunden. Det blev til flere vælteture undervejs kendetegnet ved, at jeg ikke kunne få skoene ud af pedalerne i tide. Og når jeg så havde fået dem ud, havde jeg ikke lige teknikken til hurtigt at få dem ind igen, når der igen skulle trampes i pedalerne.

### PLADASK I FÆLDEN

Efter kortskifte til den korte bane (13 km) var det af sted over i Silkeborg Vester-

skov. Her ventede andre udfordringer, såsom kurver og vejvalg. Selv om jeg i princippet godt vidste, at det er vigtigt at kigge langt væk fra den korteste vej for at vurdere vejvalg, faldt jeg pladask i fælden allerede på vej til post 1: Jeg tog bare den korteste vej og oplevede, at det både er langsomt at køre på en dårlig sti og meget langsomt at køre op ad bakke.

“ På den tid havde jeg glemt klik-pedalerne, så der lå jeg og rodede rundt i skovbunden

Ved almindelig fod-orientering har jeg ingen problemer med at tage en stejl stigning – så er det jo overstået – men det viste sig at være en endog overordentlig dårlig taktik i denne sammenhæng. Det er meget

bedre at tage stigningen over et længere stykke på en god sti, hvor man kan holde en passende hastighed. Er det stejlt, går man næsten fuldstændig i stå – og jeg lærte på den hårde måde, at det også er vigtigt at læne sig langt frem og lægge vægt på forhjulet, når man kører op ad en kraftig stigning. Ellers risikerer man at stejle med cyklen og vælte bagover.

### OVERRASKENDE LET

Selv om jeg lavede flere af de klassiske begynderfejl med ikke at kigge bredt nok på kortet efter vejvalg, var jeg positivt overrasket over, hvor nemt det –

orienteringsmæssigt – var at gennemføre et vejvalg. Den specielle MTBO-kort-norm gør, at kortet er letlæseligt selv i fart på en ujævn vej. Der var mindre behov for korthusk, end jeg havde forventet, men noget af den oplevelse kan dog også skyldes, at farten nok ikke var helt så høj, som den kunne have været. Dog kunne jeg nok ønske, at kurverne var mere tydelige, så det er nemmere at vurdere stigningen på en sti.

Hen mod slutningen på banen følte jeg, at der kom mere flyd over cykel-teknikken, og jeg fik valgt nogle bedre vejvalg, så det var en ren fornøjelse at skifte op og ned i gearene, mens jeg kørte i solskinnet gennem den spæde forårsskov. Så næste gang...!

Tak til Erik Skovgaard Knudsen for at holde til alle min spørgsmål om udstyr, til Cæcilie Christoffersen for lån af cykel og sko samt til Peter Sinding Poulsen for en udfordrende bane. ►



Dårligt vejvalg (rød) til post 1 - dårlige stier og kurver. Posten skulle tages bagfra (blåt vejvalg).



Igen en lektion i at læse kort: Tætliggende brune streger er stejlt! På cykel er det bedre med svag stigning, og igen skulle posten tages bagfra.

## Tips til begyndere

**Kend din cykel:** Køreteknikken betyder virkelig meget for gennemførelsen. Det betyder også, at man kan få meget relevant MTBO-træning ved blot at køre mountainbike.

**Kig bredt:** Hastighedsforskellen på en god sti og dårlig sti er meget stor. Ofte kan det betale sig at tage en endog meget stor omvej på en god sti.

**Tjek kurver:** Hastighedsforskellen mellem en kraftig stigning og en jævn stigning, både op og ned ad bakke er også stor. Også her kan det betale sig med en omvej.

## MTBO kortnorm

### GENERELT

Da man kun må køre på veje og stier ved MTBO, er det absolut mest vigtige ved et MTBO-kort at vise kvalitet og størrelse af disse. Dernæst har kurvebilledet en stor betydning for, hvilket vejvalg der er bedst. Alle andre ting fra fod-orientering er enten fjernet eller gjort svagere. På grund af de lange baner er målestokken typisk 1:20.000 eller 1:15.000.

### STIER OG VEJE

Stier vurderes ud fra dels kørbarhed – fire forskellige længder på stiplingen – dels bredde – to forskellige bredder på stien. Alt andet sort på kortet – bygninger, sten, hegn m.m. – er blevet gråt, så stibilledet fremstår meget tydeligt.

### VAND OG VEGETATION

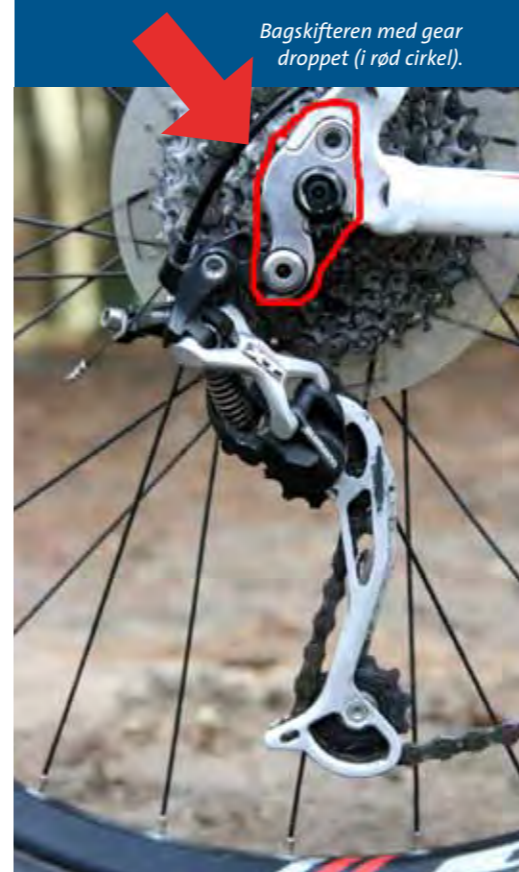
Begge dele er kun med for at hjælpe i navigationen, så der er kun to typer skov – åben og tæt – markeret med hhv. hvid og grøn, da man jo alligevel ikke må køre i terrænet. Selv søerne har mistet deres sorte kant for ikke at forveksle dem med stier.

### KURVEBILLEDET

Det har i høj grad betydning, så det er med på helt normal vis.



Udsnit af Silkeborg Vesterskov.



Bagskifteren med gear droppet (i rød cirkel).

## ...måtte udgå på grund af en knækket bagskifter

Sådan lyder det ikke sjældent i beretningerne fra store, vigtige MTBO-løb. Men hvorfor kan de da ikke bare få en bagskifter, der kan holde til mosten? En af Danmarks bedste ryttere, Erik Skovgaard Knudsen, forklarer: - Med de mange gear og dermed store forskel på store og små tandhjul er der behov for en lang kædestrammer, og den hænger ned som en del af bagskifteren. Dermed bliver den ret udsat for at "fange" grene og lignende fra skovbunden. Træder man til, kan grenen gå ind i hjulet med et stort moment og ødelægge bagskifter, gear, eger m.m. Derfor hænger bagskifteren i et såkaldt "gear drop". Det er direkte lavet til at knække nemt, så hele bagskifteren knækker af, før der bliver lavet for stor skade. Et gear drop koster omkring 100 kr. at skifte mod op mod 1000 kr. for en af de dyre bagskiftere.

## Udstyr

### PRIS

En god mountainbike kan fås for 8-10.000 kr. Giver man mere, får man generelt ikke bedre holdbarhed men lavere vægt.

### STØDDÆMPET FORGAFFEL

Cyklen holdes mere i ro på ujævn sti og ved høj fart. Den hjælper også meget til at holde kortet i ro (foto 1).

### SKIVEBREMSE

Mere effektive end andre bremse-systemer, og de holder sig bedre fri for mudder (foto 2).

### KLIK-SKO

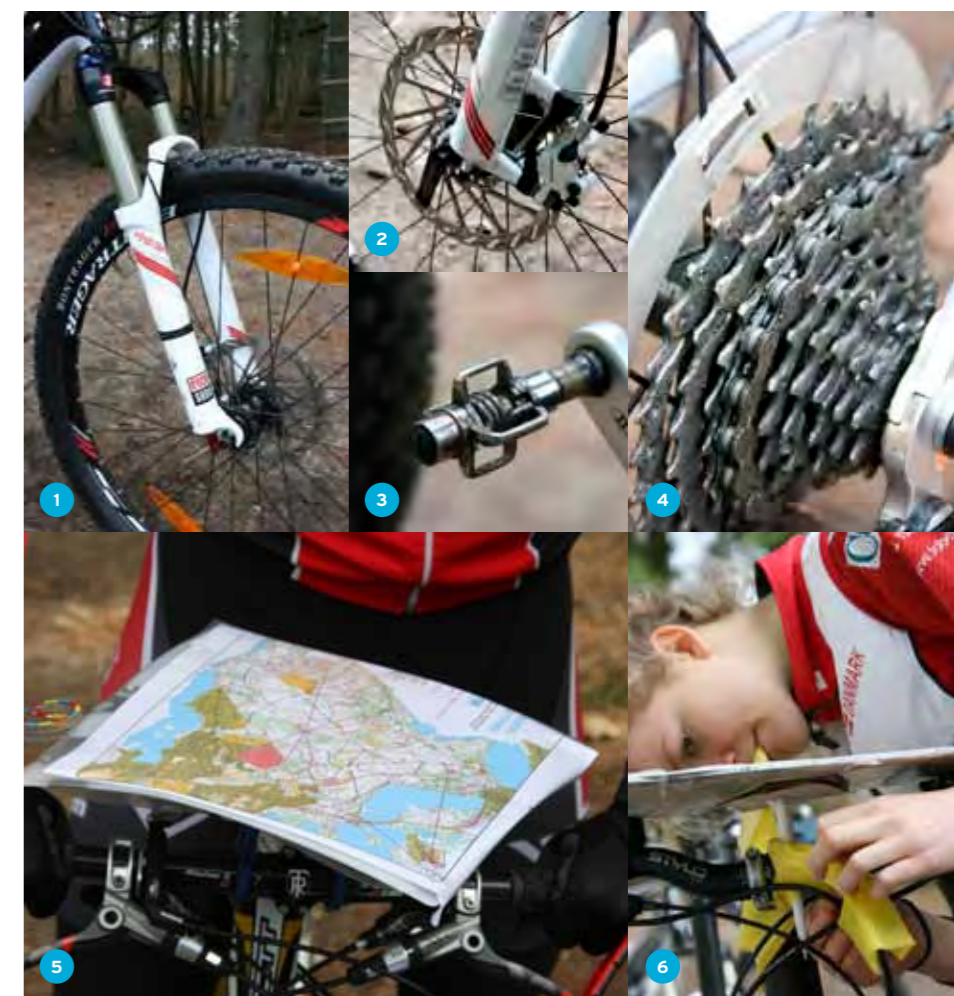
De er egentlig ikke nødvendige men giver et mere "rundt" tråd og kan give 20-25% mere effektivitet. Til gengæld skal man vænne sig til dem. Den viste type er "piskeris", men der findes andre. Tilhørende cykelsko er nødvendige (foto 3).

