

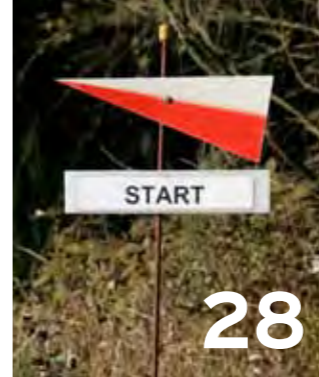
En o-løber giver ikke op

Søren Saxtorph kæmpede sig tilbage efter en slem ulykke. Nu vinder han medaljer i præcisionsorientering.

Medaljeregner over o-Danmark
Få det fulde overblik

Med GPS, bil eller håndvåben?
Tema om o-varianter

Klar til vintertræning:
Sådan undgår du skader



10

28

TEKST: HELGE SØGAARD, FORBUNDSFORMAND ► FOTO: KELL SØNNICHSEN

Lad os afprøve nye o-varianter

Et orienteringsløb består af en start, et antal poster og et mål. Og o-løbere er nogle, der løber sådan en o-bane i skovens dybe stille ro. Sådan har definitionen på orienteringsløb været i hovedparten af de 60 år, hvor sporten har bestået som organiseret idræt.

Surfer man lidt rundt på klubbernes og forbundets hjemmesider, så finder man hurtigt begreber som familieorientering, Find Vej I..., fotoorientering, motionsorientering, bysprint, barnevognsbane og mange andre benævnelser for det at finde poster. Og ikke længere nødvendigvis i skov, men nu også i parker, offentlige anlæg, fra byens torve og pladser og i små nærterræner, som vi tidligere rynkede på næsen ad.

Hvad er det nu for noget tøjeri? Vi kalder det udvikling og nytænkning, der – støttet af Friluftsrådet, Naturstyrelsen, Danmarks Idræts Forbund og andre partnere – har det sigte at tilbyde orientering til målgrupper, som vi ikke tidligere har henvendt os til.

Vi skal ikke gå på kompromis med det klassiske orienteringsløb, og flagskibene i form af DM'er, Påskeløb, Nordjysk

2-Dages, Danish Spring og de hyggelige sommerløb som Læsø 3-dages, Vikingedysten og Vestjysk 2-dages. De repræsenterer både vores børnelærdom og orienteringsarv.

Men vi skal til gengæld heller ikke være bange for at slippe nye former for orientering løs i markedet. Traditionel orientering er svært tilgængeligt for det moderne og fortravlede menneske, og her kommer alle de nye former og tilbud til deres ret. Vores vision siger, at det skal være "Nemt at gå TIL", og "Nemt at GÅ til".

Det skal vi leve vi op til med disse nye former for orientering, som samtidig er en rekrutteringsplatform uden sidestykke i dansk orientering.

Det kan synes overvældende at være klub med alle disse muligheder og forventninger, som forbundet stiller op. Men vi skal fremtidssikre vores produkt, og vi er på rette vej. En nyligt gennemført undersøgelse i Sydkredsen viste tydeligt, at langt den overvejende del af klubberne har tilsluttet sig

“ **Hvad er det nu for noget tøjeri? Vi kalder det udvikling og nytænkning.** ”

Vision2015 og de aktiviteter, der følger med, og at de kan se et udviklingspotentiale heri.

For nylig var jeg i London på en kombineret orienterings- og shoppingferie. Vi løb London City Orienteering, et almindeligt løb med almindelige banelængder, midt i Londons Citykvarter. Dagens efter løb vi supersprint i Regents Park. Begge tiltrak næsten 1000 løbere fra nær og fjern. Måske skal fynboerne udvide succesen fra sidste års flotte Sprint Cup og lave rigtige o-løb i byerne. Måske skal klubberne i Nordsjælland lave supersprints i de kongelige slotshaver, og måske skal de jyske klubber lave flere enkle og tilgængelige løb, frem for lange baner i svære klitterræner.

Givet er, at vores terminsliste i 2011 har haft huller, som vi med fordel kunne udfylde med nye alternative orienteringsformer, som alle vi "gamle" kunne finde både sjove og spændende, og som alle de nye "Find Vej I'ere" kunne finde let tilgængelige.

Skal vi ikke bare gå i gang med at afprøve ideerne?



15



16



14



8

Indhold

- 8 **Naturløbene er en stor succes**
- Skoleelever på jagt efter poster
 - 10 **Kong Erik kom, så og sejrede**
- Interview med tredobbelte guldvinder
 - 20 **Vejvalg fra VM**
- Ida Bobach, Maja Alm og Signe Søes sætter ord på succesen
 - 24 **Vinderne fra Vicenza**
- Postkort fra verdens bedste MTB-O-juniorer
 - 26 **Vejvalg fra DM Lang**
- Christian Christensen om triumfen i Gyttegård Plantage
 - 28 **Vejen til bedre stævner**
- Hvad gør DOF?
 - 29 **Hvad synes du om natløb?**
- Vi spurgte seks o-løbere
 - 31 **Undgå vinterskader**
- Den sunde klumme
- TEMA O-VARIANTER**
- 12 **Bil-o, geocaching, feltsport og præ-o**
- 4 bud på alternative o-varianter
 - 16 **16 Søren Saxtorphs lange vej tilbage**
- Interview med Danmarks bedste til præcisionsorientering



Orientering 4/2011
60. årgang
ISSN 1904-0148
ISSN 1904-0156 (online udgave)

Medlemsmagasin for Dansk Orienterings-Forbund

Redaktion
Tommy Heisz, ansvarshavende
tommyheisz@gmail.com
6172 1597

Kell Sønnichsen
Henriette Baun
Arne Pedersen
Søren Skaarup Larsen
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.

Abonnement
Et årsabonnement kan tegnes for kr. 200 ved henvendelse til sekretariatet.

Annoncer
Kontakt sekretariatet.

Deadline og kommende tema
1/12: 9. januar (Friluftsrådet)
Ideer modtages gerne og 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 og redaktionen deler ikke nødvendigvis de synspunkter, som den enkelte skribent fremfører.

Layout og tryk
Synergi Reklame + Webureau

Oplag
4.650 stk.

Forside
Søren Saxtorph til VM i præcisionsorientering i 2009.
Foto: Istvan Kovalcsik / WOC 2009.

Kontakt sekretariatet:
Dansk Orienterings-Forbund
Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby
+45 43 262 740
dof@do-f.dk



Foto: Jacob Nielsen

REDAKTØREN

En ægte o-løber giver ikke op. I dette nummer af Orientering kan du møde (mindst) to personer, der underbygger den påstand, nemlig Søren Saxtorph og Erik Skovgaard Knudsen.

Søren Saxtorph blev i 2003 lam efter en badeulykke, men efter et langt liv i orientering, vidste han, at der kun var én vej tilbage: At bide tænderne sammen og træne det bedste, han havde lært. I dag har han igen fået en normal tilværelse med sin familie – og henter endda medaljer til Danmark i præcisionsorientering.

Erik Skovgaard Knudsen, som ryddede bordet og vandt alt til MTB-O EM i Rusland tidligere i år, har måttet arbejde benhårdt for sin succes. I et interview fortæller han, hvordan han blandt andet har cycled til og fra arbejde hele året for at forberede sig optimalt til den lange distance. Vi taler vel at mærke over 40 kilometer fra hjembyen Aarhus til arbejdspladsen i Randers. Frem og tilbage. Hver dag.

Stædighed og vedholdenhed er tilsyneladende klassiske o-dyder. Man må æde sig selv. Også når regnen pisker ned, og vejret viser sig fra sin værste side. Det viser ikke kun Søren og Erik, men også de mange frivillige, der trods mageligheden og uge efter uge får hjulene til at køre rundt ude i klubberne.

Respekt!

Tommy Heisz



Foto: Torben Utzon

Pan-piger sejrede i Småland

Aarhus-klubben Pan har i efteråret søsat en pigesatsning, hvor man har tilbudt de løbere der alligevel bor og træner sammen i Aarhus at løbe på samme klubhold i de store nordiske stafetter. I slutningen af oktober debuterede holdet i den svenske stafet Smålandskavlen, der traditionelt markerer afslutningen på sæsonen i Sverige. Den adskiller sig fra de øvrige stafetter ved, at der startes med natløb (individuel start), hvorefter stafetten stoppes og genoptages næste dag med jagtstart ud fra nattens resultater. Ida Bobach, Signe Klinting, Emma Klingenberg og Maja Alm hentede en suveræn sejr. Speakerne konstaterede at det var historisk, da det er første gang, et dansk klubhold vinder en af de store nordiske stafetter. Samme speakere mente også at dette hold vil komme til at dominere de store stafetter i mange år fremover.

POKALEN kom hjem til Aarhus

Med 100 tilmeldte var OK Pan på papiret favorit til at vinde årets divisionsfinale, men det kunne nemt gå galt, som det er gjort så mange gange før. Pokalskabet i klubhuset vidner om en lang række 2. og 3. pladser. Men på en halvkold oktobersøndag i Vester Thorup Plantage lykkedes det Pan at vinde DM Klub. Sidste gang det skete, var i 1989. Marginen til de øvrige klubber var endda betragtelig. Mere spændende var det på de følgende pladser, hvor blot 2 løbspoint sikrede FIF Hillerød andenpladsen over Silkeborg OK.



Fotograf: Kell Sørris Nielsen

OK Pans formand, Ebbe Nielsen, med medaljer og pokal.



Mange nye 'Find vej i'-projekter

Der er nu over 80 prikker på det kort, der markerer 'Find vej i'-projekterne rundt omkring i Danmark. Blandt de seneste steder, hvor der er opstillet faste poster, er nordsjællandske Nødebo og Gråsten Skov i Sønderjylland. På www.findveji.dk kan du få et komplet overblik over alle projekterne og se, hvad der sker i nærheden af dig. Og hvis du er Facebook-bruger, kan det anbefales at finde siden "Find vej i Danmark", hvor der hele tiden er nyheder og billeder fra de mange nye tiltag i hele landet.

Emma Klingenberg norsk mester i ultralang



Emma Klingenberg kan kalde sig norsk mester på den ultralange distance. I oktober vandt hun nemlig det klassiske norske langdistanceløb, Blodslitet, der hvert år afholdes ved Fredrikstad. Det løb er blevet forfremmet til at være norsk ultralang-mesterskab. Klingenberg klarede den 12,6 km lange bane i tiden 1,43,09 og var dermed 23 sekunder foran toeren, svenske Helena Karlsson.

3000 kort delt ud da 'Kend Aarhus' blev søsat

De to aarhusianske o-klubber OK Pan og Aarhus 1900 Orientering har spillet en vigtig rolle i udviklingen af det nye store synliggørelsesprojekt 'Kend Aarhus'. Der er tale om et motions- og oplevelsestilbud, bestående af et sprint-kort over det indre Aarhus, hvor der er lagt fem temaer ned over med interessante steder (poster). Med mobiltelefon kan man så ved hjælp af QR-koder læse om de enkelte steder undervejs. 22. oktober blev projektet indviet, og ved den lejlighed blev der delt ikke færre end 3000 kort ud. Se mere på www.kend-aarhus.dk.



Foto: Torben Utzon

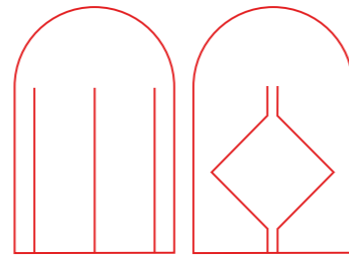
Mikkel Lund i aktion på landsholdet, World Cup i Schweiz 2010.

Eliteløber bliver salgsansvarlig hos Trimtex

Det bliver en eliteløber med o-cv'et i orden, der fremover får salgsansvaret for Danmark hos norske Trimtex, der leverer tøj til o-klubber i hele Danmark. Den 1. september tiltrådte således Mikkel Lund. Han er 32 år og har tidligere arbejdet som elitetræner for orienteringsgruppen i Bækkelagets Sportsklub og som laboratorieingeniør i biomekanik ved Norges Idrætshøgskole. Mikkel Lund har 15 års erfaring som elite-o-løber. Han er blandt andet blevet nummer 4 og 5 til EM, og ud over syv danske mesterskaber er det også blevet til et enkelt norsk på mellemdistance i 2007.

