

Orientering

MAGASIN FOR DANSK ORIENTERINGS-FORBUND

01

FEBRUAR 2012
61. ÅRGANG



Sådan træner en **VINDER**

Søren Schwartz fortæller om
hverdagen på Elitecenteret i Aarhus

Tæt på naturen:
Tema om Friluftsrådet

I Silkeborg og Søllerød leger
børnene orientering ind

28. april skal alle finde vej:
7000 ambassadører søges

Indhold

- 6 **Guide til sommerens store internationale løb**
- 7 **Søren Schwartz viser sin dagbog**
- Tæt på en eliteløber med store ambitioner
- 16 **Hvad er dit mål for 2012?**
- Se eliteløbernes målsætninger
- 18 **Legende træning for de yngste**
- Fokus på en succes i Silkeborg
- 20 **Mini-SUT'erne styrer i Søllerød**
- Nyt tilbud til de 6-10-årige er populært
- 22 **7000 ambassadører søges**
- 28. april finder hele Danmark vej
- 24 **Løber på vulkaner**
- Kell Sønnichsen har besøgt Island
- 27 **Skildpaddes hjørne**
- Hvor god er du til at huske kortudsnit?
- 28 **Pensionister uden grænser i Istanbul**
- En sjov og udfordrende rejse
- 29 **Spis dig stærk!**
- Kost er en vigtig del af restitutionen
- 30 **I pagt med naturen**
Formandens 5 minutter



7



18



20



10



14



24

NOTER ▶▶▶



Dansk toptræner og forsker vil hjælpe unge orienteringsløbere til stabile præstationer.

Bruger hovedkamera til at forske i motivation

Kenneth Buch, der ud over imponerende resultater som o-træner i Norge blandt andet er kendt for at stå i spidsen for det franske landshold, er samtidig i gang med sit speciale på Norges Idrættshøgskole i Oslo. Her er han i gang med at undersøge, hvordan man kan optimere unge orienteringsløberes præstationer. Som led i forskningen bruger han blandt andet hovedkameraer, der er monteret på de unge løbere. Vi fik Kenneth Buch til at fortælle om sit forskningsprojekt:

Hvad er det for et forskningsprojekt, du er i gang med?
"Projektet omhandler ændringer i motivationen under orienteringskonkurrencer, hvilket er et tema inden for idrætspsykologien. Jeg ser på, hvordan de ændringer i motivationen, som udøveren kan opleve under en konkurrence, påvirker præstationen. Et eksempel kan være, når vi har bommet. Her kan der hurtigt dukke tanker op som "nu vinder jeg aldrig" eller "nu tager jeg mig lige sammen". Der sker altså et skifte fra fokus på opgaven til fokus på konsekvensen. Det mener jeg bygger på motivationen, vi oplever i øjeblikket, og denne ændring i motivationen kan føre til dårligere fokus og en negativ stress-spiral, der udmønter sig i en dårligere præstation. Det er disse tankemønstre, jeg forsøger at tage fat i og se på, hvordan de påvirker udøveren, og om vi kan lære noget af det."

Du har valgt at bruge hovedkameraer til at undersøge det. Hvorfor?
"Det er nogle gange lidt svært at genskabe tanker efter en præstation. Billederne fra skoven skal gøre det let-

tere at genskabe tankerne. Samtidig er det en nyttig observation at kigge på, hvordan udøveren reagerer i bestemte situationer. I første omgang fokuserer jeg på tankearbejdet, men måske bliver der også plads til at kigge på udøverens opførsel i de tilfælde, hvor motivationen skifter. Jeg bruger også GPS-data, der kan støtte op om det."

Hvad håber du kommer ud af projektet?
"Jeg forventer, at udøverne kan blive mere bevidste om disse processer, og at de med de rigtige værktøjer kan komme til at undgå de tidstab, der kommer fra det, vi kan kalde følgeføj. Her tænker jeg mest på kognitive følgeføj. Mange af de bedste løbere har lært sig de her ting gennem egne erfaringer. Med mit studie håber jeg, at unge udøvere kan komme til at tage en kortere vej til de stabile præstationer."

KENNETH BUCH

er født i 1979. Han har sine rødder i OK Gorm Jelling og har de seneste mange år boet i Norge, hvor hans trænerkarriere bl.a. er gået over det norske juniorlandshold og Halden SK's succesrige hold med hvem han vundet både Tiomila og Jukola. I efteråret 2011 blev han landstræner for det franske landshold, hvor han arbejder med nogle af verdens største talenter. Samtidig passer han et trænerjob på et topidrætsgymnasium i Oslo.



Foto: Kell Sønnichsen

Hvem kan skaffe flest nye medlemmer?