### MASSER AF GEAR

De fleste har 3 gearkranse foran og 9 bagpå. Det giver en masse gearmuligheder, selv om nogle af dem overlapper. Dyrere cykler har gearkransen fræset af et enkelt stykke stål, så den ligner en kegle. Den er lettere end de billigere, der består af et antal selvstændige tandhjul, der er sat sammen (foto 4).

### KORTHOLDER

Det eneste stykke specialudstyr til MTBO. Den kan også laves af et stykke pap, en kuglepen, tape og noget strimmel til at binde den fast, men Emma Klingenberg advarer: "Den gik i stykker lige så snart, jeg kom væk fra grusvejen" (foto 5 og 6).





De kom fra Litauen og Frankrig – fra Odense og Allerød. Alle med et stel og to hjul samt viljen til at lære nyt, kæmpe til det sidste og aflure hinandens styrker og svagheder forud for en ny sæson.



Risikoen for at støde ind i en anden rytter er lavere end i dagslys, fordi man ser de andres lys i god tid

# Verdenstræf i Skive

En af verdens bedste MTBO-ryttere, østrigske Michaela Gigon, tog igen i år til forårets MTBO Camp i Danmark. Her er plads til alle slags ryttere, og for eliten giver campen et godt indblik i, hvem der senere på sæsonen bliver deres største konkurrenter.

TEKST: MICHAELA GIGON, ØSTRIG ►  
FOTO: JØRN SVENSEN, SKIVE AMOK

Normale cykelryttere trækker mod syd til Middelhavet på det her tidspunkt af året, men ligesom de løbende dele af orienteringsfamilien altid mødes til Spring Cup i Danmark, samles MTBO-rytterne i april til den berømte MTBO Camp.

Det, der for få år siden startede som et insider tip, er nu vokset til et internationalt møde for verdens absolut bedste ryttere. Men ikke kun eliten er velkommen, for der er baner for alle fra begyndere til VM-vindere, der vil have skærpet træningen, inden sæsonen for alvor går i gang.

Efter en lang vinter var det især for eliterytterne meget vigtigt at komme ud med kortet i holderen inden World Cup i Ungarn ugen efter. Og de fem dage i området omkring Skive lokkede ikke

færre end 150 ryttere fra 10 forskellige nationer til.

Campen består hovedsagligt af en række Camp Cups, som ikke er særligt vigtige løb. Men alle giver alligevel alt, hvad de har, og dermed er campen en god pejling på, hvem man især skal vogte sig for i den kommende sæson.

## NATLØB I HØJ FART

Campen startede onsdag, og de to første morgener fik rytterne mulighed for at vænne sig til kort og terræn uden tidtagning. De første to Camp Cups torsdag startede i cykelafstand fra kasernen. En Supersprint i et detaljetæt område udfordrede rytternes orienteringsevner, og derpå fulgte det traditionsrige MTBO-natløb.

For orienteringsløbere og især dem fra de skandinaviske lande med lyse sommernætter er natløb helt normalt. Men mange MTBO-ryttere prøver det kun den ene gang om året på MTBO Camp i Danmark.

Risikoen for at støde ind i en anden rytter er lavere end i dagslys, fordi man ser de andres lys i god tid, men at køre hurtigt nedad eller med høj fart kan være ret skræmmende, især hvis ens lys ikke er kraftigt nok.

## ISKOLDE BØLGER OG HÅRD SPRINT

Fredag morgen blev vi holdt beskæftigede med vejvalgstræning to og to. Kraftig vind, tungt sand og ret kolde temperaturer betød dog, at en del ryttere mistede motivationen og droppede at stille op i Camp Cup Lang i det samme terræn om eftermiddagen.

De sidste par år har det været godt vejr ved MTBO Campen, og solskinet kom endelig til Skive i løbet af lørdagen, hvor

vi kørte ud på Camp Cup Mellem. Om eftermiddagen var der en særlig Camp Special Score Cup: Tre forskellige kort på tre forskellige målestok og 90 minutter til at nå så mange poster som muligt før målet nede på stranden.

Kun en enkelt modig østriger kastede sig i de kolde bølger, og om aftenen var der den legendariske Päällikkoo Diavolo Challenge. Det er sprint på en meget kort bane på kun nogle få hundrede meter, hvor man stempler en række poster uden nogen form for orientering imellem dem. Den helt særlige præmie bestående af næste års deltagergebyr fik alle til at knokle hårdt.

Ultra Lang Camp Cuppen søndag var den afsluttende konkurrence. De vindende eliteryttere var omkring tre timer om at gennemføre, mens andre var en del længere tid om at nå i mål. Nogle opgav undervejs – måske også for at skåne sig selv inden World Cuppen få dage senere. Og så gjorde den varme forårssol det faktisk meget behageligt at dase om-

kring i målområdet i stedet for at stå rundt inde i skoven.

## DANSK DOMINANS

Rikke Kornvig og Erik Skovgaard Knudsen dominerede Camp Cup'erne og beviste, at de er i fremragende form begge to i år.

Maden og kortkvaliteten var ikke helt i top i år, men til gengæld var der en seværdighed, der ikke findes på nogen andre MTBO camps: Mellem de hårde sprinter i Päällikkoo Diavolo Challenge rullede der pludselig en kampvogn ind med en underlig dims på toppen. Først efter et godt stykke tid gik det op for os, at dimsen var en sammenklappelig bro, der i udpakket tilstand kunne bruges som flytbar kontrol til sprinten.

Til sidst en opfordring: Hvis du vil sammenligne dig med eliten eller blot forbedre dine sportslige evner, så deltag i næste års MTBO Camp. Også selvom du er begynder for husk – vejret plejer at være bedre end ved Spring Cup.





TEKST: SØREN STRUNGE ▶  
FOTO: JOHAN HOLKMANN JACOBSEN

Erik Skovgaard Knudsen vandt i april en fantastisk flot World Cup-sejr i MTBO-sprint. Med blot syv sekunders margin til den stærke tjekke, Radek Laciga, blev løbet i Ungarn en fantastisk spændende o-gyser.

## MUSKLEN viste sin styrke

En kort skrivebordsanalyse af vejvalg og stræktider vidner om et stabilt løb dog med et par skønhedsfejl og et enkelt klassisk sprint-bom. Desuden viser de en særdeles imponerende fysisk for Erik Skovgaard Knudsen – også kendt som "Musklen" fra Smilets By.

O-gyseren tager fart allerede fra første post. Erik tager udenomsvejvalget venstre om, mens Radek Laciga skærer hjørnet og kører lige på. Erik vinder seks sekunder, men glæden er kort. På post 2 kører Erik lidt for langt og taber 10 sekunder – dyr fejl ved et ellers simpelt moment. Fokus skal være på det rette sted.

Erik svarer dog hurtigt igen og vinder det tabte ved post 4. Denne gang – som en af de ellers få – er det Erik, der skærer hjørner, mens Laciga følger stjerne rundt. 7 sekunders fordel til danskeren.

### GODT FORSPRING

Herefter kommer der lidt ro på spændingen. Fra post 4 til post 18 tager de to grundlæggende de samme vejvalg dog stadig med den klare tendens, at Laciga skærer hjørner, hvor han kan komme til det. Den taktik koster ham faktisk 8 sekunder på post 11.

Interessant er det også, at de to duellanter tager hver sit vejvalg på langstrækket fra 14 til 15 – Laciga kunne nok have udført venstrevejvalget lidt bedre og må nøjes med 4 sekunders fordel i forhold til Knudsen.

I løbet af disse 14 poster har "Musklen" hele seks strækvindere og får takket være sin fysiske overlegenhed skabt et hul på 15 sekunder til Laciga og godt og vel yderligere et halvt minut til de øvrige konkurrenter.

### BLINDGYDEN

På post 19 fejler Erik dog og mister hele 37 sekunder! Efter ikke at have skåret hjørner på hele banen

hidtil vælger Erik at gøre forsøget det sidste stykke ind i 19'eren. Fanget. I en blindgyde. Laciga tager i stedet højrevejvalget og glider fint rundt i posten.

Set udefra ser det yderligere ud til, at Erik godt kunne have optimeret sit valgvalg i starten ved at have taget den "tykke stiplede" umiddelbart syd for 18'eren.