Forslag til nyt reglement kan indsendes nu

I 2013 skal et nyt reglement ligge klar, og forarbejdet er allerede så småt begyndt. Fristen for forslag ligger med udgangen af marts 2012. Herefter vil Planudvalget bearbejde de indkomne forslag, så de kan komme i høring i forbindelse med klubleder-møderne i juni næste år. Undervejs er det også muligt at debattere reglementet på: ostkredsen.dk/dofreglement/doku.php



Juletræet med sin o-pynt

Glem alt om designer-julekuglen og topstjernen fra Georg Jensen. Her har du nemlig... O-julehjertet fra Karl Ditlevsen! Den rutinerede o-løber fra Horsens OK stod helt tilbage i 1987 bag designet af dette alternative julehjerter, der kan give ekstra motivation til at flytte benene, når turen går omkring træet juleaften. Karl Ditlevsen fortæller selv om julehjertet: "Op mod jul var der godt gang i juleklip på skolen. Børnene lavede musetrapper, kræmmerhuse, enkle julehjerter og meget mere. "Kan du ikke lige lave en (skabelon) med en bil", spurgte en. Udfordringen blev på enkel og primitiv vis indfriet. På hjemmefronten blev hjertedesign herefter en sportsgren, og på et tidspunkt i 1987 opstod så O-julehjertet, der blev introduceret på en juleklip-aften i klubhuset."

Hent skabelonen til julekortet og gå selv i gang: do-f.dk/dok/julehjerter.pdf

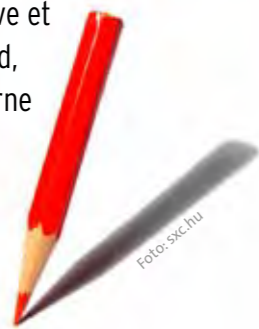


Klubber kan udveksle ideer på ny hjemmeside

En vigtig del af Vision2015 er, at de gode ideer og inspirationen skal flyde meget mere frit mellem klubberne. Som et led i den proces har DOF netop lanceret en ny hjemmeside fuld af idéer og inspiration, hvor alle orienteringsklubber kan få inspiration og selv bidrage med indlæg. Siden er opbygget som en blog, hvor alle kan kommentere på indlæggene. Læg vejen forbi vision2015.dk og byd i øvrigt meget gerne ind med ideer, beskrivelser, indlæg og andet godt til udviklingskonsulent Martin Hedal på mh@do-f.dk.

Har du en tegner i maven?

For variationens skyld har vi fra tid til anden på Orientering brug for at få illustreret en historie med en tegning. Desværre er vi bange for, at det ikke ville falde så heldigt ud, hvis nogen af os forsøgte os med vores illustrative talenter. Derfor: Hvis der sidder en begejstret o-løber, som har en god streg og som på frivillig basis kunne tænke sig at være med til at lave et endnu flottere blad, så send meget gerne et par eksempler på nogle af dine illustrationer til: tommyheisz@gmail.com.



Nobelvinder skrev om o-løb

Årets vinder af Nobels Litteraturpris, den svenske digter Tomas Tranströmer, har tilsyneladende et blødt punkt for orienteringsløb. I hvert fald skrev han i 1978 et digt, der oversat til dansk lyder sådan her:

Hjemad

*En telefonsamtale løb ud i natten
og skinnede på landet og i forstæderne
Bagefter sov jeg uroligt i hotelsengen
Jeg lignede nålen i et kompas som orienteringsløberen bærer
gennem skoven med bankende hjerte*

Digtet er fra samlingen "Sanningsbarriären". Historien melder ikke noget om, hvorvidt den svenske digter selv har dyrket o-løb.



Hvem bliver Årets Banelægger 2012?

Nu går jagten ind på Årets Banelægger 2012. Konkurrencen er i år henlagt til Tved Klitplantage og kommer til at stå i ungdommens tegn. I år udvides der med to nye klasser, H/D 10-16 og H/D 17-20. Denne gang foregår det hele elektronisk. Banen skal laves og indsendes i Condes. Man deltager ved at indbetale 70 kr. pr deltager til bankkonto: 9385 1465756639 (SparNord). Skriv "BK-2012", navn og pseudonym på bankoverførslen. Send derefter en mail til Anne Marie Hein på ah@do-f.dk. Skriv som emne "BK-2012". I mailen oplyses navn, konkurrenceklasse, klub, E-mailadresse og pseudonym. Kort, bedømmelseshæfte og vejledning modtager deltagerne på mail, når deltagerafgiften er overført. Når skoven atter grønnes, vil der blive fundet en vinder som et helt år kan smykke sig med titlen Årets Banelægger.

Henrik Jørgensen stopper som elitetræner

Med udgangen af oktober måned stoppede Henrik Jørgensen som træner for Elitecenter Orientering. Opsigelsen sker af personlige og tidsmæssige årsager og udfordringerne med at få elitecentertrænerjobbet til at passe ind med fuldtidsjob og familie. Henrik Jørgensen har spillet en markant rolle i opbygningen af Elitecenter Orientering, og DOF takkede ham ved fratrædelsen for sin store indsats i den sammenhæng. Elitecenterets anden træner, Torbjørn Gasbjerg, fortsætter som elitecentertræner, og der arbejdes på en løsning for erstatning af Henrik Jørgensen.

Medaljeregns:

Det gyldne overblik

De gode nyheder er på det seneste tikket ind i et voldsomt tempo. 2011 har budt på intet mindre end en medaljeregns over dansk orientering. Her får du et hurtigt overblik over nogle af de vigtigste:

SENIOR VM:

Damer, mellem: Sølvmedalje til Ida Bobach

JUNIOR VM:

Damer, sprint: Guld til Ida Bobach, sølv til Emma Klingenberg
Damer, lang: Guld til Ida Bobach, sølv til Emma Klingenberg
Damer, mellem: Guld til Ida Bobach, bronze til Emma Klingenberg
Damer, stafet: Bronze til Ida Bobach, Emma Klingenberg og Ita Klingenberg

EYOC:

Herrer, sprint: Sølv til Mikkel Aaen
Herrer, lang: Guld til Mikkel Aaen
Herrer, stafet: Guld til Thomas Knudsen, Magnus Maag og Mikkel Aaen
Damer, lang: Sølv til Amanda Falck Weber

JEC:

D-20, sprint: Guld til Emma Klingenberg
H-18, sprint: Guld til Jacob Edsen
D-18, sprint: Sølv til Ita Klingenberg
Damer, stafet: Guld til Ita Klingenberg, Stine Bagger Hagner og Emma Klingenberg
Herrer, stafet: Sølv til Jakob Edsen, Thor Nørskov og Marius Thrane Ødum
H-20, lang: Guld til Marius Thrane Ødum, bronze til Andreas Boesen
H-18, lang: Guld til Thor Nørskov
D-20, lang: Bronze til Emma Klingenberg
D-18, lang: Sølv til Ita Klingenberg

MTB-O VM:

Herrer, lang: Sølv til Erik Skovgaard Knudsen
Herrer, junior, lang: Guld til Andreas Proschowsky
Herrer, stafet: Guld til Bjarke Refslund, Lasse Brun Pedersen og Erik Skovgaard Knudsen
Herrer, juniorer, stafet: Guld til Andreas Bergmann, Andreas Proschowsky og Rasmus Søgaard
Herrer, sprint: Bronze til Erik Skovgaard Knudsen
Damer, lang: Guld til Rikke Kornvig
Damer, mellem: Bronze til Rikke Kornvig

MTB-O EM:

Herrer, lang: Guld til Erik Skovgaard Knudsen
Herrer, mellem: Guld til Erik Skovgaard Knudsen
Herrer, sprint: Guld til Erik Skovgaard Knudsen
Damer, lang: Bronze til Rikke Kornvig

Ja... man mister næsten helt pusten. DOF's formand Helge Søgaard har da også svært ved at skjule sin tilfredshed med høsten: "Jeg er både stolt og glad for resultaterne, for det skaber synlighed og gode historier – for os alle. Dernæst er det jo en opfyldelse af de fælles mål, vi har med Team Danmark. Og endelig skal vi heller ikke være blinde for, at vores eliteløbere fungerer som ikoner for vores ungdom. De optræder både sportsligt og menneskeligt på en meget fin, ligefrem, men også værdig måde, og det er en fornøjelse at se dem på mesterskabsstævnepladserne ude i verden. Både unge og gamle kan godt være stolte af det," siger han.

Naturløb er en bragende succes



Over 7000 børn fra hele landet har i løbet af 2011 fået lov at snuse lidt til orientering. Det er sket gennem Naturløbene, der har været en bragende succes. Efter et løb i Svendborg i juni talte Orientering med både en idrætslærer og en repræsentant for den lokale orienteringsklub. Begge kunne bruge dagen til meget.

”Som lærer er det super at møde op til et arrangement, hvor der bare er styr på det hele. Alt var planlagt, og vi skulle kun koncentrere os om at holde styr på ungerne og sørge for, at de fik et nummer.”

Ulrik Thomsen er idrætslærer på Østre Skole i Svendborg. Han deltog sammen med sine elever i Naturløbet i Svendborg d. 15. juni. For Ulrik Thomsen er orientering og navigation ikke et helt nyt kapitel. Han har ved flere lejligheder taget sine elever med ud i naturen med både kort, kompas og håndholdte GPS'er. Men Naturløbet gav en ekstra dimension til undervisningen: ”Det betød meget, at der var dygtige fagfolk tilstede, der både var meget erfarne inden for orienteringsløb, og som også var gode formidlere. Det er vigtigt for undervisningen, at det ikke altid bare er mig, der står og fortæller eleverne noget.”

Hvorfor er det vigtigt for børnene at lære om det her?

”Det er da vigtigt, at man lærer at læse et kort, at orientere sig. Selvom vi har fået masser af hjælpemidler i vores hverdag, så forsvinder det behov ikke. I fremtiden kommer de til at få brug for det i mange sammenhænge. Samtidig er det her med til at inspirere eleverne til at bruge de omgivelser, de bor i, på en ny og anderledes måde.”

GODT FOR KLUBBEN

Bjørn Christoffersen fra Svendborg OK var tovholder på projektet, og han fortæller om et vellykket arrangement: ”Det var virkelig en god dag med dejligt vejr og masser af glade unger. Men det var også en travl dag for os. Med 375 tilmeldte havde vi nok at se til.”

Hvad har I fået af feedback fra børnene selv?

”Mange var henne og sige, at de syntes det havde været virkelig sjovt. Men det kunne vi også se på dem. Mange af dem løb flere gange for at se, om de kunne forbedre deres præstationer, og det var sjovt at se dem stå og snakke sammen, når de kom i mål. Det var fuldstændig som at se rutinerede o-løbere, der ærgerlige stod og berettede om, hvor de havde begået fejl.”

Hvad kan klubben bruge sådan et arrangement til?

”Vi er en familierelateret klub, så det er helt oplagt for os at engagere os i det her. Vi fokuserer på, at mange af vores medlemmer kommer fra samme familie, og vi er også tilmeldt Vision 2015. Det er vigtigt for os at arbejde med forskellige måder, hvor man kan smage lidt på spor-

ten, så det til sidst bliver en helt naturlig ting at melde sig ind. Vi følger op på det her ved at stikke eleverne en seddel i hånden, når der er skolestart.”

Bjørn Christoffersen håber, at det ikke er sidste gang, et Naturløb har fundet sted i Svendborg. Hvis opbakningen fra sponsorer er på plads, er han frisk

på at gøre det igen. Også Ulrik Thomsen er klar til at stille op igen med en flok elever – på trods af enkelte begyndervanskeligheder: ”Der skal lige arbejdes lidt med afviklingen. Det var et problem, at der blev alt for meget ventetid til sidst, og i forhold til præmierne kunne man godt have fundet noget, eleverne måske kunne bruge til lidt mere

i deres egen hverdag. De fik et jernrør, men det havde måske været oplagt at få en bold, en T-shirt eller noget i den stil. Men det er jo ting, man kan forbedre til næste gang, og jeg er i hvert fald ikke i tvivl om, at jeg gerne stiller op med mine elever igen. De har selv været meget begejstrede for det, og som lærer kunne jeg også bruge det til rigtig meget.”

”Det her er med til at inspirere eleverne til at bruge de omgivelser, de bor i, på en ny og anderledes måde.”

Ulrik Thomsen, idrætslærer



OM NATURLØB

Naturløbene er en del af kampagnen Aktiv Rundt i Danmark. Det er en dag, hvor skolelever kan prøve kræfter med to forskellige baner. En med valgfri poster, hvor det handler om at finde så mange poster som muligt på 30 minutter, og en supersprintbane på max 1000 meter med elektronisk tidtagning.

Læs mere om naturløbene på www.aktivrundti.dk.

Skovkontaktseminar, A-stævnekursus og Kommunikationskursus

21. januar 2012 i Odense Kultur- og Idrætshus, Stadionvej 50, Odense V

SKOVKONTAKT-SEMINAR

Tema:

Adgangspolitisk handlingsprogram

Få netværket og bli' opdateret på nyeste viden og politikker omkring skovadgang.

Kontakt: Bendt Frandsen, qconsult@post10.tele.dk

Pris: kr. 250,-

Program:

- Nyt fra Friluftsrådet – debat og spørgsmål
- Nyt fra DIF – debat og spørgsmål
- Skovkontakter og brugerråd
- Nyt fra SNS/DN

FÆLLES OPLÆG: Gode råd om pressearbejde

A-STÆVNEKURSUS

Skal du være stævneleder, juryformand, banelægger, kontrollant eller lignende i 2012, så kan du her få den fornødne uddannelse i reglementet og stævneledelse generelt.