1500 nye medlemmer inden udgangen af år 2013. Så ambitiøs er den målsætning, DOF har formuleret i forbindelse med det store synligheds- og rekrutteringsprojekt. Der er kun én vej frem, og det er at smøge ærmerne op og komme i gang med at hente flere medlemmer til din klub. Nu kan du tilmed hjælpe din klub til fornem hæder. Hver måned i 2012 vil Breddeudvalget således fremhæve den klub, der har skaffet flest nye medlemmer i den pågældende måned. Der dystes i to kategorier: Klubber med over 100 medlemmer og klubber med under 100 medlemmer. Regnestykket gøres op efter antallet af nye medlemmer registreret i O-service, så husk at få oprettet alle nye medlemmer.

Hit med familiearrangementerne!

Anne Marie Hein er ny webmaster på familieorientering.dk. Hvis din klub afholder Familieorientering, åbent hus-arrangementer eller andre aktiviteter rettet mod familier, så kontakt Anne Marie på ah@do-f.dk og få arrangementet med i kalenderen på siden.



Orientering 1/2012
61. 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.

Deadlines i 2012
2/12: 27. marts (Tema: Trænere)
3/12: 30. juli (Tema: En stor familie)
4/12: 18. oktober (Tema: Orientering i Sverige)

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.

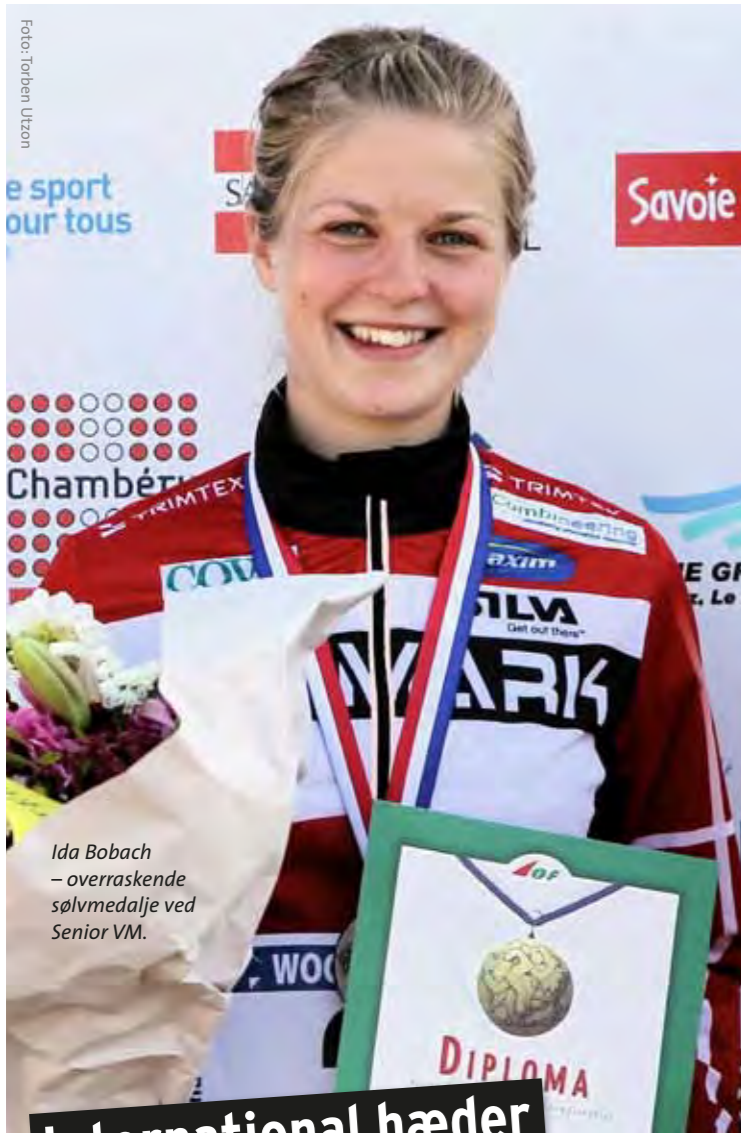
Layout og tryk
Synergi Reklame + Webureau

Oplag
4650 stk.

Forside
Søren Schwartz vintertræner.
Foto: Marius Thrane Ødum

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





Ida Bobach
– overraskende
sølvmedalje ved
Senior VM.

International hæder til Ida Bobach

For andet år i træk blev Ida Bobach Årets Orienteringsløber – hun gjorde da også rent bord ved junior-VM med tre guld på de individuelle distancer og vandt overraskende en sølvmedalje på mellemdistancen ved senior-VM i Frankrig. Disse resultater var også afgørende for, at Ida vandt World of O's årlige afstemning om "Orienteering Achievement of The Year". Med mere end 3000 afgivne stemmer fra 50 lande er World Of O's afstemning nok den største og mest repræsentative, og her vandt Ida Bobach overbevisende hos kvinderne med næsten dobbelt så mange stemmer som nummer to, Helena Jansson, Sverige. Dertil kommer, at hun også har fået tildelt Jörgen Mårtensson-stipendiet af "Skogssportens Gynnare" – den svenske pendant til DOF's Venner. Pengene bruges til en ekstra træningslejr i Schweiz før dette års VM.