Efter sådan en fejl og et fald til en øjeblikkelig 3. plads er der – specielt når man har Eriks fysik – kun én ting at gøre: fortsætte som om ingenting var hændt, køre sit eget løb og holde hovedet koldt. Og nøjes med at lade sin "vrede" kanalisere sig ud som watt gennem stænger-

ne. Og kender jeg Erik ret, har han trådt hårdt i pedalerne!

### SÅDAN SKAL DÉT GØRES

Fra sin store fejl midt på banen og hjem har Erik 10 stræktider som enten er bedste eller næstbedste og kun tre stræktider uden for top2. Og de sølle tre stræktider er kun hhv. 2 sekunder, 2 sekunder og 1 sekund fra også at være i top2! Sådan følger man op på et bom i en blindgyde.

Desværre er hullet fra post 19 stort, og Laciga står stadig for presset. Laciga kører stabilt fra post 19 til 30 (næstsidste post) omend med noget mere svingende stræktider, hvoraf kun tre er top2.

### SIDSTEPOSTEN

Før sidsteposten har Erik Skovgaard Knudsen næsten indhentet alt det tabte fra post 19 og minimeret Lacigas forspring fra 22 til blot 5 sekunder. Og så kommer fejlen fra Laciga – den fejl man ved, skal komme. At den så først sker på den sidste post, gør blot dramaet fuldendt. Laciga bommer og smider 10 sekunder.

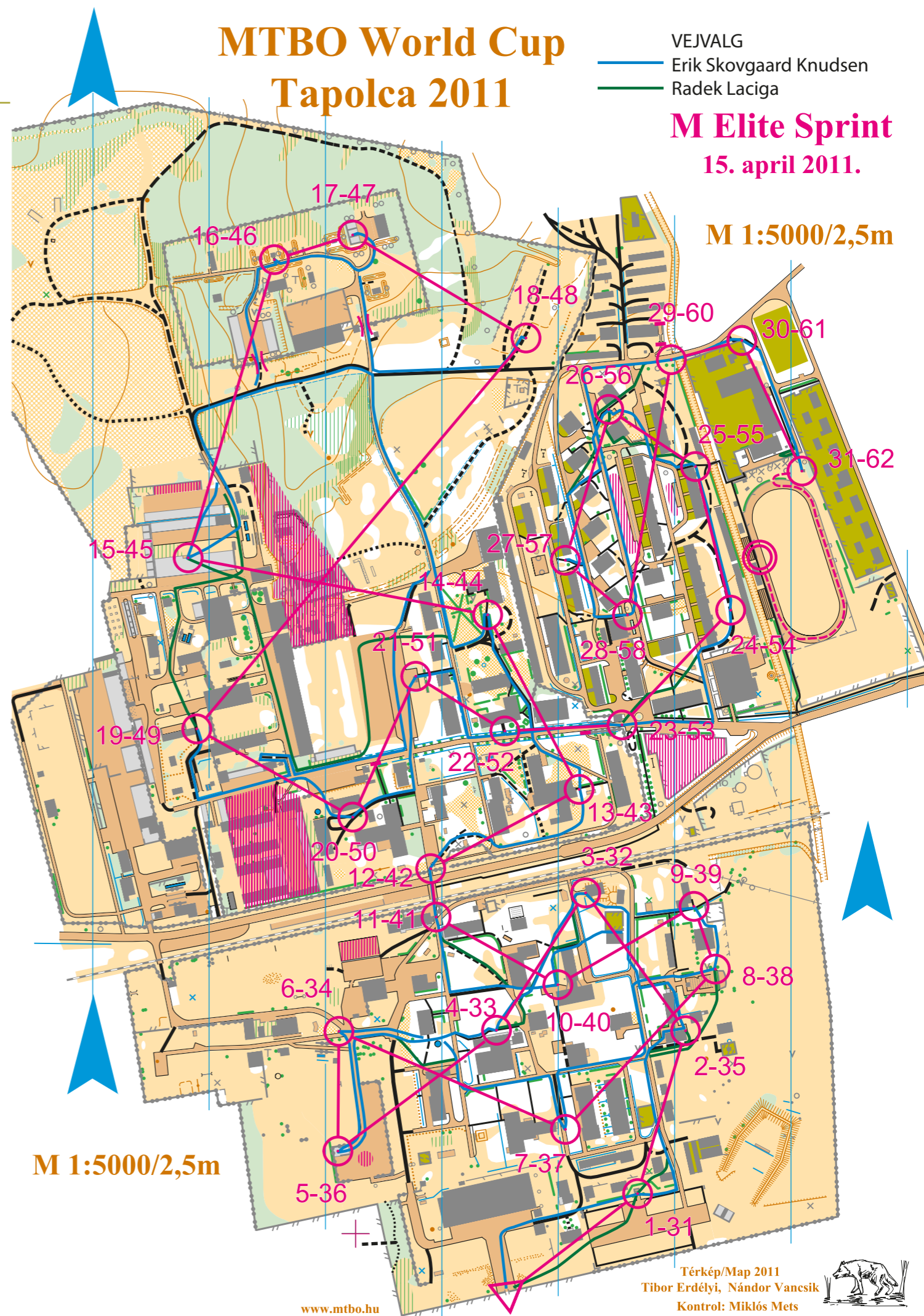
"Musklen" kan klappe sig selv på skulderen og sige tak til hovedet for fantastisk "efter-boms-arbejde" og tak til benene for at have gjort arbejdet færdigt. Og så slutter han selvfølgelig lige af med at være strækvinder på målposten. Verdensklasse!

# MTBO World Cup Tapolca 2011

VEJVALG  
Erik Skovgaard Knudsen  
Radek Laciga

M Elite Sprint  
15. april 2011.

M 1:5000/2,5m



M 1:5000/2,5m



TEKST: BJARKE REFSLUND, HB-MEDLEM FOR MTBO-UDVALGET ►  
FOTO: JOHAN HOLKMANN JACOBSEN



# MTBO

## (igen) selvstændigt udvalg

Efter først at have været en projektgruppe og derefter en del af de fem bestående udvalg, er MTBO nu tilbage som et selvstændigt udvalg i Dansk Orienterings-Forbund.



Med den nye status håber udvalget i 2011 at kunne styrke en række af de områder, man satser på og som støtter de generelle visioner i forbundets Vision 2015-strategi. Det gælder fx målet om at få flere orienteringsløbere i alle aldre til at få øjnene op for de spændende muligheder, der ligger i MTBO.

Der har allerede været afholdt en åben træningssamling i Silkeborg for håbede og talentfulde juniorryttere. Derudover håber vi at få endnu flere deltagere til Friluftslund Cuppen, som kører med 10 afdelinger over hele landet. Der er også en afstikker til Sverige, hvor de svenske mesterskaber foregår i Skåne i skovene omkring Åhus.

### DYGTIGE VETERANER

Orienteringssporten på cykel er lige så stille ved at få fart hos broderfolket, og der er også rigtig mange indenfor dansk orientering, der har fået øjnene op for MTBO. H50 var således den største klasse sidste år til DM, og vi regner med at stille med et stort dansk hold til Veteran-VM i MTBO i Falun i Sverige i juni. Der er gode medaljchancer i flere klasser, hvilket medaljehøsten fra sidste års verdensmesterskab for veteraner i Polen viste.

Det kniber dog lidt med at skaffe arrangører til de åbne løb. Vi håber, at nogle af de klubber, der ikke tidligere har arrangeret MTBO-løb, har lyst til at kaste sig ud i det. Og sammen med arbejdsgruppen for nye internationale mesterskaber undersøger vi mulighederne for at få nogle spændende arrangementer i Danmark. Det kræver klubber, som har lyst til at være med. Det er bestemt ikke nogen umulig opgave at kaste sig ud i, og udvalgets medlemmer hjælper gerne med at få løbet noget i gang ude i klubberne.

### DANMARK I FRONT

Endelig er der vores enormt stærke og internationalt anerkendte elitearbejde. Danmark er en af de allerbedste nationer i MTBO, og den position arbejder vi på at fastholde og udbygge, bl.a. med fokus på vores dygtige juniorer.

Desværre blev vores ønske om at blive Team Danmark-godkendt ikke opfyldt ved sidste ansøgning, men vi håber på sigt, at det kan blive virkelighed. Det vil nemlig give os mulighed for at støtte eliteudøverne på den bedst tænkelige måde.

*Se mere om MTBO på [mtb-o.do-f.dk](http://mtb-o.do-f.dk)*

Rikke Kornvig og Erik Skovgaard Knudsen kan med rette kalde sig verdens bedste MTBO-par. Ved årets første 3 World Cup-afdelinger i Ungarn i april kom de hjem med en mindre håndfuld medaljer til kaminhylden. Erik sikrede sig guld på både Sprint og Lang, mens Rikke tog sølv på Sprint og kørte guld hjem på Lang. Redaktionen har bedt om deres egne ord om, hvorfor de satte sig op på cyklen i første omgang, og hvorfor de er nået så langt.



## Verdens bedste par

TEKST: ERIK SKOVGAARD KNUDSEN ► FOTO: MARATHON PHOTOS

### En ekstra dimension



I mangel på topfart ved løb prøvede jeg i 2003 – sammen med Jesper Hoffmann, Bjarke Refslund og Rasmus Oscar – kræfter med længere løb og adventure racing, og jeg blev tvunget til at købe en MTB!

Der gik et par år, inden jeg helt fattede, at mit talent for at cykle er væsentligt større end for at løbe, men da Torbjørn Gasbjerg og Bjarke Refslund begyndte at dyrke MTBO mere seriøst, var det en enorm inspiration for mig – nu havde jeg jo også cyklen. Da jeg så bogstaveligt talt væltede ind i Rikke til mit første MTBO-løb, var det ligesom det...