Kontakt: Jens-Jørgen Lyngaa, lyngaa@post10.tele.dk

Pris: kr. 250,-

Program:

- Status på reglement og stævnevejledning 2012
- Nyheder fra eliteudvalget
- O-service og stævner
- Workshops – se nedenfor

WORKSHOPS Stævneledelse

- Indretning af stævneplads
- Risikovurdering
- Motivation af frivillige og konfliktløsning.

WORKSHOPS Banelægning

- Kvalitet i banelægning

KOMMUNIKATIONSKURSUS

Kurset imødekommer efterspørgslen efter et kommunikationskursus målrettet de danske orienteringsklubber. Kurset er åbent for alle og det er gratis.

Kontakt: Martin Heddal, mh@do-f.dk

Program:

- Hvad er god kommunikation?
 - Udarbejdelse af markedsføringsmaterialer
 - Hjemmesiden
 - Mobilsider på nettet og mobilapplikationer
 - Video på nettet
 - Sociale og organisatoriske webmedier
 - Intern kommunikation
- Alle deltagere på kurset får et hæfte med hjem med inspiration til klubbens kommunikationsarbejde.

Kurserne starter kl 10 med registrering og kaffe, der er frokost kl 12.30, og der sluttes af med kaffe kl 15.30.

Programmerne er foreløbige. Indbydelse og endelige programmer for alle tre kurser vil kunne findes på forbundets hjemmeside: www.do-f.dk/dok/udd/. Tilmelding via O-service.

3 x EM-guld til Danmark:

Kong Erik knuste dem alle



Ingen kunne hamle op med Erik Skovgaard Knudsen til EM. Her ses han i aktion ved TransAlp 2009.

Foto: Sportograf

Erik Skovgaard Knudsen overraskede alt og alle - inklusiv sig selv - da han til EM i MTB-O i Sankt Petersborg høstede hele tre guldmedaljer. Orientering fik en snak med triumfatoren om, hvad der dog gik af ham.

Tillykke med tredobbelt guld. Er du overrasket?
Helt klart. Man kan ikke blive andet end positivt overrasket, når det går så godt. Hele sæsonen har for mit vedkommende handlet om VM i Italien i august. Selvom det gik okay i Italien (sølvmedalje på lang, red.), var jeg selv lidt skuffet, fordi jeg havde investeret så meget i netop det ene mål. Men de mange forberedelser viste sig så at komme mig til gode til EM. Og så har der jo nok også været noget mentalt i det. At jeg kunne slappe lidt mere af, fordi jeg ikke havde sat mig selv under et lige så stort pres, som jeg havde til VM.

Hvad er den vigtigste forklaring på din succes?
Den her sæson har jeg grebet helt anderledes an. For et års tid siden talte

jeg med Torbjørn Gasbjerg, som i mange år har været en af mine gode venner, og som jeg har kørt på landsholdet med. Han blev min træner i den her sæson, og vi fandt ud af, at hvis jeg skulle nå mine mål, måtte jeg fokusere 100% på dem. Tidligere har jeg stillet op i lidt af hvert – også inden for MTB og adventure race – uden at tænke ret meget på, at jeg skulle præstere noget bestemt til de enkelte konkurrencer. Vi valgte MTB-O VM som mål, og derfor har al træning og alle forberedelser – alt hvad jeg har foretaget mig hele året – har været med det ene mål for øje. Alt andet har været sekundært.

En anden vigtig forklaring er reglerne i Rusland og banerne, vi kørte der. I de forskellige lande er der nemlig forskel-

lige regler. I Danmark må man kun køre på veje og stier og man bliver disket, hvis man kører udenfor. Det gælder også i Italien, hvor der blev kørt VM. I Rusland må man derimod køre gennem terrænet. Jeg kan mærke, at det passer godt til mig. Jeg slapper mere af, når jeg kører, fordi der ikke er så meget fokus på fejlene og konsekvenserne af dem hele tiden. Det er mere "lige på"-orientering, fordi skovbunden var utrolig fin og kørbarm mange steder.

Hvad tror du dine triumfer betyder for MTB-O i Danmark?

Jeg håber da, at det kan skabe lidt mere opmærksomhed. Da jeg begyndte at køre MTB-O i 2007, var jeg helt sikker på, at det ville blive kæmpestort. Det kan man jo ikke ligefrem påstå, at det er ble-

TRÆNEDE OVER 20 TIMER OM UGEN

Erik Skovgaard Knudsen vandt guld på både sprint, mellem og lang til EM i MTB-O i Sankt Petersborg i september. Han har løbet orienteringsløb, siden han var lille. Ifølge sine egne ord har han aldrig været en særlig hurtig løber, men der skete noget, da han satte sig op på cyklen. Her viste han sig at have et særligt talent, og som en naturlig konsekvens af det begyndte han på MTB-O i 2007. I år har i den grad stået i træningens navn for Erik Skovgaard Knudsen. Som led i sine forberedelser til VM i Italien cyklede han en stor del af året til og fra arbejde. Det lyder måske ikke af noget særligt, men når man hører, at bopælen var i Aarhus og jobbet i Randers, aftvinger det nok lidt mere respekt. Over 40 kilometer hver vej hver eneste dag er noget, der giver power i benene, når man kommer ud på de lange distancer. Ud over at passe sit 37 timers job har Erik Skovgaard Knudsen presset omkring 20 timers træning ind om ugen.

Hver måned portrætterer IOF på sin hjemmeside "Athlete of the Month". Udpegningen foretages af den foregående portrætterede, og i august sendte Thierry Gueorgiou stafetten videre til Erik Skovgaard Knudsen med spørgsmålet: Hvor mange timer træner du om året? Selv verdens bedste o-løber kan åbenbart være imponeret over Eriks "track record". Svaret var 1100-1200 timer, hvilket svarer til tre-fire timer om dagen – hver dag, året rundt!

Læs hele portrættet (på engelsk) på www.orientering.org/september2011

Læs mere om Erik Skovgaard Knudsen på www.eriksk.dk



Foto: Andreas Proschowsky



Sejren er i hus i Sankt Petersborg.

vet. Og det er måske, fordi det ikke er så tilgængeligt. Det kræver alligevel nogle års erfaring, før man kan komme til at gøre sig gældende. Men jeg håber virkelig for sporten, at den vil vokse, for det fortjener det. Kombinationen af både den fysiske og den tekniske udfordring sammen med navigationen er ret unik.

Hvad skal der ske nu?

Jeg har faktisk besluttet mig for at skifte lidt spor nu. Nu vil jeg prøve at køre MTB på et højere niveau. Jeg forsøger lige nu at rejse midler til et hold. Jeg tror, at jeg kan overføre mange af de ting, orienteringssporten har givet mig gennem mange år, til MTB-sporten. I høj grad alt det mentale – det med at holde fokus og koncentrere sig over lang tid. Der er jo ikke det samme element af navigation,

men det med at holde sig skarp og holde hovedet koldt, er også ekstremt vigtigt, når man kører MTB på lange distancer. Bare det at køre er meget krævende mentalt, fordi det er teknisk svært, og hvis man træffer et forkert valg, for eksempel ved at vælge et forkert spor, mister man både tid og kræfter.

4

alternative former for orientering

Hvad pokker laver en bil inde midt i en skov? Er geocaching bare pjattet skattejagt, eller er det også en form for orientering? Og er der virkelig udfordringer at finde for "rigtige" o-løbere i en disciplin, hvor tiden ikke tæller? På de næste sider har vi samlet nogle ret alternative o-varianter, der nok ligger meget langt fra det første, folk tænker på, når de hører om orientering.

TEKST: KELL SØNNICHSEN
FOTO: ÅGE KIRKETERP



2 BILORIENTERING: Verdens langsomste motorsport

"Hva' så? Ja, vi skal nok over på den anden side."
"Om 600 så skal der komme lidt forskellige sving... Til højre lige her, og en 140 mere og så til højre... Nej, det er først herfra. 70 meter og så til højre igen. Der er en 400 stykker."
"Herfra?"
"Nej, i alt. Når den gafler, så skal vi til højre. Den svinger meget herved ad. Efter 300 – 600 – nej... 300 – svinger den lidt skarpere til venstre. Der skal vi så 60 meter ned og så bagud til venstre fra den her vej... Den går ligeud – 300 meter. Nede for enden skal vi så til højre."
"Til højre?"
"Ja! Og så en 140, 150, 160 meter. Der ender den vist, og vi skal til højre."

Imens denne ordveksling finder sted, stryger småbuske mod bilens bund, og hovederne er ved at banke mod loftet, når støddæmperne går i bund på de små skovstier. De to i bilen er Harald og Jan Søndergaard, to af Danmarks bedste bilorienterere. Den ene er chauffør – og han har nok at gøre med at køre bilen. Den anden er navigatør og fortæller chaufføren, hvad han skal gøre. En vigtig ting i bilorientering er, i hvor høj grad kommunikationen mellem de to lykkes.

Det går hurtigt, men det må ikke gå for hurtigt. I bilorientering gælder det ikke blot om at finde vej – det gælder også om at komme til tiden. Kommer man for sent til en post, vanker der strafpoint. Kommer man for tidligt, vanker der endnu flere strafpoint.

Og der er andre forskelle. Man får ikke bare et kort med en bane med alle poster på. Man får en "køreordre" med kortudsnit i forskellige målestokke (fra 1:100.000 til 1:2.000). Opgaven er så at køre den rigtige vej – den korteste – mellem punkterne i køreordren. Undervejs kan man møde skjulte tidskontroller og poster, og vinderne af løbet er det hold, der undervejs får færrest strafpoint.

Bilorientering er en sport, der havde sin storhedstid i 1960'erne med over 2200 licenser (1963) og 537 løb (1968). I 2011 er der indløst 240 licenser, og der bliver afholdt 34 løb.

SÅDAN PRØVER DU

Bilorientering kræver som udgangspunkt blot en almindelig bil, men ekstra-udstyr kan være en hjælp – som f.eks. samtaleanlæg, kørebord og nøjagtig triptæller. Bilorientering er organiseret under Dansk Automobil Sport Union: www.dasu.dk. Se også mere på www.bil-o.dk og www.osport.dk.

TEKST: HENRIETTE BAUN
FOTO: TOMMY HEISZ

1 GEOCACHING: Skjulte skatte i skovbunden

"25 meter... Hvor mon kassen ligger skjult i skovbunden? 10 meter... Nu er vi meget tæt på. 0 meter... Her er den! Lige bag ved træstubben."

Sådan foregår geocaching. En udendørs leg, der er populær hos både børn og

voksne. Geocaching kræver blot en GPS. Når GPS-koordinaterne først er indtastet, kan du se, hvor tæt du er på den cache, du leder efter.

En cache er typisk en lille kasse eller dåse, som indeholder en logbog, hvor du noterer dit besøg. Måske ligger der også små bytteting i kassen. Det er især et hit hos børn. Reglen er, at hvis du tager noget fra kassen, skal du lægge noget nyt i. Der findes også caches uden ting i, hvor det blot handler om at notere sit fund.

Hvis du er forhindret i at deltage i et o-løb, så kan det være en idé at tage i skoven og finde en cache på et tidspunkt, der passer dig – måske endda om natten for at gøre det hele lidt mere spændende og udfordrende. Der er for-

skellige sværhedsgrader, så du bestemmer selv, om turen skal vare en hel dag eller kun en time. Hvis du kun vil på en kortere udflugt, findes der sandsynligvis også en cache i nærheden af, hvor du bor. Man behøver nemlig ikke nødvendigvis tage helt ud i skoven – også de danske byer gemmer på rigtig mange små, hemmelige skatte.

Det er også en mulighed at prøve rigtig o-geocaching, hvor der er lidt mere navigation involveret. Her får GPS'en selskab af kort og kompas, og du skal først ud på et lille o-løb for at indsamle de sidste tal til det GPS-koordinat, hvor o-cachen ligger gemt.

Det gælder først om at finde nogle faste poster i skoven. Hver post har et skilt

med en bogstavkode. Den skal omsættes til tal ud fra et særligt skema, der er lavet til den enkelte o-cache. Når du har fundet frem til tallene, sætter du dem ind på deres rette plads i GPS-koordinatet. Nu kan du følge GPS'en til det sted i skoven, hvor o-cachen er skjult.

Der er endnu ikke særlig mange o-caches i Danmark. I Marselisborg ved Aarhus og Bygholm Park i Horsens er der dog allerede gemt o-caches, som venter på at blive fundet.

På verdensplan er der omkring 4 millioner mennesker, der dyrker geocaching. Også blandt danskerne bliver fritidsaktiviteten mere og mere populær.