### TOPTUNET TRÆNER

Min generelle træningsbaggrund har givet et godt udgangspunkt for at specialisere mig på cyklen. I 2008 og 2009 tog cykeltræningen fart, og i foråret 2009 var jeg nyuddannet arkitekt uden arbejde, så da fik den fuld gas med 13-18 timers træning om ugen. Det gav bonus til EM på hjemmebane, hvor jeg var rigtig godt kørende.

Frem til og med 2010 styrede jeg selv min træning, som var meget jævn hen ►

Erik Skovgaard Knudsen og Torbjørn Gasbjerg knokler sig til en 18. plads i TransAlps i 2009.



over året og meget bygget op omkring konkurrencer og hårde løb hele året. I år samarbejder jeg med Torbjørn Gasbjerg, som har et enormt engagement og viden om både cykel- og orienteringstræning.

Jeg skal have en 15-25 timers træningsuge til at harmonere med et fuldtidsjob, og her har Torbjørns overblik været altafgørende, for jeg behøver ikke længere selv at tage stilling til hvad og hvornår jeg skal træne. I starten var det lidt svært at lægge ansvaret for min egen formudvikling fra mig, men det er fortid nu. Jeg stoler 100 procent på Torbjørn og føler allerede nu, at jeg har et godt udgangspunkt for sæsonen, hvor målet er at toppe til VM i Italien i august.

#### STYRKETRÆNING ER VIGTIG

Igennem vinteren har min cykeltræning været bygget op omkring ture til og fra arbejde på racer, enkelte MTB-konkurrencer, men der er også blevet tid til lidt adventure race og løb. Med over 20 timers træning om ugen er det vigtigt at kunne variere, så man ikke går helt kold i det.

Træningen består mest af grundtræning ved 70-80 procent og kontrollerede AT-intervaller omkring 90 procent. AT (anaerob træning) foregår, hvor anstrengelsen er så stor,

at kroppen går fra aerob til anaerob stofskifte for at få nok energi. Dertil kommer OK Pans ugentlige styrketræning på elitecenter-niveau.

Styrketræning er vigtig i MTB, da cykeltræning – og især landevejs-cykling – er enormt fokuseret omkring enkelte store muskelgrupper i benene, og det kan gøre én til lidt af en regnorm omkring korsettet.

#### TRÆNINGSLEJRE SYDPÅ

Vinteren og foråret har desuden budt på et par træningslejre sydpå, dels til Fuerteventura i uge 5 (ren MTB), MTBO Campen i uge 14 i Skive og så Italien i påsken efter årets første World Cup-løb i Ungarn. I Italien var der mulighed for MTBO-træning i det område, hvor vi skal køre VM i august. Træningerne med kort er relativt få sammenlignet med orienteringsløb, og de er derfor ekstra vigtige for at bevare skarpheden i orienteringen. Derfor bliver der også løbet vintercup og o-træninger hen over vinteren.

I april, maj og juni bliver træningen i højere grad bygget op omkring meget aggressive og intensive intervaller med en masse rul (50-65 procent), så mængden ikke reduceres væsentligt. Målet er at supplere råstyrken med optimal hurtighed. Derudover et par MTB-etapeløb i Tyskland,

Østrig og Italien i juni og juli, hvor den sidste styrke udvikles, før det kun er korte og hårde intervaller frem til VM i august.

#### DE ALTAFGØRENDE VEJVALG

Der er ingen tvivl om, at min baggrund som o-løber har været et godt udgangspunkt for at blive god til MTBO. Som orienteringsdisciplin er MTBO relativ enkel. Teknikken kan godt sammenlignes med orienteringsløb, men sværhedsgraden og kompleksiteten er slet ikke så høj som i orienteringsløb, og det sætter ens fysiske kapacitet og køreteknik på MTB i centrum.

Selv små fejl er meget dyre i MTBO, da de ikke kan rettes ved at dreje ind på kursen igen. Ofte skal cyklen bremses fra 40 km/t, vendes og der skal køres samme vej tilbage. Forskellen på at løbe op og ned ad bakke kan mærkes men varierer måske fra 6-18 km/t. På cykel er forskellen 4-50 km/t, derfor er vejvalg ofte altafgørende.

En af mine absolutte forcer er min fysik og køreteknik på MTB. Jeg synes, at det tekniske aspekt med at mestre cyklen, nedkørslerne og farten tilfører orientering endnu en dimension i forhold til orienteringsløb, og der er jo ingen, der forbyder mig at løbe et fedt løb for at få en optimal orienteringsoplevelse ind imellem ...

#### BLÅ BOG

- ▶ Erik Skovgaard Knudsen, 29 år
- ▶ Opvokset ved Haarby på Fyn, bor i Aarhus
- ▶ Arkitekt i Randers Kommune
- ▶ Medlem af Faaborg OK og OK Pan Århus
- ▶ Fod-o-medaljer: 6 DM guld, 6 DM sølv og 2 DM bronze som junior
- ▶ MTBO-medaljer: World Cup-vinder 2010 VM2010: Sølv (Stafet), bronze (Lang) EM2009: Guld (Mellem), sølv (Lang), bronze (Sprint) EM2008: Guld (Stafet)

TEKST: RIKKE KORNVIG ▶ FOTO: JOHAN HOLKMANN JACOBSEN

## Mit dyreste impulskøb

Som barn løb mine forældre og min søster orienteringsløb, men jeg havde græsallergi og sad oftest i bilen under stævnerne, så det der med orienteringsløb bed ikke rigtig på mig. Jeg har vel nået at løbe et par D10-baner, men ellers er mine minder fra orienteringsløb mest harebanerne og vores tur til Fransk 5-dags.

Mit første MTBO-løb kørte jeg i Silkeborg Vesterskov i 2006 – på min mors MTB. Faktisk gennemførte jeg ikke banen, for inden kl. 13 skulle jeg og min søster nå hen til cykelhandleren for at købe hende en MTB. Butikken havde et rigtig godt tilbud på en Cube, og så pludselig fik vi krejlet os til mængderabat, hvis vi købte 2. Det er det dyreste impulskøb, jeg nogensinde har foretaget mig, men jeg har aldrig fortrudt det!

#### HÅRDT, MÅLRETTET ARBEJDE

Cyklen blev ikke brugt meget det første år, og desværre kunne jeg ikke komme med på MTBO Camp i 2006, fordi jeg skulle på studietur. Det ærgrede mig meget, så i 2007 skulle jeg helt sikkert med. Det var her min interesse til MTBO for alvor voksede; jeg var virkelig hooked.

Naturtalent kunne man nok ikke kalde mig, og jeg er da også lykkelig for, at min søster tog sig tid til at forklare mig om kortets betydning og skyggede mig, for man blev hurtigt væk. Efter campen meldte jeg mig ind i OK Pan Århus, for jeg ville mere af det der MTBO.

2008 var det første år, hvor jeg virkelig arbejdede målrettet med at lære og forbedre mine o-tekniske evner. Det foregik i samarbejde med Henrik Markvardsen, som er en meget dygtig og inspirerende person.

Hvor jeg i 2007 knapt kunne holde til de mange træninger på MTBO Camp, har jeg nu trappet min træning op til 10-15 timer om ugen afhængig af fokus. Jeg føler mig ofte stadig ny, da min træningsalder ikke er så lang. Dog kan jeg mærke, at jeg har fået mere styrke og mere rutine i min træning de sidste to år.

#### OGSÅ TID TIL SKRIVEBORDSTRÆNING

Denne vinter har jeg haft fokus på mere mængde, styrketræning og udenlandstræningslejre, og det ser indtil videre ud til at have givet bonus. Min træning er baseret på mængde/langkøring fra november-marts kombineret med styrketræning, og så fra marts-april optrapper jeg og kører mere intervalpræget.

I løbet af sæsonen april-september bliver træningen stadig meget intervalpræget, og her øger jeg også fokus på korttræningen. MTBO er ikke en nemt tilgængelig sport, da der er meget få træninger. Derfor kører jeg ofte alt, hvad jeg kan komme i nærheden af, og jeg bruger meget tid på at træne det taktiske og tekniske på skrivebordet.

Jeg tror også, at det har været min tilgang til at ville forberede mig, der har været med til, at jeg er, hvor jeg er i dag. Jeg har ikke en lang orienteringsmæssig erfaring at trække på, men jeg har taget det alvorligt og virkelig tænkt over, hvordan jeg skulle gribe det an for at få det bedste ud af mine evner.

I dag er jeg blandt de bedste, og jeg er meget bevidst om mine styrker og svagheder. Jeg søger stadig at hæve mit bundniveau, og jeg vil kalde mig en fysisk stærk rytter, der stadig kan udvikle sig orienteringsteknisk.



Viljestyrke snarere end lang o-erfaring har ført Rikke til tops i verdenseliten.

#### BLÅ BOG

- ▶ Rikke Kornvig, 27 år
- ▶ Opvokset i Beder og bor i Aarhus
- ▶ Medlem af OK Pan Århus
- ▶ Årets MTBO-rytter 2010
- ▶ Fod-o-medaljer: 6 DM guld, 6 DM sølv og 2 DM bronze som junior
- ▶ VM2010: Guld (Stafet), sølv (Mellem)
- ▶ EM2009: Guld (Mellem), bronze (Stafet)

# På sommerferie med klubben

Flere familier kombinerer sommerferie og orienteringsløb. Familien Maag prøver det for første gang i år, når de tager med resten af klubben til Swiss O-Week.

Der er langt til sommer, men en solrig søndag i april går det den rigtige vej. Anemonerne kigger frem, og jeg er til KUM-udtagelsesløb for at mødes med trefjerdedele af familien Maag fra Søllerød OK.

De har løbet i ca. fem år, efter at Magnus tog med en ven til Skovcup. Sommerferien plejer ikke at være planlagt ud fra stævnekalenderen. Børnene tager på klubsommerlejr, og sidste år var Magnus til O-Ringen, men i år skal familien på klubtur til Schweiz.

- Børnene er jo ambitiøse og engagerede og vil gerne prøve nye terræner. Det betyder også noget, at vi kan kombinere det med at besøge venner dernede, og selvfølgelig også, at det er en klubtur, siger Iben.

## TYSKE O-GLOSER

Forventninger løber i mange retninger: - Først og fremmest nogle flotte og spændende baner og at opleve den internationale stemning ved den slags løb. Også at børnene skal bruge deres tysk, siger Iben, men især det sidste synes der at være lidt uenighed om. Magnus konstaterer dog om stævnet, at "det bliver sjovt og hårdt".

- Jeg kender jo ikke de andre, men jeg regner med at blive blandt de bedste danskere, og jeg satser på top-10 placering.

Hverken Iben eller Astrid tør gætte på deres resultater, men "ikke sidst", siger Iben, mens Astrid for sjov nævner, at hun vil træne meget seriøst frem mod stævnet.

## NOGET FOR ALLE

Det er også planen, at der skal være tid til andet end løb på ferien. På hviledagen er der planlagt riverafting med klubben, og det lyder også til, at der bliver tid til lidt shopping.

Familien regner i øvrigt med at komme til Schweiz et par dage før konkurrencen starter "men ikke for at træne", skynder

Iben sig at sige, for "vi skal også lave andet end at løbe". Det synes Magnus tilsyneladende ikke er nødvendigt, men Iben fortæller, at det mest er for at se vennerne og vandre lidt, at de kommer lidt tidligere.

Umiddelbart lader børnene til at have bestemt feriemålet, men det bliver pure afvist:

- Mor og far bestemmer, fastslår Magnus og bakkes op af Astrid, for "vi har ikke så meget indflydelse. Det er også dem, der har valgt Schweiz".

Alle virker nu godt tilfredse, og i næste udgave af Orientering følger vi op på familiens o-ferie-debut. Levede klubferien op til forventningerne? Blev Magnus blandt de bedste danskere i H16? Fik de shoppet, set venner og trænet? Og hvor mange nye tyske gloser fik Astrid med hjem?

## FAMILIEN MAAG BESTÅR AF:

Iben (D45), Kaj (H45), Magnus (H16) og Astrid (D14).

discover the adventure

Flims  
Flims Laax Falera

**SOW 2011**  
SWISS ORIENTEERING WEEK  
30th JULY-6th AUGUST

graubünden bringt Sie auf Touren.

"I can recommend this wonderful terrain to everyone."  
Simone Niggli and the Swiss national team will be using the Swiss O Week to prepare for the WOC.

Cable cars and chair lifts take you straight to the races. Short walks to the start. Glorious terrain, but not too steep. No "downhill O".  
The Swiss O Week: a real holiday with tourist attractions, culture and exciting social events - starting in the week before!

[www.swiss-o-week.ch](http://www.swiss-o-week.ch)

Main Sponsors

MIGROS REPOWER Emmi

on behalf of SW/SS orienteering



# Find vej i Universitetsparken

Hvor god er du til at observere detaljer? Det kan nemlig være detaljerne i billederne, det kommer an på, når du skal finde placeringen af posterne i denne foto-orienterings-opgave.

Opgaven er ret simpel: Se på billederne af startpunkt og de 16 poster og sæt dem på kortet, så det matcher postbeskrivelserne. Også banelængden skal passe.

Til hjælp har du et kort over Universitetsparken i Aarhus med mål placeret, postbeskrivelser og 17 billeder. Til hvert billede er angivet en kompasretning, som billedet er taget i.

God fornøjelse.

# Instruktion

Kort: Universitetsparken, Aarhus

**MÅLESTOK:** 1:4.000.

**FOTORETNING:** Til hvert billede er fotoretningen angivet i grader på et 360-graders kompas. Retningen er fra fotografen til et punkt midt i billedet.

**BANELÆNGDE:** 3.300 m.

**PRÆMIER:** Vinderen med mest rigtig bane vinder et eksemplar af "Talentets udvikling – fra nybegynder til ekspert" om orienteringsløberes udvikling. 2. præmie er en DOF-buff, som også er lodtrækningspræmier.

**FRIST:** Opgaven indsendes til Dansk Orienterings-Forbund, Idrættens Hus, Brøndby Stadion 20, 2605 Brøndby mærket "Foto-o" senest den 1. august 2011 og mærk kuverten 'foto-o'. Alternativt kan en digital løsning (Condes-fil) sendes til [kell@soenniksen.dk](mailto:kell@soenniksen.dk)

Vinderen offentliggøres i Orientering 3/2011 i september.



Start: Asfaltareal, nordvestlige hjørne - 235°



Post 2: Mellemste mur, sydvestlige hjørne - 134°



Post 4: Stort træ, sydside - 319°



Post 6: Træ, østside - 279°



Post 7: Bevoksning, sydspids - 54°



Post 10: Stort træ, sydøstlige side - 290°



Post 13: Knæk på mur - 279°

Post 16: Bevoksning, nordvestlige hjørne - 133°



Post 1: Sti-sammenløb - 48°



Post 3: Bygning, sydøstlige side - 10°



Post 5: Bygning, sydside - 272°



Post 8: Sti udmunder i asfaltareal - 77°



Post 11: Nedenfor trappe - 12°



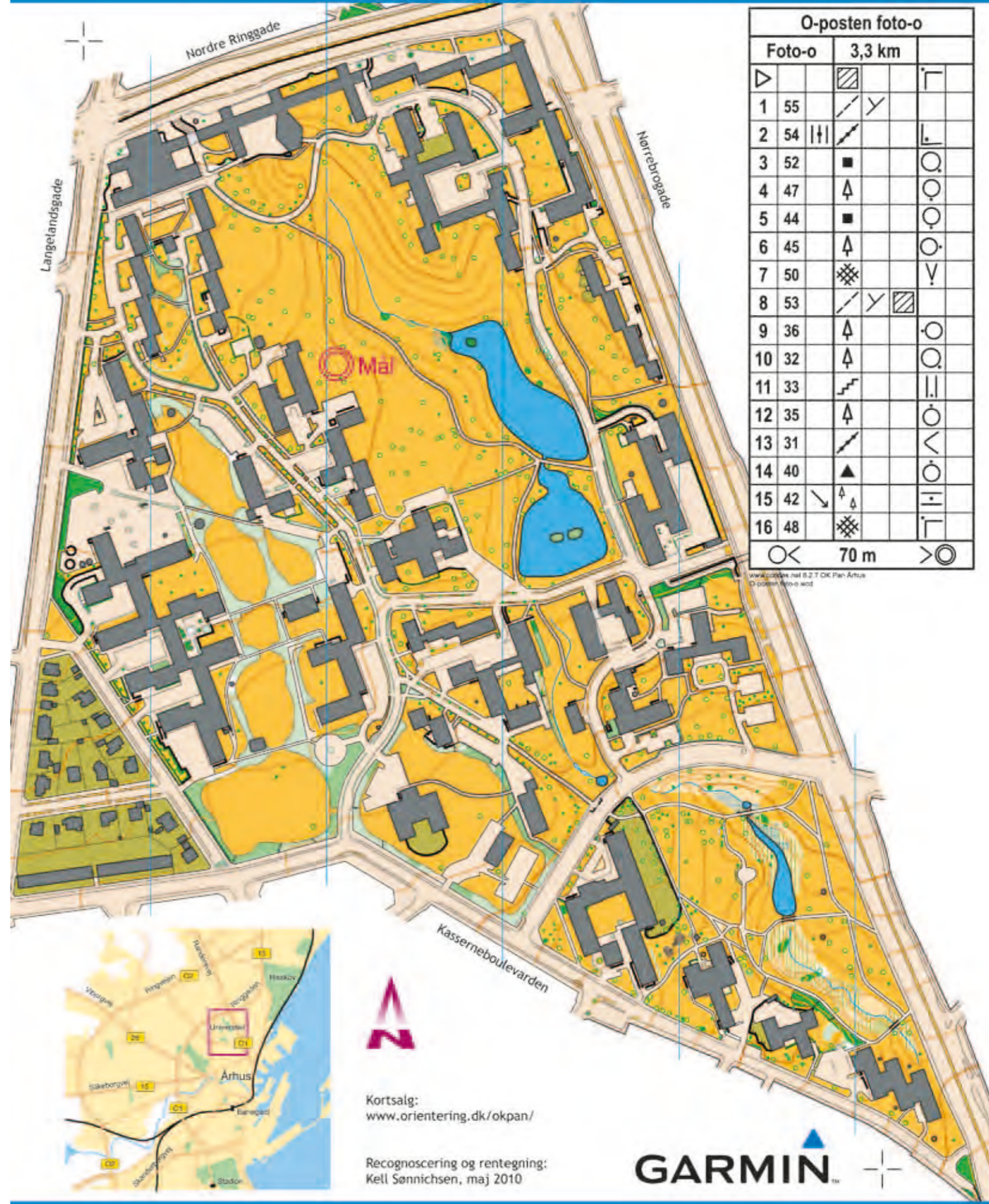
Post 14: Sten, nordside - 184°



Post 15: Mellem sydøstligste træer - 10°

# Universitetsparken

Målestok 1:4000 Ækvivalens 2 m



Kortsalg:  
[www.orientering.dk/okpan/](http://www.orientering.dk/okpan/)

Recognoscering og rentegning:  
Kell Sønnichsen, maj 2010



## STØRRE KORT OG BILLEDER

Billederne kan ses i en større udgave på [www.do-f.dk/foto-o/](http://www.do-f.dk/foto-o/). Der kan man også downloade kortet som PDF-fil til udskrift og som billedfil til Condes.