SÅDAN PRØVER DU

Skaf først en håndholdt GPS. De fleste smartphones har sådan en indbygget. Opret derefter en gratis profil på www.geocaching.com. Her får du adgang til GPS-koordinater på caches i Danmark og resten af verden. Lige nu er der cirka 20.000 caches i Danmark, som venter på at blive fundet. Lær mere om geocaching på: www.geocaching.dk.





Elitserie / A-cup PreO 2011-04-16 Pan-Kristianstad



TEKST: TOMMY HEISZ ▶

	Pre Elit	2,1 km	120 m
▶		/	
1	A-D	0	
2	A-D →	⊕	⊙ ↓
3	A-C	•	←
4	A-D ✓	0	⊙
5	A	⊕	⊙
6	A-C	•	

Eksempel på kort til præcisionsorientering.

3 PRÆCISIONSORIENTERING:

Alle kan være med

Nogle kalder det trail-orientering. Andre kalder det præcisionsorientering. Og når man er sådan lidt mere indviet, kan man bare kalde det Præ-o. Men begreberne dækker over det samme – nemlig en form for orientering, hvor det handler mindre om at løbe stærkt, men hvor evnerne til navigation, præcision og kortlæsning stadig testes på højeste niveau.

Ved starten får deltagerne udleveret et kort, hvor posterne er markeret med cirkler. Man får også et klippekort og en postbeskrivelse. Når man begiver sig ud på banen for at finde posterne i den rigtige rækkefølge, må man kun færdes på rigtige stier. Hvis der er tvivl om, hvorvidt en sti er en sti eller ej, er det markeret tydeligt på kortet, hvis den ikke må bruges.

Man vælger selv den rute, man mener er optimal, hen til den næste post. Når man kommer frem, er der placeret 1-5 postskærme inde i terrænet. Ved hjælp af postbeskrivelsen og detaljerne i kortet, skal man nu finde ud af, hvilken skærm der står korrekt og markere det på klippekortet. På de svære baner er det også en mulighed, at ingen af skærmene står rigtigt – det kaldes en falsk post.

Når man kommer i mål, bliver pointene regnet sammen. Hvis man har overskredet tidsgrænsen, fratrækkes 1 point. Hvis man overskrider med mere end fem minutter, trækkes yderligere 1 point fra og så videre.

På en præcisionsorienteringsbane findes også mindst en tidskontrol. Her bliver der taget tid af en kontrollant på, hvor hurtigt man svarer, hvilken skærm der er den rigtige. Sekunderne afgør så placeringerne for de deltagere, der har lige mange point.

Det er ofte handicappede og ældre, der dyrker præcisionsorientering, fordi det er tilgængeligt for alle, og fordi det kan være mindre hårdt og mere overkommeligt for dem, der ikke er så godt til bens længere. Men i virkeligheden kan alle være med og også finde udfordringer i det, og særligt i Sverige ser man, at mange unge kaster sig over præcisionsorientering.

Til de største stævner – EM og VM – er der to klasser. En for handicappede og en åben klasse. Men til andre stævner er det typisk sådan, at alle konkurrerer mod alle, uanset forudsætningerne.

SÅDAN PRØVER DU

I Danmark er der mangel på udøvere – og dermed også på løb. Faktisk er der kun omkring 15 aktive udøvere i hele landet. Derfor er det en god idé at tage på ture til Sverige, fx til det store sommerarrangement O-ringen i Halmstad, som er meget tæt på Danmark. Mange o-løbere tager på klubtur til O-ringen, så for dem der ikke vil eller kan løbe, men gerne vil med på klubtur, er det oplagt at prøve præcisionsorientering. Der findes også danske klubber, der arbejder med det. For eksempel Ballerup Orienteringsklub, hvor Søren Saxtorph, som du kan se portrætteret på de næste sider, arbejder på at få mere skub i sporten. I december er der et juleløb i Silkeborg, som du kan få mere at vide om ved at henvende dig til Knud Vogelius fra Silkeborg OK. Du kan også læse mere om præcisionsorientering på trail-o.dk, der også rummer en terminsliste over planlagte løb og træninger.

TEKST: ARNE PEDERSEN ▶ FOTO: SXC.HU

4 TERRÆNSPORT / BIATHLON / FELTSPORT:

Lige på kornet

Du har sikkert, hvis træningsprogrammet tillod det, siddet foran fjernsynet en vinterdag og følt fascinationen, når du så skiskytterne komme høvlende med både høj fart og puls og i løbet af ingen tid afgive et antal skud liggende eller stående for derefter at fortsætte skiløbet.

Du har sikkert også hørt betegnelserne terrænsport, biathlon og feltport. Men hvad dækker de egentlig over? De indeholder mange ting, men én ting er sikkert: Orienteringsløb indgår som en del af dem. Og det samme gælder til dels skydning.

De forskellige betegnelser dækker over en vis ensartethed, men arrangørerne skal man ikke lede længe efter. Det er i overvejende grad militært – Dansk Militært Idrætsforbund – der med de lokale idrætsforeninger står for arrangementerne. Ikke så underligt, da der skydes med skarpt, hvilket jo stiller visse krav til skydebanerne. Herudover har også politiet et enkelt årligt feltportsarrangement.

Selvom det er militæret, der står for stævnerne – og de fleste deltagere har en tilknytning til militæret – er der dog adgang for civilister.

Folk, der har prøvet det, fortæller, at det er fascinationen og mangfoldigheden, der trækker. Man løber o-løb, man skyder, man kaster med håndgranat, har afstandsbedømmelse og kortlæsning eller punktorientering. At man skal skifte fokus hele tiden, mens uret tikker, er netop noget af charmen.

TERRÆNSPORTEN er en ældre sag, men da orienteringsløbet – nogle gange i en noget primitiv form – altid har været en del af terrænsporten, skal vi helt tilbage til tiden før anden verdenskrig for at få starten med. I dag er terrænsport-

tens hovedbestanddel stadig o-løbet, men nu under moderne former. Endvidere også punktorientering og håndgranatkast, som i begge tilfælde kan give strafunder til de uheldige eller mindre dygtige. Ganske som i skiskydning.

BIATHLON er en ny betegnelse for en efterhånden 60 år gammel sportsgren, der igen har meget militært tilsnit. Det er forsvaret, der står for arrangementerne, men DOF-medlemmer kan også deltage. Her skydes med gevær, cal. 22. 10 skud liggende og 10 skud stående, altså omtrent som i skiskydningen og mod samme slags skiver. Der er dog kun et kort fremløb med geværet og altså ikke som i skiskydningen, hvor geværet medbringes hele vejen. Det ville nok også være noget besværligt under et

o-løb at rende rundt med geværpipecen ragende op over hovedhøjde.

Men o-løb er der og det med samme standard som i almindelig orientering. I direkte forbindelse med o-løb og skydning er der også punktorientering

med 5 punkter i banen og 5 punkter uden for banen udpeget med sigtestok. Kortet, der benyttes, er o-kort og alle de punkter, der bruges som opgaver, skal findes på kortet. Der konkurreres individuelt i forskellige klasser, på hold og i stafet. Ved sidstnævnte benytter man sig igen af strafunder.

FELTSPORT er en anden variation over "militære" idrætter. Den største forskel er brugen af pistol i stedet for gevær. Der bruges grovpistol, cal. 38. Da der her er tale om en helt anden ammunitionstype, kan man ikke skyde på skiskydningsmålene, der er af metal, og det ville betyde, at man kunne risikere at få sine egne – eller andres – afgivne skud tilbage i hovedet. I stedet skydes ofte på en papudgave af skiskydningstavlen, men også andre mål kan forekomme, nogle mere lumske end andre. Der kan sågar



SÅDAN PRØVER DU

Mange af stævnerne er åbne for "civile", men naturligvis holder brugen af våben mange tilbage for deltagelse. Du kan læse mere om de forskellige muligheder på fx www.feltsport.dk og www.biathlon.dk.

forekomme pludseligt opdukkende mål eller mål, hvor der skal skydes mod målet, til det falder. Så alt i alt kan det være en meget afgørende del af den samlede konkurrence. Den uøvede skytte kan nok forvente et større antal forbieri.

I de militære konkurrencer befinder våbnet sig hele tiden på skydebanen, mens politiet har en variant, hvor pistolen (cal. 22-38) medbringes i hylster på kroppen under hele konkurrencen, hvor de nedennævnte discipliner er erstattet af en punktorienteringsbane, og hvor der afsluttes med et o-løb.

Udover skydningen er der afstandsbedømmelse, kortlæsning (oftest på 2 cm kort), håndgranatkast mod ring, vindue og skyttehul. Og endelig et afsluttende o-løb.

Alt i alt er der tale om en fascinerende sport, hvor det drejer sig om at holde hovedet koldt under de mange skift fra en disciplin til en anden. Jeg ved det – ikke fra tv-kiggeri på skiskydning, men fra deltagelse i mange feltportskonkurrencer. Du burde måske også prøve det.

Den lange vej tilbage

Søren Saxtorph havde løbet orienteringsløb, siden han var dreng, men det var slut fra den ene dag til den anden, da en badeulykke gjorde ham lam. Nu har han fundet en vej tilbage til sin elskede sport: Han er begyndt på præcisionsorientering.

Det skulle bare have været en sjov aften. Det var i 2003, og Søren Saxtorph var til fest med nogle gode venner. Stemningen var god, humøret var højt, og ud på aftenen besluttede han sammen med nogle af de andre sig for en dukkert i den lille svømmehal, der hørte til stedet, hvor festen blev holdt. Vandrutsjebanen skulle prøves, men da Søren Saxtorph tog turen med hovedet forrest, gik det galt. Da hans krop forlod rutsjebanen, ramte hans hoved direkte ned i svømmebassinets bund. Søren Saxtorph blev liggende i vandet uden at bevæge sig.

Heldigvis blev han reddet den aften. Det "stunt", som han selv kalder det i dag, kunne sagtens have kostet ham livet. Han overlevede, men havde brækket nakken og måtte tilbringe seks uger på intensiv og derefter gennem et længere genoptræningsforløb, før han kunne vende tilbage til sin kone, Maria, og deres to børn. Hans yngste datter var kun knap et år, da ulykken skete. Det hul, den i dag 41-årige Søren Saxtorph måtte kæmpe sig op af for at vende tilbage til livet, var så dybt, at det er umuligt for andre at forstå. Men han fandt styrke – blandt andet i sin o-baggrund:

"Jeg trænede alt, hvad jeg havde lært. Jeg havde jo før prøvet at overvinde kriser gennem træning, og jeg vidste, at hvis jeg skulle have en chance for at komme hjem til min familie igen, skulle jeg give alt, jeg havde i mig. Det holdt mig i gang, og det faldt mig måske nok lidt nemmere, fordi jeg var vant til at træne hårdt og blive ved."

Og det var netop på grund af målrettet og vedholdende træning, at det lykkedes for Søren Saxtorph at genetablere en normal tilværelse. Familien flyttede til en både rummelig og handicapvenlig lejlighed, og efter noget tid genoptog han også sit arbejde på særlige vilkår og begrænset timetal. Som uddannet ingeniør arbejder han med data og ændringer til kortbøger og internet hos Krak-Eniro.

PÅ LANDSHOLDET SOM JUNIOR

Søren Saxtorph prøvede første gang at løbe orienteringsløb, da han var 13 år. Han blev fuldstændig bidt af sporten, og i juniorårene vandt han danske mesterskaber og blev flere gange udtaget til landsholdet. Som ung boede han – som mange andre o-løbere – på Nybrogård-



Det handler også om alle oplevelserne, der er forbundet med orientering. At komme på ture, at være sammen med familie og gode venner. Og at være tæt på naturen. Alt det er igen blevet en del af mit liv.



Foto: Tommy Heisz

da jeg så prøvede det, kunne jeg med det samme mærke, at det faktisk var udfordrende. Både Maria og jeg blev bidt af det med det samme.”

EN AF VERDENS BEDSTE

Siden da er det gået stærkt. Søren og Maria har faret land og rige rundt for at deltage i løb – også det svenske rige, for det er her, de fleste arrangementer finder sted. Et par gange om måneden pakker de bilen og drøner af sted. Med sin baggrund i traditionel orientering er det hurtigt lykkedes Søren Saxtorph at drive det vidt også inden for præcisionsorientering. Sidste år vandt han VM-bronze, og i år vekslede han den til en sølvmedalje, og så ligger det jo ellers i kortene, hvilket metal medaljen skal være lavet af næste år.

Den store fordel ved præcisionsorientering er, at både Søren og Maria kan deltage. Til de fleste stævner, når det ikke er EM og VM, deltager alle på lige vilkår – kørestolsbrugere, gående, unge og ældre. Man må kun færdes på stierne, og så længe man holder sig inden for tidsgrænsen, konkurreres der ikke på tid. Først når den overskrides, får det indflydelse på pointene. Ellers handler det om at vise sine navigations- og kortlæsningsevner, når man skal vurdere, hvilke skærme der er markeret på kortet. Flere skærme, som alle kan ses fra stien, er stillet op i samme lille område, og udøverne skal så vurdere, hvilke der er markeret på kortet.