## NINJA-SKILDPADDES HJØRNE

### Kære læser

En af mine venner på CBS mente, at jeg burde arbejde på mit image, og at navnet skildpadde gav forkerte associationer, eftersom jeg jo er idrætsudøver. Derfor har jeg tilføjet et Ninja foran, for alle ved jo, at ninjaer er megaseje.

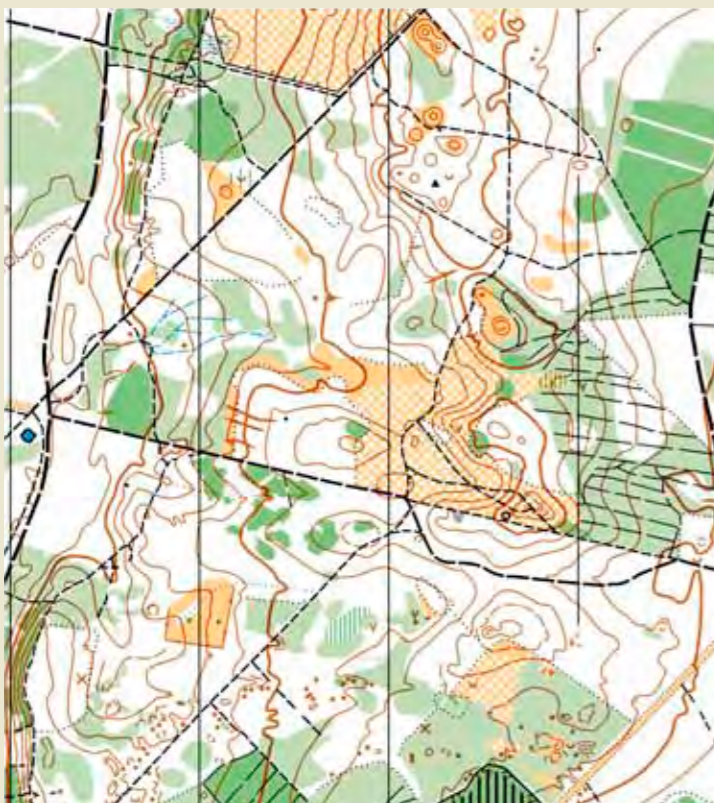
Navnet afspejler også det faktum, at opgaverne denne gang er mere cool og action-packed end nogen anden opgave du nogensinde før har løst i din mormors kryds og tværs hæfte.

God fornøjelse, jeg mener ... Cowabunga, dude!

### LET OPGAVE 1

#### VI LEDER EFTER LINJER

Sidste gang fulgte vi ledelinjer gennem en labyrint. Denne gang skal vi prøve at finde ledelinjerne i deres "naturlige omgivelser". Herunder ses et kortudsnit over Tisvilde Hegn. Find så mange ledelinjer du kan og skriv navn på dem.



### MELLEM OPGAVE 2

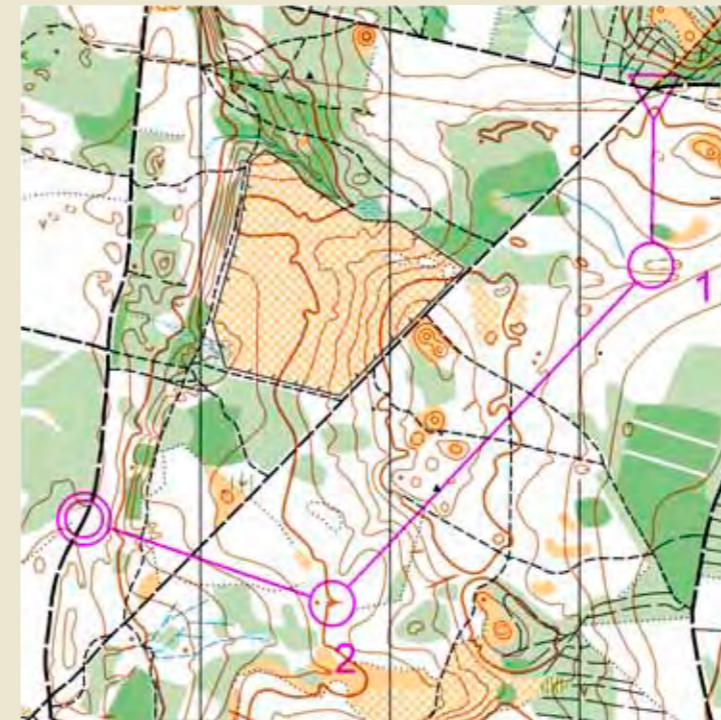
#### BOMMELOMMELOM

Denne opgave handler om, hvordan man reagerer i forbindelse med bom. Historien er denne:

Du er til konkurrence og mener bestemt, at du er løbet den rigtige vej mod post 2. Du løber nu ind i et lidt diffust område for at finde posten. Kortets målestok er 1:15.000, og da du er vant til 1:10.000, og da dine briller dugger, har du lidt svært ved at læse detaljerne. Der sidder ikke en post dér, hvor du havde regnet med, og du er nu ikke længere helt sikker på, hvor du er... Hvordan fortsætter du?

Herunder er 11 udsagn. Vælg hvilke du vil benytte, og hvilke du ikke må benytte, når du bommer:

1. Jeg ved, at posten er i nærheden, så jeg prøver i første omgang at lede lidt i området.
2. Jeg har sikkert ladet mig snyde af målestokken på kortet. Da jeg i dag løber på 1:15.000, skal jeg højst sandsynligt lidt længere frem, end jeg er vant til.
3. Jeg stopper op i det øjeblik, jeg bliver usikker på, om jeg gør det rigtigt.
4. Jeg kigger mig omkring og ser, om jeg kan få øje på én eller flere meget markante terrængenstande, som jeg vil kunne læse mig ind efter.
5. Jeg løber tilbage og prøver igen.
6. Jeg løber til nærmeste store opfang, finder et godt indløb og angriber posten igen.
7. Jeg tænker konstruktivt: Det er for sent at undgå at bomme, så jeg fokuserer på, hvordan jeg kommer videre.
8. Jeg tænker positivt: Mine konkurrenter bommer sikkert også, så jeg kan stadig sagtens nå det.
9. Jeg løber op på den nærmeste store høj for at få et bedre overblik over terrænet.
10. Jeg sætter farten op, så jeg ikke taber mere tid end højest nødvendigt.
11. Jeg spørger en anden løber om hjælp.



Kort 3a.



Kort 3b.

**COWI**  
... det sikre kort

### SVÆR OPGAVE 3

#### ANGRIB - OG KOM SIKKERT VIDERE!

I denne opgave skal vi beskæftige os med ting: Postangreb og postudløb.

Udtrykket "at angribe en post" – som jeg også bruger i opgave 2 – dækker over, hvordan jeg kommer ind til posten. For eksempel kan man angribe en post lige på, men måske går der en sti lige vest for posten og ved at angribe den derfra, mindsker jeg risikoen for bom betydeligt. Dermed bliver det måske til et bedre postangreb.

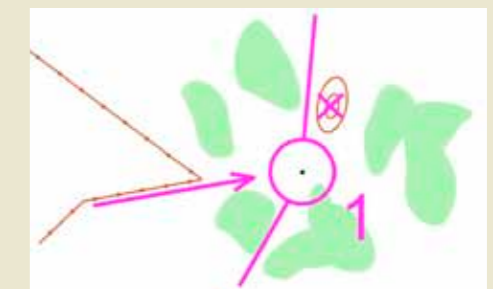
Postudløb dækker over stykket lige efter, man har klippet posten. For at være sikker på at komme hurtigt og sikkert ud fra en post kan det være en god ide at have en terrængenstand til at vise vej. Herunder ses et konstrueret eksempel på en post med angreb og udløb:

På kort 3a markerer pilen et godt postangreb, hvor jorddiget bruges til at "pege" ind i posten, som ellers ligger i et lidt diffust område. Det røde kryds markerer en tydelig høj, som let kan sikre et udløb i den rigtige retning – højen ville i øvrigt være et godt postangreb, hvis strækket skulle løbes modsat.

Marker nu på kort 3b angreb og udløb på alle poster på de to små baner i Tisvilde Hegn herunder – find også et angreb til mål.

#### BONUSOPGAVE

Find en gammel konkurrencebane frem og tegn postangreb og udløb. Gjorde du brug af dem undervejs? Kunne nogle af dine bom være undgået, hvis du havde brugt postangreb og udløb ordentligt?



Opgave 3 eksempel.

Se opgaveløsninger til Ninja-skildpadde opgaverne på side 30 og bagsiden.

## DEN SUNDE KLUMME

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



# Spis naturen



### SVAMPEPATÉ MED LINSER

Har du et lidt anstrengt forhold til linser, vil du formentlig blive omvendt efter at have smagt patéen. Den smager – som jeg fik at vide af en tvivler – ”overraskende godt”.

(4 pers.)  
1 dl orange linser  
1 lille løg  
50 g bacon  
1 fed hvidløg  
olie  
250 g vilde svampe  
150 g squash  
salt  
peber  
persille  
2 æg  
100 g goudaost eller emmenthaler  
2 spsk rasp  
1 tsk sesamfrø

Linserne skylles og koges i ca. 10 minutter i et par dl vand. Overskydende vand hældes fra. Løget pilles og hakkes, baconen skæres i fine tern. Hvidløget hakkes fint, og steges sammen med løg og bacon i olien, indtil løgene er bløde, og baconen har fået lidt farve.

Svampene gøres i stand og lægges på panden. Når vandet fra svampene er fordampet, tilsættes reven squash. Steg videre til både svampe og squash er blevet lidt stegte. Krydr med salt, peber og persille. Tilsæt reven ost, æg og rasp og hæld massen i et smurt ildfast fad. Drys lidt ekstra ost øverst samt lidt sesamfrø. Bages i ovnen i 45 minutter ved 180 grader.

Serveres f.eks. som en lun frokostret eller forret. Kan også skæres i skiver og bruges som pålæg.

Velbekomme

krydstykke. Nogle svampe er gået hen og blevet giftige inden for de sidste 10-20 år! Jeg har ca. 10-15 svampe, som jeg tør spise, men efterhånden går jeg kun efter dem, der smager bedst, og det er for mig kantareller og Karl Johan Rørhatte. Jeg skal være sulten, hvis jeg plukker andre svampe.

Konkurrencen kan være hård især i Nordsjælland, og det lønner sig at plukke, når du ser svampene og ikke vente til senere. Gå i skoven lige før en weekend og gerne få dage efter heftige regnskyl. Vær opmærksom på at gamle svampe kan give maveproblemer, alene fordi de er tæt på at være rådne. Det samme gælder tang, hvis du er til den slags.

Det er blevet in at spise lokale vilde planter på fine restauranter, og det kan måske også være charmerende at spise hvidmelet gåsefod ligesom Egtvedpigen, men spinat smager efter min mening noget bedre end alle andre spinat-lignende planter.

Du skal være lige så sikker i din botanik som på dine svampe, da der findes mange giftige planter. I tv har jeg set fx bregneskud anvendt i salater, og det vil jeg kraftigt fraråde. Ørnebregner er kræftfremkaldende og heller ikke meget løv er ugiftigt. Jeg nøjes med brændenælde og nipper lidt skovsyre i ny og næ.

God tur og sørg for, at orienteringsløbere fortsat har et godt omdømme.

Orienteringsløbere har den store fordel i forhold til almindelige brugere af naturen, at de kommer steder, hvor der sjældent kommer andre. På mine træningsture har jeg derfor tit en pose med, så jeg kan samle spiselige ting. Det er træning og tilskud til husholdningen på samme tid.

Husk, at der gælder forskellige regler i private og i statsskove. I privatskove må du kun samle det, du kan nå fra stier og veje, og kun hvis der ikke er skiltning, der fortæller noget andet. I statsskove må du også gerne samle i terrænet, men kun til privat brug og for begge typer skove selvfølgelig ikke fredede ting. Se information på [www.naturstyrelsen.dk](http://www.naturstyrelsen.dk).

Det kan varmt anbefales, at du på dine løbeture noterer dig de gode steder og slår til, når sæsonen starter og ikke når den har været i gang et stykke tid. Hindbær kan du fx finde en måneds tid, men de bedste plukkes på en enkelt uge om året.

Af bær kan jeg anbefale hindbær, brombær, blåbær, tyttebær, tranebær, havtorn, hyldebær og hyben. Er man utålmodig, er brombær, hyben og hyld absolut nemmest at plukke i store mængder på kort tid, til gengæld kræver hyben en del efterbehandling derhjemme.

### PAS PÅ ...

Vil du plukke svampe, skal du være helt sikker i din sag. Anskaf de nyeste svampebøger og gerne flere, så du kan

TEKST: RIGMOR SCHOU, MARIAGER FJORD OK ► FOTO: POM

En tur til POM i Portugal gav fire motionister nogle særlige træningsoplevelser sammen med landsholdet.



## Motionister møder mestre

Det er marts 2011. Vi er fire motionsløbere fra Mariager Fjord OK, der har deltaget i POM 2011 i den centrale del af Portugal. På de kanter kan man normalt på den årstid sidde og hygge sig på stævnepladserne og i øvrigt løbe banerne i sommerdresset.

I det hele taget er stævnerne og terrænerne af høj kvalitet, faktisk på højde med Pousadaens morgenbord, og en tur derned kan absolut anbefales. 1800 deltagere fra hele verden, heriblandt 67 danskere, kan ikke tage fejl.

### VIL I VÆRE MED?

Efter udfordringerne i Nord Alentejo skal vi deltage i et etapeløb arrangeret af Gafanhori OK hjemmehørende i en mindre by 10 km vest for Arraiolos. Nu byder det sig sådan, at vi fire på en ellers løbsfri dag (træls) får mulighed for at træne forskellige sværhedsgrader af baner, som Lars Lindstrøm har udformet til landsholdet: En almindelig bane, en

korridorbane, et frimærkeløb og en bane uden stier og hegn.

Sammen med landsholdet får vi først en grundig instruktion af Lars. Så begiver vi os ud i området og har – desværre – større og mindre bom, mens de adrætte eliteløbere farer til og fra posterne, ud og ind imellem os. Lidt som områdets vilde kaniner, men dog i mere lige linjer.

### VI ER ALLE LØBERE

Det blev en herlig oplevelse at være sammen med disse veltrænede unge mennesker både i terrænerne og på stævnepladserne. Ofte hørte vi meldinger fra stævnespeakeren, at nogle af vores løbere var med i allerførreste række. Her er ikke tale om talentløse X-faktor deltagere, men om utroligt dygtige og seriøse unge.

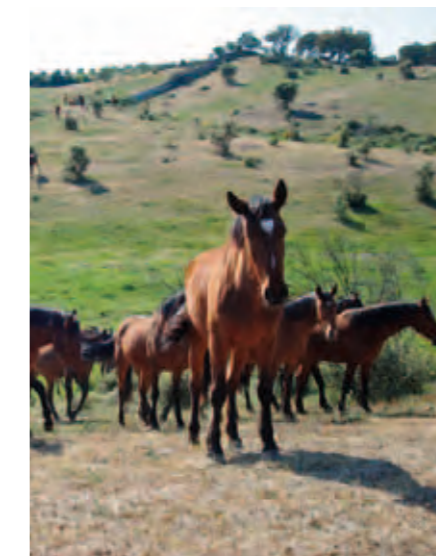
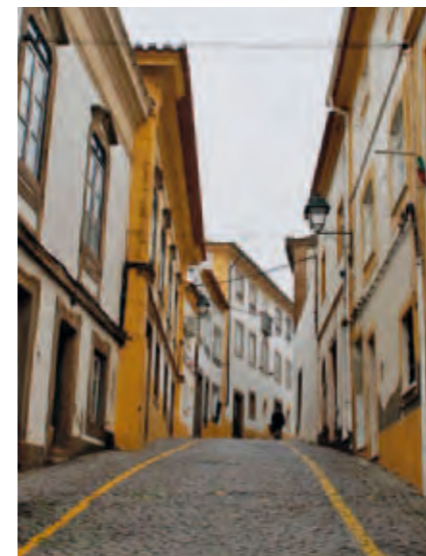
Man må glæde sig over, at vores eliteløbere får mulighed for at prøve kræfter i anderledes og sværere terræner end i

Danmark, så de kan være med på højeste plan i international orientering.

Og i hvilken anden sportsgren kan vi motionister deltage side om side med eliten? Morten Olsen ville nok ikke have Døllefeldemusses serie-5 spillere med til landsholdssamlingen i Vedbæk.

### LANDSHOLDET I PORTUGAL

Maja Alm, OK HTF Haderslev  
Signe Klinting, FIF Hillerød  
Signe Søes, OK Pan  
Christian Bobach, Silkeborg OK  
Rasmus Thrane Hansen, Søllerød OK  
Søren Bobach, Silkeborg OK  
Søren Schwartz Sørensen, FIF Hillerød  
Tue Lassen, Faaborg OK



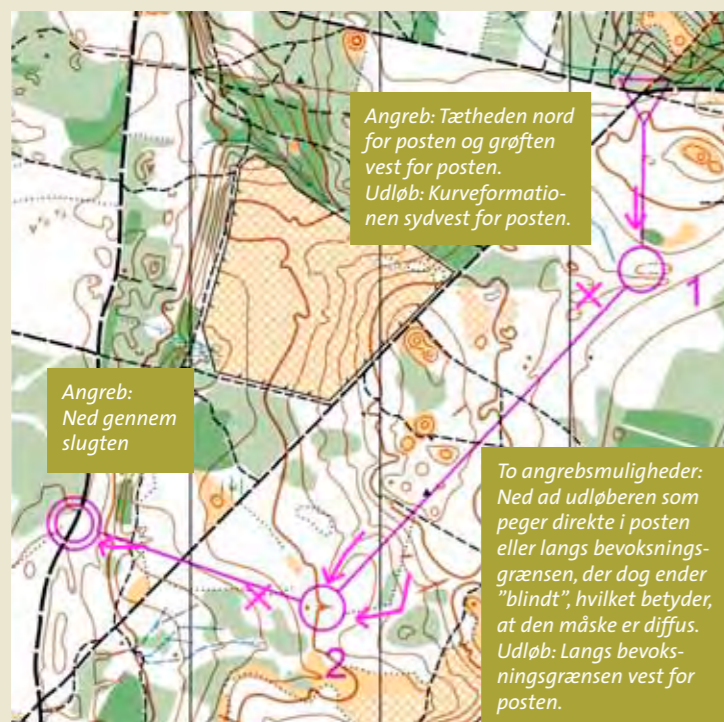
## OPGAVELØSNINGER

### LET OPGAVE 1

Jeg fandt følgende ledelinjer på kortudsnittet:  
Fandt du de samme?