”Det er mere ligeværdigt for os, fordi vi kan konkurrere med hinanden. Det var slet ikke det samme, hvis vi skulle dyrke en idræt, hvor Maria bare skulle være med som min hjælper. Hun har hele sit liv været lige så passioneret o-løber som jeg, og det betyder rigtig meget, at der også er noget i det for hende. Her er der direkte konkurrence, og efter løbet kan vi sidde og nørde, ligesom alle andre o-løbere gør det. Vi går banerne igennem og snakker om, hvem der bommede hvor, og hvorfor det skete.”

TURENE ER VIGTIGE

Søren Saxtorph konstaterer med glæde, at præcisionsorientering er kommet til at udfylde et hul, for der manglede noget i hans liv, før han prøvede kræfter med det:

”Det betyder meget for mig, at jeg har fået konkurrencemomentet tilbage. Som gammel o-løber er jeg nok lidt af en individualist, og selvom kørestolsrugby



Privatfoto



Foto: Tommy Heisz

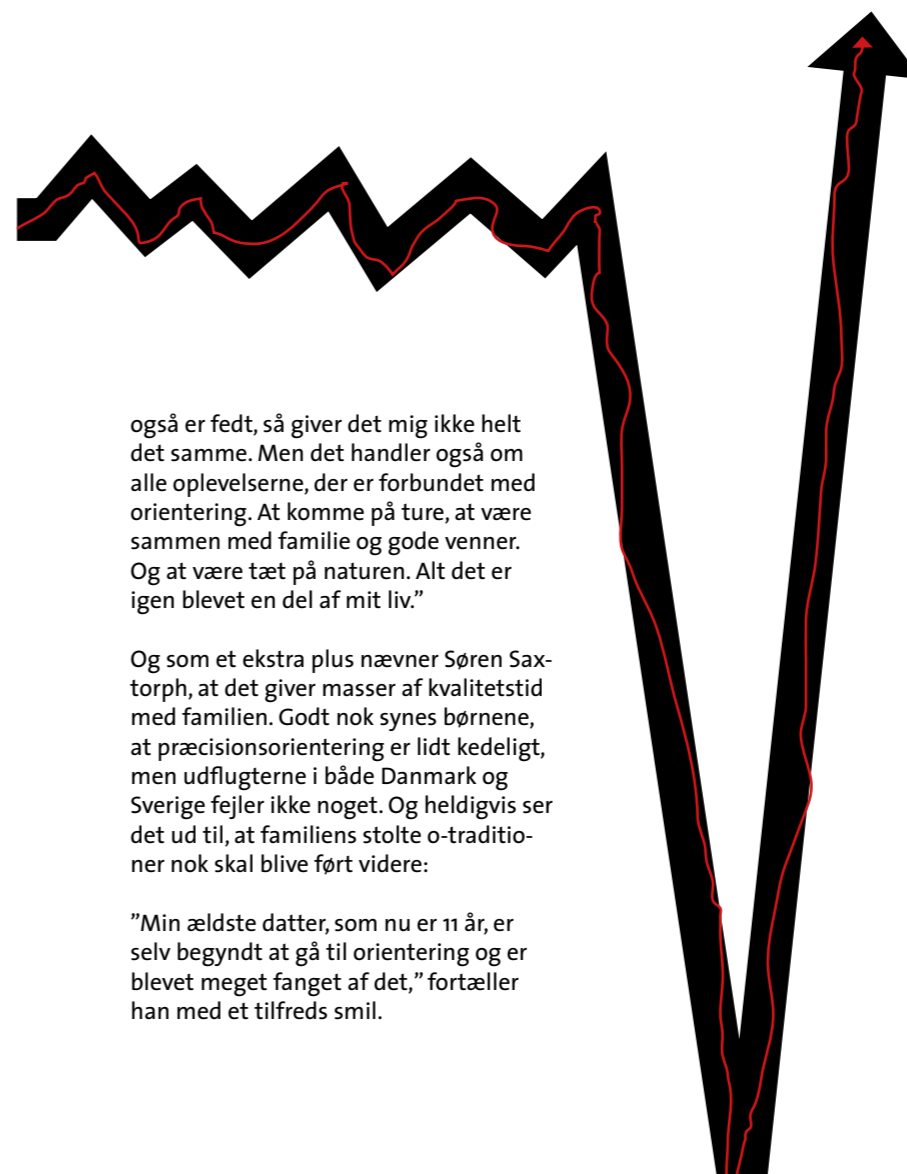
kollegiet i Lyngby og var en fast del af et slæng med blandt andre Claus Stallknecht og Carsten Jørgensen. I en periode boede han også i Sverige, hvor han blandt andet trænede med Chris Terkelsen.

”O-løb fyldte virkelig meget i mit liv. Og når jeg ikke løb orienteringsløb, var jeg i gang med noget andet aktivt. Jeg kørte mountainbike, deltog i adventure race, stod på ski og vandrede. Jeg var aktiv i naturen en meget stor del af tiden,” fortæller han.

Alt det satte ulykken selvfølgelig en stopper for. Efterfølgende dyrkede Søren Saxtorph lidt kørestolsrugby, men han havde mere eller mindre indstillet sig på, at han ikke kunne vende tilbage til orienteringsverdenen - i hvert fald ikke som udøver. Men for tre år siden fik han noget af en øjenåbner:

”Jeg var på handicap-højskole sammen med familien, og vi blev introduceret for forskellige idrætsgrene. Her prøvede jeg præcisionsorientering første gang. Jeg vidste kun meget lidt om det inden da. I skovene var jeg ind i mellem løbet forbi, hvor der stod flere skærme samlet på et sted. Men jeg havde aldrig prøvet det og troede nok, at det var lidt kedeligt. Men

I skovene var jeg ind i mellem løbet forbi, hvor der stod flere skærme samlet på et sted. Men jeg havde aldrig prøvet det og troede nok, at det var lidt kedeligt. Men da jeg så prøvede det, kunne jeg med det samme mærke, at det faktisk var udfordrende. Både Maria og jeg blev bidt af det med det samme.



også er fedt, så giver det mig ikke helt det samme. Men det handler også om alle oplevelserne, der er forbundet med orientering. At komme på ture, at være sammen med familie og gode venner. Og at være tæt på naturen. Alt det er igen blevet en del af mit liv.”

Og som et ekstra plus nævner Søren Saxtorph, at det giver masser af kvalitetstid med familien. Godt nok synes børnene, at præcisionsorientering er lidt kedeligt, men udflugterne i både Danmark og Sverige fejler ikke noget. Og heldigvis ser det ud til, at familiens stolte o-traditioner nok skal blive ført videre:

”Min ældste datter, som nu er 11 år, er selv begyndt at gå til orientering og er blevet meget fanget af det,” fortæller han med et tilfreds smil.



Foto: Tommy Heisz

Bronze og sølv... hvad venter næste år?

SØREN OG MEDALJERNE

Søren Saxtorph, f. 1970, er i dag en af verdens bedste udøvere af præcisionsorientering. Det understregede han, da der i august blev afholdt VM i Frankrig. Han blev kun overgået af russeren Dimitry Kucharenko, og efter at have fået sølvmedaljen om halsen fortalte han om de fejl, han havde begået undervejs:

”De tre fejl kom sidst på banen, fordi jeg stressede for at nå inden for tidsgrænsen på 2 timer og 6 minutter. Jeg kom i mål på sidste minut, så jeg undgik strafpoint. Stierne var meget stenede, og kørestolen drillede mig.”

Tidligere i år var Søren Saxtorph i øvrigt ”Athlete of the month” på International Orienteering Federations hjemmeside. I den forbindelse var der et længere interview med ham, som kan læses her (på engelsk):

www.orienteering.org/may2011

TEKST: IDA BOBACH, MAJA ALM OG SIGNE SØES
 FOTO: TORBEN UTZON

Den første VM-medalje i 5 år

Tre danske VM-deltagere fortæller om deres vejvalg til det VM, der endte med at blive historisk for dansk orientering.

At hun var god til at vinde medaljer til Junior-VM, vidste de fleste. At Ida Bobach også kunne vinde medalje ved sit første Senior-VM, var der ikke mange, der havde ventet. Men på mellemdistancen slog hun til og holdt hovedet koldt, mens de fleste andre bommede fælt i det svære terræn Lachat i Frankrig. Det gav en sølvmedalje – den første danske VM-medalje i 5 år.

Også Maja Alm leverede en meget flot præstation med en podieplads som nummer 6. Til gengæld lavede Signe Søes adskillige fejl og var ikke særlig tilfreds med sit løb.

Orientering har bedt dem hver især forklare, hvad de gjorde rigtigt og forkert.

Fédération Française de Course d'Orientation

Lachat

Echelle : 1/10000
Equidistance : 5m

Carte de COURSE D'ORIENTATION n°2011-D73-72

Réalisation : Syndicat Mixte Savoie Grand Revard et FFCO

Relevés et dessin : Marian Cotirta

Surface : 2,1 km²

Distribution : Office du tourisme de La Féclaz

©FFCO 2011 - Toute reproduction ou adaptation, sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle, est interdite.

WOC Middle Final

Women	3,8 km	280 m	7 44	8 41	9 42	10 43	11 50	12 38	13 37	14 48	15 36	16 100
1	32											
2	31											
3	45											
4	40											
5	46											
6	47											

IDA BOBACH



Rigtigt: Jeg stoppede op, hver gang jeg blev i tvivl. Det gjorde, at jeg aldrig fik nogle store tids-tab, som sendte andre løbere ud af medaljekampen. Jeg sørgede altså hele tiden for at være med i orienteringen, og jeg tog nogle simple og sikre vejvalg, hvor jeg kunne få lidt fart på.

Forkert: Jeg turde ikke sætte så meget fart på i starten, og jeg mistede derfor noget tid på første del af banen. Men jeg tror egentlig den tid, som jeg mistede ved at være meget sikker, var givet rigtig godt ud.

MAJA ALM



Rigtigt: Jeg fik planlagt hvert eneste stræk, og hvis jeg blev i tvivl om hvor jeg var, stoppede jeg op og fik læst mig ind. Inden start, var jeg ikke rigtigt spændt eller nervøs, men en intens og meget fokuseret opvarmning, fik mit spændingsniveau øget til det optimale.

Forkert: På post 2 løb jeg meget forsigtigt ind til posten, men fik alligevel ikke læst postcirklen ordentligt og lavede en 30 sekunders fejl. Var måske lidt for overforsigtig, så mange af de stop jeg gjorde var overflødige. På den anden side ville jeg måske have lavet en stor fejl, hvis jeg ikke havde holdt alle stoppene.

SIGNE SØES



Rigtig: I starten havde jeg godt styr på det og hentede ved post 2 Hollie Orr, der var startet to minutter før. Selv om det gik dårligt senere, kæmpede jeg alligevel, men slutplaceringen var skuffende.

Forkert: De fire første poster gik ret let, og jeg troede, at tempoet var for lavt til et godt resultat. Halvvejs på vej til post 5 blev jeg i tvivl og fik ikke stoppet op og læst mig ind, men fortsatte i stedet og bommede rundt i 1½ minut. Lignende fejl gjorde sig gældende på post 7, mens jeg ved post 8, 13 og 14 havde problemer med at se posten, selv om jeg var tæt på. Så jeg endte med at rode rundt.