	Jorddige
	Hegn
	Højt hegn
	Utydelig grøft
	Smal mose
	Bevoksningsgrænse
	Rende
	Lille rende

### SVÆR OPGAVE 3a



### MELLEMLIG OPGAVE 2

**1. FORKERT!** I nogle tilfælde kan man være heldig at finde posten på denne måde, men eftersom du ikke er sikker på præcis, hvor du er, vil det være rent held, hvis det lykkes.

**2. FORKERT!** I stil med nummer 1. Når du ikke med sikkerhed ved, hvor du er, hvordan kan du så vide, at du skal længere frem?

**3. KORREKT!** Dermed ikke sagt at man skal stoppe op og nærlæse hver eneste detalje på kortet, men hellere bruge 10 sekunder ekstra på at læse kort og så undgå at bomme 1 minut. Er man i tvivl, bør man altid først stoppe op og forsøge at læse sig ind.

**4. KORREKT!** Som nummer 3. Kan du se nogen helt markante terrængenstande – store bakker, tydelige bevoksningsgrænser eller lignende – er det oplagt i første omgang at forsøge at læse sig ind efter dem.

**5. FORKERT!** Det er en udbredt misforståelse at prøve at løbe tilbage, hvor man kom fra. Du har bommet, og hvor langt tilbage skal du, før du rent faktisk er helt sikker på, hvor du er? Måske skyldes bommet netop, at det var forkert, selvom du troede dig sikker. Og kan du overhovedet finde tilbage? Brug hellere nummer 6 herunder.

**6. KORREKT!** Kan du ikke læse dig ind, hvor du står (måske fordi terrænet er tæt) så sørg for at vende kortet rigtigt og løb til det nærmeste store opfang, du mener at kunne finde. Det kan være en markant høj, en stor grøft eller en stor sti (i Danmark er der sjældent langt til den nærmeste store sti). Når du rammer opfanget, sørger du for at finde ud af præcis, hvor du er, og så angriber du posten igen.

**7. KORREKT!** Lad bom være bom og fokusér på, hvordan du nu finder posten.

**8. FORKERT!** Det er selvfølgelig svært at sige, at det er direkte forkert at tænke positivt, men i stedet for at fokusere på, at modstanderne også bommer, bør du hellere fokusere på det, du selv kan påvirke – altså dit eget løb. Ved at prøve at tænke positivt risikerer du også at stjæle din koncentration fra vigtigere opgaver fx at finde posterne.

**9. FORKERT!** For det første: Hvis du kan se en stor høj, hvorfor så ikke forsøge at læse sig ind efter den i stedet for at begynde at løbe op på toppen? Og for det andet: Hvorfor løbe de ekstra højdemeter, hvis du nu slet ikke skal derop? Den eneste grund til at løbe hen til højen er for at benytte den som opfang som beskrevet under punkt 6.

**10. FORKERT!** Det er en klassisk fejl at sætte farten op – bevidst eller ubevidst. Der er stor risiko for at bomme endnu mere, da det kun gør det sværere at nå at følge med på kortet – og allerede i dit nuværende tempo kunne du jo ikke følge helt med.

**11. KORREKT!** Hvis du virkelig er faret vild og ikke kan finde ud af, hvor du er, så spørg om hjælp. De fleste orienteringsløbere er flinke og hjælpsomme mennesker, og det er da bedre at spørge end bare at vandre fortvivlet omkring.

*Det kan være en god ide at have en fast rutine, når man bommer, da det ofte giver tryghed. Du kan læse mere om bom-teknik på side 47-48 i DOF's bog "Talentets udvikling".*



LANDSHOLDET  
**VALGTE  
TRIMTEX**

#### VI TAKKER FOR TILLIDEN

I optakten til 2011-sæsonen har Dansk Orienterings-Forbund indgået en 4-årig aftale med Trimtex om levering af løbetøj. Vi takker for tilliden og ønsker held og lykke i konkurrencerne.

#### HVORFOR VÆLGE VORES PRODUKTER

##### BEDSTE KVALITET

Med over 30 års erfaring er Trimtex den førende leverandør af orienteringsbeklædning.

##### SPECIAL-DESIGN

Få dit konkurrencetøj og overtrækstøj nøjagtigt, som du ønsker det. I dine farver, din profil og med dit eget design. Få inspiration på [trimtex.no/godesign](http://trimtex.no/godesign)

##### KORT LEVERINGSTID

6 ugers leveringstid.

##### MARKEDETS BEDSTE SORTIMENT

Modeller til både børn, kvinder og mænd.

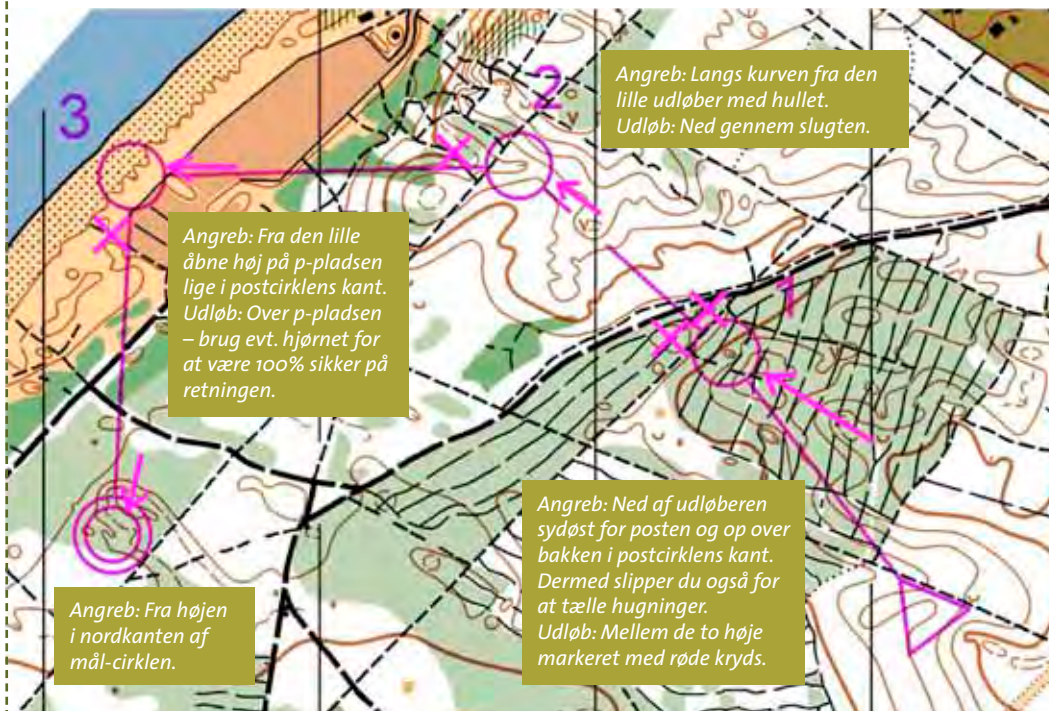
**TRIMTEX**  
TECHNICAL TEAMWEAR

Trimtex Sport udvikler teknisk teambeklædning for idrettsutøvere i klubber og bedrifter. Våre produkter skal være ledende innen funksjon, design og kvalitet, enten det er til sykkel, løp, ski eller orientering. Trimtex Sport AS er et selskap i vekst og vi har et ambisiøst mål for fremtidig utvikling.

Trimtex Sport AS  
» 37 26 91 00  
[trimtex.no](http://trimtex.no) /// [trimtex@trimtex.no](mailto:trimtex@trimtex.no)

Andreas Sævig  
» +47 95 07 40 19  
[andreas@trimtex.no](mailto:andreas@trimtex.no)



**OPGAVELØSNINGER**
**SVÆR OPGAVER 3b**


# Skal Junior i skoven?

**LØBEREN**

- All i udstyr til løb

[www.loberen.dk](http://www.loberen.dk)


**Supernova Glide**

En let og komfortabel junior-løbesko med god støddæmning. Supernova Glide er en helt neutral løbesko uden kile.

**Junior**
**Pris kr. 500,-**

**SILVA**
**Type 2 Explorer**

Det bedste traditionelle kompas. Drejeligt kompasshus gør det let at tegne en kompasskurs. Bred, hurtig og meget stabil kompasnål. Bagkanten er afrundet så kompasset ligger godt i hånden.

**Pris kr. 180,-**
**Esbjerg**

 Børgersgade 5b  
6700 Esbjerg  
Tlf. 7518 4148

**Lyngby**

 Lyngby Torv 10  
2800 Kgs. Lyngby  
Tlf. 4593 1816

**Roskilde**

 Ringstedsgade 15  
4000 Roskilde  
Tlf. 4635 4148

**Vejle**

 Vesterbøge 10  
7100 Vejle  
Tlf. 7572 0900

**Aalborg**

 Vesterbøge 89  
9000 Aalborg  
Tlf. 9810 4148

**Århus**

 Børgersgade 4  
8000 Århus  
Tlf. 8612 4148


**Speedcross 2**

Super let træningssko. Skoen har en relativ tæt, men åndbar og slidstærk overdel, der kan tåle lidt tæsk, samtidig med at den holder fødderne tørre på trods af muddrede stier. Profileret sål der giver et godt greb i skovbunden. Lækker støddæmning i hele sålens længde, der også gør skoen velegnet til løb på fastere stier.

**Herre + dame**
**Pris kr. 900,-**


**X-Talon 212**

Let og hurtigt terrænsko, som besidder sublimt terræn-egenskaber, der får selv de vanskeligste underlag til at føles som en leg. Den tætsiddende pasform kombineret med et lavt tyngdepunkt, gør at man hele tiden har fuld kontrol over skoen og sin skridtafvikling. Sålens kraftige profilering består af "gummidutter" fordelt således at det bedste greb opnås.

**Unisex**
**Pris kr. 1000,-**