RESULTAT

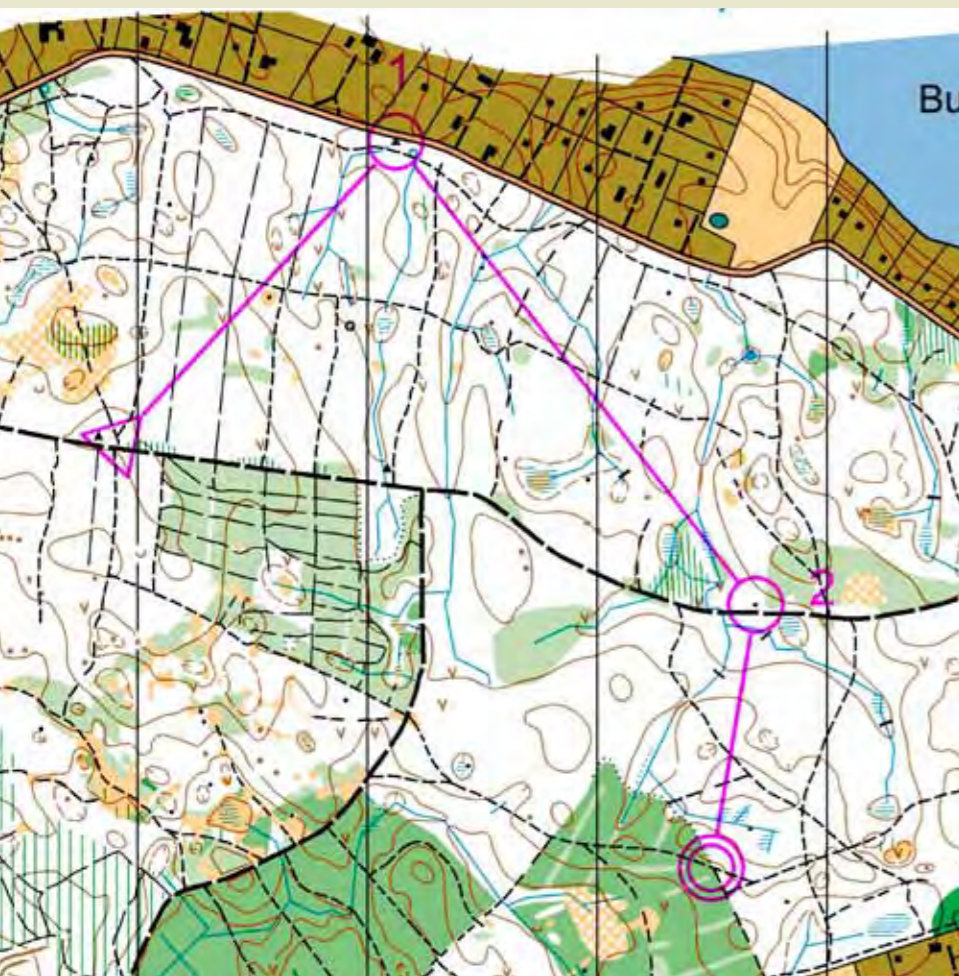
1. Helena Jansson, SWE, 33:10
2. Ida Bobach, DEN, 34:26
3. Judith Wyder, SUI, 35:11
6. Maja Alm, DEN, 35:31
26. Signe Søes, DEN, 40:34

SKILDPADDES HJØRNE

Kære læser

Jeg vil denne gang åbne med nogle vise ord fra en klog mand. Han sagde: Ti fugle på hånden er bedre end én i taget... Okay, jeg kan helt ærligt ikke huske, hvad han sagde. Jeg var pissetræt og hørte ikke efter, og nu går jeg sgu i hi, så jeg kan få dækket mit søvnunderskud.

Hav det sjovt med opgaverne. Vi ses i 2012.



LET OPGAVE 1

LEDELINJER

På kortet herunder ses tre stræk på en orienteringsbane. Din opgave er nu at finde mindst to vejvalg på hvert stræk – altså to forskellige ruter, man kan løbe mellem hver af posterne.

Der gælder dog følgende regel: Du må gerne skære hjørner, men ellers skal du følge stier eller andre ledelinjer (grøfter, bevoksningsgrænser m.m.).

MELLEM OPGAVE 2

STORE OPFANG

En rutineret orientersløber vil helt sikkert se på sidste opgave og tænke, at der faktisk ikke er grund til at følge stier og ledelinjer for at finde posterne. Hvert stræk har nemlig det, vi kalder et stort opfang.

Et stort opfang er en ledelinje på strækket, der er så markant, at den fungerer som et sikkerhedsnet. Det betyder, at hvis man bare er i stand til at holde sin retning nogenlunde, så bliver man før eller siden fanget af ens opfang, og man vil ikke være i tvivl, når det sker.

Store opfang fungerer bedst hvis:

1. Man med vilje tager en lidt skæv retning, så man er sikker på, om man skal højre eller venstre, når man rammer opfanget.
2. Opfanget ligger inden posten. Det er fint at have bagved, men hvis du først bliver fanget når du er løbet forbi din post, så har du allerede mistet tid.

Din opgave er nu at markere de store opfang på strækkene fra opgave 1 og yderligere markere, hvordan du nu vil løbe, når du ikke behøver at følge ledelinjer.

SVÆR OPGAVE 3

PLANLÆGNING OG FORENKLING

Forestil dig, at du skal guide din makker, som ikke har et kort, men han skal finde vej kun efter en forklaring, du har skrevet ned til ham. Du skal med andre ord skrive ALLE de ting ned, som du selv ville tænke, for at finde vej til posterne. Her er nogle gode huskeregler, da mange slet ikke er klar over, hvor meget de rent faktisk tænker for at finde vej.

1. Hav styr på checkpoints! Hvilke terrængenstande skal der holdes øje med undervejs?
2. Husk retning! Skal vi nord, syd, øst eller vest?
3. Husk afstand! Hvor langt skal vi?
4. Husk detaljerne! Hvor høj er bakken, hvor bred er lavningen?
5. Aldrig løbe i blinde! Som minimum skal der være styr på retningen, og kun i "nødstilfælde" må du løbe udelukkende på en retning.

Man har ofte et billede af det man skal se inde i hovedet, og det er de billeder, vi skal have sat ord på, så en person uden kort får samme billede.

Et fiktivt eksempel kunne være:

- Stik vest vil du kunne se en bakketop, der er 2 kurver høj. Løb op på den.
- Fortsæt vest/nordvest og kryds grøften for foden af bakken.



- Fortsæt ca. 75 m, til du rammer en lille sti.
- Løb ca. 100m nord ad stien, til du kommer til en lille lysning på ca. 10x20 m på stiens østside.
- Forlad stien mod nordvest ind gennem en tætthed 1 og hold retningen ca. 150 m til du har krydset den anden hugning.
- Når du har krydset den anden hugning skal du kunne se en åben lavning stort

set lige foran dig. Den er ca. 50x20 m. Posten ligger i lavningens øst-ende.

DEL 1: Prøv at tegne et kort til det eksempel, jeg har givet – mangler min beskrivelse noget?

DEL 2: Prøv nu selv at lave beskrivelser af de to stræk herunder. Det antages, at du løber lige på – ikke udenom af stierne...

BONUSOPGAVE

Find en kort orienteringsbane fra en nærskov. Skriv nu noter ned for hele banen, som du gjorde i opgave 3. Prøv så, om du kan løbe banen kun ved hjælp af dine noter. Banen skal helst være omkring 2 km, ellers bliver arbejdet for stort, og øvelsen vil fungere bedst, hvis du ikke kender den alt for godt.

Hvordan gik det? Var der noget du manglede i dine noter? Hvad vil du tilføje nu, hvor du har løbet banen?

Se opgaveløsninger til skildpadde-opgaverne på side 30

Vinderne fra Vicenza

Da der i august blev kørt VM i MTBO i italienske Vicenza, gav det danske juniorhold på stafetten baghjul til samtlige konkurrenter og tog guldet hjem. Orientering har bedt dem en af dem, Andreas Proschowsky, om at skrive om sine oplevelser.

Vi kom alle sammen til VM med forskellige forventninger og målsætninger, og jeg må indrømme at mine også steg en del i løbet af ugen. Fordi jeg havde nogle gode løb, men mindst ligeså meget fordi at mine holdkammerater pressede på og blev ved med at insistere på, at vi kunne vinde stafetten. De sidste to år er Danmark blevet nr. 4 på junior-stafetten, og for Andreas Bergmann og Rasmus Søgaard var det deres sidste år som juniorer. Vi var derfor alle fuldstændig opsatte og havde haft netop denne stafet som vores hovedmål lige siden VM sidste år.

Vi vidste dog også, at der var ryttere på de andre hold, der kørte mindst lige så stærkt som os, og for at vinde måtte vi sørge for at sætte tempo på alle etaperne. Det ville ikke være godt nok bare at følge med feltet hele vejen rundt. Rasmus Søgaard lægger ud med en fremragende første tur, hvor han stikker af fra feltet allerede ved post 2. Desværre



laver han en lille fejl sidst på banen, men han kommer stadig ind som nr. 1, blot 1 sekund foran det italienske hold. Andreas Bergmann kører ud på 2. turen, og har også et godt og sikkert løb. Italienerne kan ikke følge med, men det finske hold henter ind. Bergmann får dog stadig udbygget føringen og jeg bliver sendt af sted med 9 sekunder ned til Finland.

HVOR KOM RUSSEREN FRA?

Jeg kører af sted, men kan ikke få sat finnen og ender med at lave to små fejl ved post 2. Finnen følger dog med på begge bom, og jeg tror stadig, jeg ligger i front. Jeg beslutter derfor at tage det lidt mere stille og roligt og håbe på, at finnen laver en fejl. Det gør han på vej til post 5, så jeg kører mit eget vejvalg og ser ikke mere til ham resten af løbet.

På vej til post 7 får jeg mig dog en overraskelse, da jeg indhenter en russer! Jeg er lidt chokeret, men bliver enig med mig selv om, at han måtte være kommet forbi mig, da jeg bommede i starten. Jeg kører forbi ham og drejer ned til min post 7, men den er gaflet. Jeg mister ham derfor af syne igen, og må fortsætte alene. På vej til post 9 ser jeg russeren igen, og ved publikumsposten er han stadig lige bag mig. Michael Hoffmann står i det sidste sving og bekræfter, at vi ligger nr. 1. Yes!

På vej til post 7 får jeg mig dog en overraskelse, da jeg indhenter en russer! Jeg er lidt chokeret, men bliver enig med mig selv om, at han måtte være kommet forbi mig, da jeg bommede i starten.

HAMRENDE NERVØS

Fuld fart på, 30 sekunder igennem en tvungen passage og ud på den sidste sløjfe. Den tvungne passage er meget snørklet, og jeg må stoppe op for enden og læse kort. Russeren er nu ca. 50 meter efter, men han kan ikke følge med rundt på de næste poster. Ved 4. sidste-posten tager jeg et sikkert udenomsvejvalg og tror nok, at jeg får sat russeren helt, men kan ikke se hvilken vej han kørte, så er stadig virkelig nervøs for, at jeg er blevet overhalet undervejs. En frygt, der ikke bliver mindre da jeg spotter en russer foran mig på vej til sidsteposten. Der er intet vejvalg, og der er ikke andet at gøre, end at give den alt hvad jeg har. Jeg henter da også ind men der er lang vej endnu. Hamrende nervøs kører jeg rundt i det sidste sving hvor alle danskerne står og

hepper og jeg ved, den er hjemme! Russeren foran var en juniorpige. Jeg kører mod målstrengen og rækker hænderne i vejret. I min glæde har jeg helt glemt, at min brik er fæstnet til styret med en elastik, og det er lige ved at gå galt, men jeg får hurtigt hænderne ned og kører over målstrengen.

Her står Bergmann og Søgaard klar og vi kan fælles fejre vores sejr på stafetten til junior VM i mountainbike-orientering. En sejr, der for os alle tre er kulminationen af vores satsning og en fælles drøm, der er gået i opfyldelse.



Testvinder i magasinet Birkebeiner'n

ELITE LZR SHIRT

Teknisk cykeltrøje med meget god pasform og ventilation. Sammen med elastisk materiale giver dette god komfort, bevægelsesfrihed og mindre luftmodstand.

ELITE LZR BIB SHORTS

Teknisk og tætsiddende ¾ cykelshorts med ergonomisk pasform. Body shape og elastisk materiale sikrer meget god pasform og komfort, samtidig som det giver optimal bevægelsesfrihed. Kan også vælges i et varmet materiale med børstet inderside som gør shortsene egnet for køligere vejr.

HVORFOR VÆLGE TRIMTEX?

- » Bedste kvalitet
- » Special design
- » Kort leveringstid
- » Fri design
- » Små kvantum
- » Suppleringsgaranti

TRIMTEX
TECHNICAL TEAMWEAR



TRIMTEX SPORT udvikler team-tøj til virksomheder og klubber i hele Europa. Vores produkter er førende indenfor funktion, design og kvalitet. TRIMTEX hjælper dig med idéer, design, bestilling og levering, så du på en enkel måde kan styrke din profil, identitet og brand.

TRIMTEX SPORT AS
37 26 91 00 | trimtex.no | trimtex@trimtex.no

MIKKEL LUND
0045 78 77 05 40
mikkel@trimtex.no

TEKST: K. K. TERKELSEN OG CHRISTIAN CHRISTENSEN ▶
FOTOGRAF: KELL SØNNICHSEN OG TORBEN UTZON

Jeg ville slå banelæggeren

Christian Christensen tog sejren til DM lang i Gyttegård Plantage. Her bringer vi vinderens oplevelser samt banelæggeren K. K. Terkelsens overvejelser om H21-banen.

Udfordringen var at lave en orienteringsmæssigt varieret, udfordrende og spændende 17 km bane på et kort, der krævede, at der blev indlagt et par sløjfer, dels for at få indlagt nogle langstræk og dels for at udnytte de teknisk mest spændende dele af terrænet.

KKT: Da stævnepladsen var fastlagt, var jeg ikke i tvivl om, hvor starten skulle være. Løberne skulle straks ud i det smukke, men teknisk svære område mod nord. Der skulle være fuld fokus på orienteringen fra start. Herefter et langstræk med vejvalg, som løberne ikke på forhånd havde haft tid til at forberede – og måske blive overrasket på den tunge hede ved at gå lige på.

CC: Før start havde jeg tænkt at starte i et lidt nedsat tempo, men med højt fokus. Dels for at spare kræfter, men også for at komme godt ind på kortet og få et godt flow. Så med det samme, at post 1-2 var i et forholdsvis kritisk teknisk område. Jeg besluttede at løbe lige på langstrækket, og fandt hurtigt ud af, at det var ret vådt og tungt i moseområderne. Ikke et sekund i tvivl om, at et defensivt vejvalg til post 6 ville være godt i længden.



KKT: Fra post 7 igen et langstræk med vejvalg efterfulgt af korte stræk med krav til teknikken.

CC: Jeg tænkte defensivt og ville spare kræfter ved at tage et venstre vejvalg til post 8. På vej dertil besluttede jeg, at det var efter post 10, der skulle åbnes for gassen.

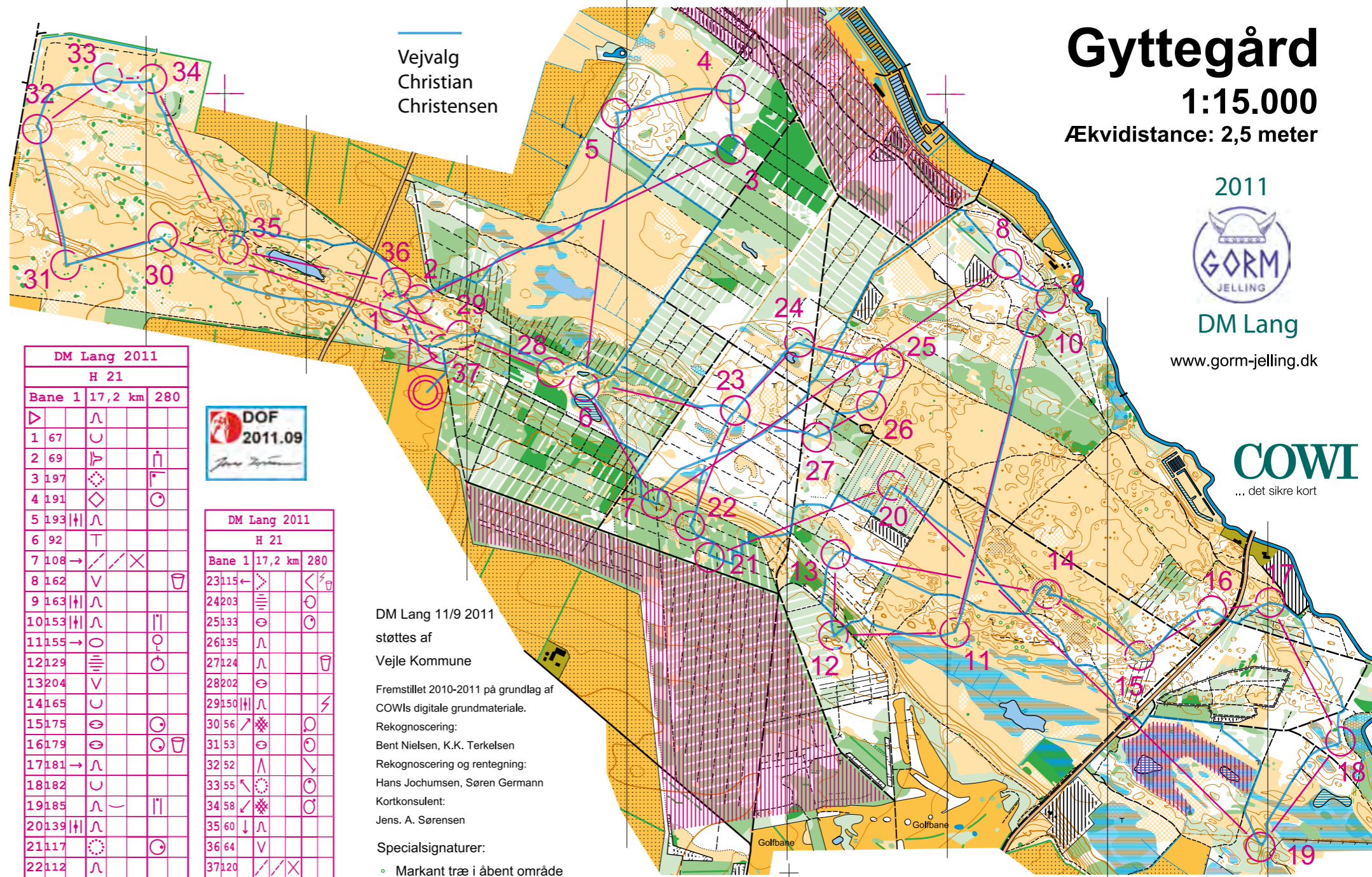
KKT: Af hensyn til længden skulle banen over øst for Billund-Hejnsvig-vejen til relativt enkel orientering som oplæg til banens længste langstræk på 1600 m.

CC: Jeg var desværre ikke helt på forkant, da jeg var blevet lidt forvirret af

det diffuse område før post 19, så jeg brugte lang tid på at stå stille og vurdere langstrækket. Venstre-vejvalget var lokkende, da man ville få sti i starten. Men jeg besluttede mig for højre-vejvalget; det så hurtigere ud og let gennemførligt. Post 21 var dagens største bom. Jeg havde ikke helt styr på de hvide hugninger og stierne, så jeg måtte ud til den store sti – et tab på omkring 20 sekunder.



KKT: Kortskitte var nødvendigt, da de lange baner skulle slutte vest for Løvlundvej. Det gav også mulighed for igen at sende løberne ud på en sløjfe i området midt på kortet, uden de på forhånd kunne forberede sig på det. På den sidste del af banen var der ikke nogen vejvalgsovervejelser, men afslutningen ville være med til at skille fårene fra buk-



DM Lang 2011			
H 21			
Bane	1	17,2 km	280
1	67	U	
2	69	U	U
3	197	U	U
4	191	U	U
5	193	U	U
6	92	T	
7	108	→	U
8	162	V	U
9	163	U	U
10	153	U	U
11	155	→	U
12	129	U	U
13	204	V	
14	165	U	
15	175	U	U
16	179	U	U
17	181	→	U
18	182	U	
19	185	U	U
20	139	U	U
21	117	U	U
22	112	U	U
23	115	←	U



DM Lang 2011			
H 21			
Bane	1	17,2 km	280
23	115	←	U
24	203	U	U
25	133	U	U
26	135	U	U
27	124	U	U
28	202	U	U
29	150	U	U
30	56	U	U
31	53	U	U
32	52	U	U
33	55	U	U
34	58	U	U
35	60	U	U
36	64	V	
37	120	→	U

DM Lang 11/9 2011 støttes af Vejle Kommune
Fremstillet 2010-2011 på grundlag af COWIs digitale grundmateriale.
Rekognoscering: Bent Nielsen, K.K. Terkelsen
Rekognoscering og rentegning: Hans Jochumsen, Søren Germann
Kortkonsulent: Jens. A. Sørensen
Specialsignaturer:
• Markant træ i åbent område
× Motionsredskab

Gyttegård
1:15.000
Ækvidistance: 2,5 meter



DM Lang
www.gorm-jelling.dk



© GORM-13

1. Christian Christensen, OK Pan Århus, 1:34:37
 2. Sigge Lundedal Jensen, FIF Hillerød, 1:38:47
 3. Claus Hallingdal Bloch, OK Pan Århus, 1:39:44
- Det var Christian Christensens første guldmedalje på langdistancen.

en følelse. Men lynen var rigtig tung, og jeg småbommede et par poster. På vej til post 35 var jeg færdig. Væggen foran mig kom bare nærmere og nærmere. Heldigvis var der bare to poster tilbage og jeg kæmpede mig hjem.
Før løbet, sagde jeg til banekontrollanten, at målet var at slå ham og banelæggeren ved at løbe et fejlfrit løb. Desværre endte den kamp med nederlag.

kene i det teknisk svære og fysisk meget tunge hedeområde.
CC: Jeg husker lettelsen ved, at det kun var en lille runde, som "bare" lige skulle overstås. Tænkte, at jeg skulle være ekstra nøjagtig med kompasset ude i det åbne og kigge op for at se de små skovområder. Da jeg krydsede vejen og kom ud i det høje lyng, følte jeg mig for første gang på hele banen træt. Jeg forsøgte at sige til mig selv at det kun er

Vejen til bedre afvikling af stævner

Når der er problemer med afviklingen af store stævner – for eksempel med resultatformidling eller banelægning – kan det være til stor frustration for deltagerne. Ifølge formand for DOF's Planudvalg, Jens-Jørgen Lyngaa, er vejen frem deltagelse i kurser og mere sparring med kontrollanterne.



En stime af o-løbere går langs en mark på vej til stævnepladsen, hvor et af de seks årlige DM-stævner skal foregå. O-sko og kompas er pakket omhyggeligt ned i taskerne sammen med en forventning om en god dag i skoven med o-løbere fra hele landet.

Til sådanne stævner udpeger DOF stævne- og banekontrollanter, som skal sikre, at alt forløber, som det skal. Men de kan mere end det. De kan også rådgive arrangørerne til de store A-stævner. Det mener Planudvalgets formand, Jens-Jørgen Lyngaa, er væsentligt at benytte sig af, når der i fremtiden skal arrangeres vellykkede A-stævner.

"Jeg synes, at det ville være en god ide, hvis klubberne også brugte deres kontrollanter som konsulenter. Fordi kontrollanterne ved en masse, og ellers kender de nogen, som ved det," forklarer Jens-Jørgen Lyngaa.

Det er hans vurdering, at nogle klubber kan være bange for at bruge stævnekontrollanten som sparringspartner.

Titlen som 'kontrollant' kan måske misforstås og give associationer til, at der er tale om en slags politimænd. Det er ikke tilfældet. Han understreger, at kontrollanterne er erfarne folk, og at de derfor er oplagte at benytte som konsulenter for klubberne, når et stort stævne skal planlægges.

HVIS DET GÅR GALT

Selvom alt er forberedt til et A-stævne, kan der alligevel opstå problemer på stævne-

dagen. Og hvis der er noget, som går helt galt, vælger DOF først at se tiden lidt an, forklarer Jens-Jørgen Lyngaa. Efterfølgende kan Planudvalget tage en snak med arrangørerne om, hvad der egentlig skete til stævnet.

"De fleste gange, hvis noget går galt, så er det desværre menneskelige fejl," uddyber Jens-Jørgen Lyngaa. Han understreger, at sådanne fejl aldrig er noget, man kan gardere sig 100 procent imod.

Netop erfaringsudveksling for at undgå de fleste fejl bliver sat på dagsordenen til forbundets årlige A-stævnekursus.

"Her mødes man og snakker om, hvad der er af gode erfaringer, og hvad der er af dårlige erfaringer, som man kan lære af," forklarer han.

UDVEKSLING AF GODE RÅD

Næste kursus er lørdag d. 21. januar og foregår i Odense. Sidste gang deltog omkring 15-20 personer, og Jens-Jørgen Lyngaa håber på endnu flere tilmeldinger denne gang.

Klubber, som skal arrangere et A-stævne i 2012, ved det allerede. Der er ikke noget krav fra DOF om, at stævneledere skal møde op til dette kursus. Men Jens-Jørgen

Lyngaa kan kun opfordre fremtidige stævneledere til at deltage i kurset, hvor der udveksles masser af gode råd. DOF har derimod ingen planer om at tage initiativ til at foretage evalueringer af A-stævner. I stedet anbefaler Jens-Jørgen Lyngaa, at klubberne selv sørger for at evaluere stævnet, efter de har afviklet det.

Samtidig synes han, at det er en god ide, at stævnekontrollanten også her bliver inviteret med til mødet. Med sin store erfaring med stævneafvikling kan kontrollanten nemlig bidrage til at få både de gode og forbedringsværdige erfaringer drøftet i klubberne.

GÅ SAMMEN MED NABOKLUBBEN

Jens-Jørgen Lyngaa mener, at den største udfordring ved at arrangere A-stævner ligger hos de mindre klubber. De kan have svært ved at skaffe folk nok til at afvikle et stævne som for eksempel et DM. Her kræver det ofte mellem 30 og 50 mand for at få alt til at forløbe, som det skal på selve stævnedagen.

En måde at få et DM i hus for mindre klubber ville derfor være at arbejde sammen med naboklubberne:

"I Danmark har vi desværre ikke den store tradition for at gå i samarbejde med naboklubberne ved de helt store løb. Det synes Planudvalget ellers er en fin ide," siger han.

Jeg synes, at det ville være en god ide, hvis klubberne også brugte deres kontrollanter som konsulenter.

Jens-Jørgen Lyngaa, formand for DOF's PLAN-udvalg

VOXPOP

Hvad synes du om natløb?

Orientering var rundt på stævnepladsen til årets divisionsfinale i Vester Thorup for at høre om natløb. Er det sjovt, svært eller farligt?

MICHAEL ROLIGHED, H45, St. Binderup OK



Der er en helt anden hygge og afslappet atmosfære ved natløb. Måske er det andre grupper af løbere, men det er mere hyggeligt. Jeg løber det gerne selv og elsker stemningen om aftenen.

TENNA NØRGAARD LANDSPERG, D35, Tisvilde Hegn OK



Jeg er vild med natløb! Det bliver nemlig sværere at orientere, og man skal orientere på kortere afstand. Det er sjovt. Tidligere har jeg løbet rigtig mange natløb, men børn osv. sætter en begrænsning nu. Ville ellers gerne noget mere...

THOMAS FREDBERG, H35, Silkeborg OK



Natløb er fedt! Men jeg får løbet det for lidt, måske fordi jeg generelt løber for lidt om vinteren. Det er en god momenttræning, der er med til at udvikle ens finorientering, når man skal nøjes med at bruge det, man se i en lyskegle om natten. Det gør derfor ens dagorientering, specielt i tætheder, skarpere.

ISABELLA KEMPF, D14, FIF Hillerød



Jeg har ikke løbet så meget natløb, selvom det egentligt er meget sjovt. Skoven ser meget anderledes ud om natten. Det er mest blevet til træning om natten. Jeg har ikke følt, at jeg var god nok til stævner – eller også har jeg bare ikke fået mig tilmeldt.

Det kommer nok i år.

EVA BLOCH, D55, OK Pan Århus



Det har jeg aldrig prøvet. Det har aldrig rigtig fristet mig, og så er det ganske enkelt ikke blevet til noget. Jeg har heller ikke udstyret. På den anden side er jeg heller ikke bange for at løbe om natten. Der er jo altid nogen, der ved, at man er derude.

MATHIAS RINGIVE, H20, OK GORM



Det er spændende. Anderledes. Mere udfordrende. Lidt meget spændende kan det blive, når man bommer og ikke ser nogle mennesker i lang tid – men det var mest i starten. Jeg løber det hele vinteren og deltager i en del stævner.



Bad Harzburg/Harz
July 1-8

World Masters
Orienteering
Championships

Kombiner sport, natur og kultur!

I sommeren 2012 søger flere tusinde orienterere fra hele verden til kulturregionen Harzen i Tyskland.

Harzen er vært for Veteran-VM og som deltager vil du blive budt velkommen i venlige og historiske omgivelser. Omkring stævnecenteret i kurbyen Bad Harzburg er der både spændende terræner og et turistvenligt bjergområde.

Velkommen til Veteran-VM 1-8/7 2012 i Harzen, Tyskland.

Tilmelding, overnatning og mere information findes på www.wmoc2012.de

OPGAVELØSNINGER

LET OPGAVE 1

Jeg har med lilla markeret to vejvalgsmuligheder på hvert stræk, på kortudsnittet herunder.



MELLEM OPGAVE 2

DE STORE OPFANG ER:

Post 1 – Asfaltvejen.

Post 2 – Den store sti, som posten ligger op ad.

Mål – Bevoksningsgrænsen til tætheden.

Mine vejvalg er markeret med blå på kortudsnittet. Læg mærke til at jeg med vilje løber skævt på strækket, som beskrevet i opgaven.

SVÆR OPGAVE 3

DEL 1:

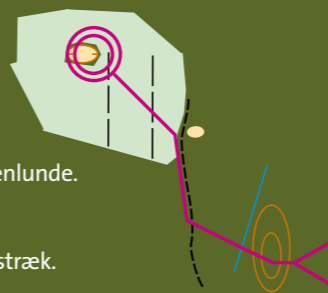
Her er et kort der matcher min beskrivelse nogenlunde.

DEL 2:

Her kommer hvad jeg har skrevet på det første stræk.

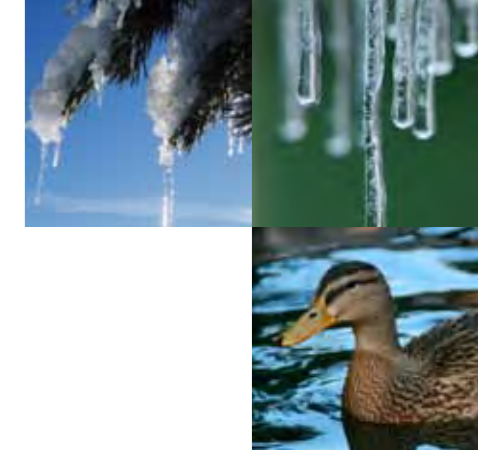
- Løb stik vest – vi skal stik vest hele vejen.
- Du skal krydse en lille sti, en hugning og endnu en lille sti, inden du efter ca. 150 m når en bevoksningsgrænse.
- Fortsæt stik vest gennem en hjælpekurvelavning og videre gennem en mose, hvor du også krydser en grøft der går nord/syd.
- Ca. 25 m efter grøften skal du passere i nordkanten af en 20x20 m lysning.
- Fortsæt ca. 100 m vest op over en høj på 1 kurve til du når en lysning med blød bund.
- Passer lysningen syd om, og løb yderligere ca. 100 m vest.
- Posten ligger her i et hul lige inde i et område med underskov.

Det her er igen en opgave uden nogen rigtig og forkert løsning. For at tjekke om du har beskrevet 2. stræk godt nok, kan du give din beskrivelse til en anden o-løber og bede vedkommende tegne strækket, ligesom du gjorde i opgavens 1. del. Hvis vedkommende kan tegne noget der ligner opgavens kortudsnit, så er din beskrivelse god nok.



DEN SUNDE KLUMME

TEKST: ANDERS INGVARSDEN, LÆGE OG MEDLEM AF HOLSTEBRO OK ▶ FOTO: SXC.HU



Sådan undgår du vinterskader

Vinteren bringer sne og kulde med sig. Men den får desværre også ofte følge af en helt tredje ubehagelighed, nemlig skader.

I perioden fra november til marts ændres betingelserne for træning betydeligt. Det bliver vinter, og kroppen udsættes for kulde. Underlaget, du løber på, bliver glat og hårdt på veje og frosthårde skovstier, og på grund af de korte dage bliver det sværere at komme i skoven til træning med kort i hånden.

Sådan er det at bo i Danmark. Det er ikke til at lave om på, men man må forholde sig til det. Som orienteringsløber betyder det, at du på den her tid af året står over for et vigtigt valg. Du skal beslutte, om du vil:

- 1) Holde pause med træningen indtil foråret og lade dagsformen blive dårligere.
- 2) Holde træningen ved lige med vanlige daglige/ugentlige løbeture og træningsløb.
- 3) Satse på at forbedre din løbestyrke og orienteringsteknik, som kan komme dig til nytte i næste sæson.

PAUSEN KOSTER

Hvis du beslutter dig for at holde helt pause, får du naturligvis ingen løbeskader. Men når foråret kommer, vil det tage adskillige måneder at komme op på samme niveau, som du var på inden vinterpausen. Hvis du har holdt pause i to måneder, vil det typisk tage tre til fire måneder at nå op på samme niveau som før. Det er også vigtigt at huske på, at risikoen for skader i forårs-sæsonen stiger, hvis du vælger den model. På grund af den ringere dagsform, bliver kroppen mere udsat, når du starter op igen. Det er selvfølgelig en mulighed at erstatte løbetræningen med en helt anden form for motion som fx gymnastik, badminton, svømning, motionscenter eller skiløb.

Hvis du aldrig har løbet i vinterperioden, og din fysiske løbestyrke er dårligere end din orienteringsteknik, er det måske nu, du skal overveje at gennemføre regelmæssig vintertræning.

FÅ BEDRE TEKNIK

Hvis du løber blot for at vedligeholde dagsformen vinteren igennem, giver det sjældent problemer, hvis ellers du overholder bare nogle enkelte forsigtighedsregler.

Sørg for at:

- ▶ Tilpasse træningen efter vejret og brug passende påklædning.
- ▶ Benytte gode støddabsorberende løbesko, når der løbes på hårdt underlag.
- ▶ Variere træningen, så du løber i skov eller på skovstier 1-2 træningsdage om ugen.
- ▶ Undgå nedkøling under træningen. Især hvis du har knæproblemer, da knæled ikke får varme fra omliggende muskler.

“ Hvis det er orienteringsteknikken, det kniber med, bør du deltage i klubbens tilbud om orienteringsteknisk træning i vinterperioden.

Orienteringsteknik og løbestyrke skal helst passe sammen. Der er ikke noget fornuftigt i at kunne løbe hurtigt, hvis du ved hvert orienteringsløb mister tid på at løbe forkert til posterne.

Overvej derfor, hvad du har brug for, og hvis

det er orienteringsteknikken, det kniber med, bør du deltage i klubbens tilbud om orienteringsteknisk træning i vinterperioden (eller foreslå at klubben arrangere sådan en træning).

LYT TIL KROPPEN

Hvis du ønsker at forbedre dagsformen og øge træningsmængden ved vinterens løbetræning, er det vigtigt, at du lytter til kroppens signaler. Læg fx mærke til, om der er gentagen ømhed i hofter, knæ, skinneben eller ved akillesenen. Kan generne ikke forklares som simpel forbigående træningsømhed, skal du omlægge og reducere træning i 1-2 uger. Snak med en erfaren løber eller træner om din træningsplanlægning, hvis der opstår problemer. Træningsmængden må maksimalt øges med 10% om ugen. Har du tidligere haft en løbeskade, bør du rådføre dig med klubtræneren eller en fysioterapeut om, hvordan træningen bedst planlægges for at undgå skaden venter tilbage.

Hjertelig velkommen i Oberharz.

Oberharz- det er natur- og sportoplevelse, UNESCO-verdensarv og vintersport i Tysklands nordligste bjergkæde.

Planlæg din næste ferie i Oberharz, måske endda til **WMOC 2012!**

Verdensmesterskabet i Orienterings-Løb juli 01.-08.2012

Information og onlinebestilling hos www.oberharz.de

+49 5582-803 36

Til dig fra DOF

Med denne udgave af Orientering modtager du både julekort og til-og-fra-kort. Initiativet kommer fra breddeudvalget, der håber, du vil bruge kortene flittigt til jul – og dermed være ambassadør for udbredelsen af kendskabet til orientering, 'Find vej i' og den landsdækkende 'Find vej i'-dag 28. april 2012. Husk i øvrigt også at gå ombord i julekalenderen på do-f.dk. Her kan du hver dag i december op til jul åbne en låge og læse om et 2012-arrangement, hvor alle er velkomne. Julen bliver jo ofte anvendt til at planlægge næste års ferie og forskellige ture, så følg med hver dag.



Er du klar til vinteren?

LØBEREN

- Alt i udstyr til løb

www.loberen.dk


Spikecross 3 CS

SpikeCross 3 CS er en videreudvikling af den populære SpeedCross. Skoen har en relativ tæt og slidstærk overdel, der er udstyret med den vandtætte Climashield membran. Den stærkt profilerede ydersål, er udstyret med pigge, der giver et godt og sikkert greb på selv isglatte overflader, hvor piggene borer sig ned i isen. Lækker støddæmpning i hele sålens længde, der også gør skoen velegnet til løb på fastere stier.

Unisex

Pris kr. 1300,-


newline Windrunner Gloves

Smarte tynde og trafiksikre løbehandsker, hvor du har mulighed for at trække en vindbeskyttende "hætte" ud over fingrene.

Pris kr. 300,-


newline Soft lite Cap

Let og lækker løbehue i en meget trafiksikker farve, med en tykkelse der egner sig rigtig godt til danske forhold.

Pris kr. 120,-


SILVA

Type 2 Explorer

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

Pris kr. 180,-

LED LENSER

H7

H7 imponerer på pris, lys, komfort og vægt. Lampen har et lysoutput på 170 lumen. Den sidder særdeles let på hovedet. Den kan bruges i regnvej, men beskrives kun som stænkæt. Lysstyrken kan justeres efter behov, på en pal på batteriboksen. Lampen vejer 120 gram, har en brændetid på ca. 54 timer og bruger 3 stk. AAA batterier.

Pris kr. 550,-


LUPINE Piko X

Lupines hidtil mindste og letteste lampe til dato. Lampen har et lysoutput på 750 lumen. Det kraftige lys gør pandelampen særdeles velegnet til løb i skoven eller fx mountainbiking. Lampen kan også anvendes i regnvej. Lækker hovedsele medfølger.

Pris kr. 2550,-

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

Aarhus
Vester Allé 20
8000 Aarhus
Tlf. 8612 4148