Vision2015.dk er kommet godt fra land

Der er stor efterspørgsel på gode råd og inspiration klubberne imellem. Med gennemsnitligt 25 besøg dagligt har orienteringsklubbernes digitale værktøj til erfaringsudveksling fået en fin start. Vision2015.dk blev lanceret 28. oktober 2011 og rummer i dag cirka 50 indlæg om alt fra træningsøvelser på voksenkurser til Silkeborg Orienteringsklubs positive erfaringer med samtidig træning for voksen- og ungdomsløbere. Der kan også downloades konkrete værktøjer fra siden. Fra udviklingskonsulent Martin Hedal lyder der en klar opfordring: Brug siden! Og hvis du selv ligger inde med gode erfaringer, der fortjener at blive delt med andre, så skriv til Martin på mh@do-f.dk.



Som sidegevinst ved den nye aftale kan man nu købe landsholdstøj i Løberens butikker – f.eks. til brug ved Veteran VM.

Juniorcuppen bliver til LØBEREN LEAGUE

En ny sponsoraftale mellem Dansk Orienterings-Forbund og Løberen betyder, at Juniorcuppen fremover kommer til at hedde Løberen League, og at juniorlandsholdsløberne fremover kan få støtte til køb af trænings- og konkurrencesko i Løberens butikker. Løberen har mere end 15 års erfaring på markedet og har filialer centralt beliggende i seks større danske byer: Lyngby, Aarhus, Vejle, Aalborg, Roskilde og Esbjerg.

Novo Nordisk SportsCamp – nu med orientering

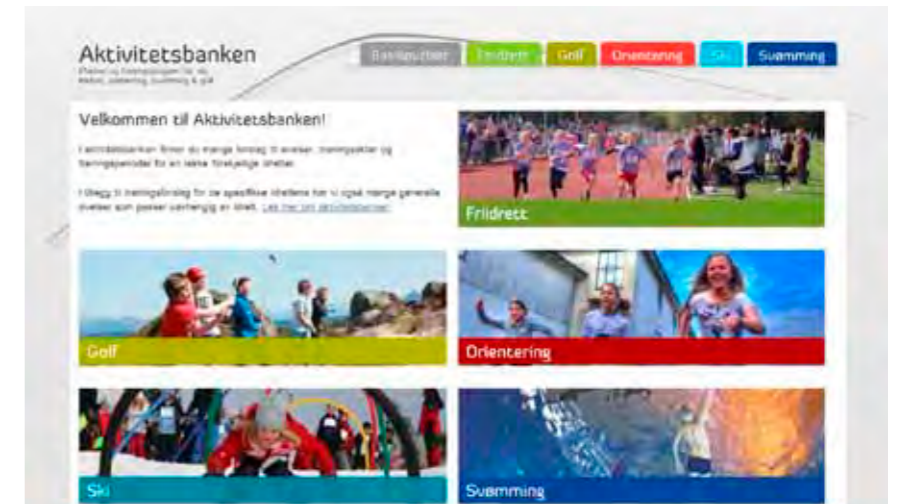
Hvert år i sommerferien samler Novo Nordisk SportsCamp i Farum ved Furesø 11-15-årige, der har lyst til at bruge en uge af deres sommerferie på at dyrke idræt, møde nye venner og have fuld fart på fra morgen til aften. Som noget nyt er der i år en orienteringslinje. Her kan man prøve kræfter med forskellige former for orientering i en hel uge. Orienteringslinjen er for alle, uanset om man aldrig har haft et kort eller kompas i hånden, eller om man er erfaren. Man får mulighed for at udvikle sit talent, styrke selvtilliden og få gode råd om træning og sund kost af kompetente instruktører. Campen er for både drenge og piger. Der lægges vægt på sammenhold og kammeratskab, og en stor del af aktiviteterne vil foregå parvis eller i hold. Ud over forskellige former for traditionel orientering vil der være sjove aktiviteter med brug af kompas, GPS og smartphones til at finde vej. DOF er samarbejdspartner på orienteringslinjen på Novo Nordisk SportsCamp.

Læs mere på sportscamp.dk



Kom tæt på landsholdsløberne

Vidste du, at Signe Søes som en del af årets træning tager til Barcelona for at løbe maraton? Det er bare en af de overraskende oplysninger, der ligger og venter på dig, hvis du lægger vejen forbi Eliteudvalgets hjemmeside. Her har man nemlig påbegyndt en portrætserie om landsholdsløberne, og Signe Søes er den første i rækken, der fortæller om, hvordan hun træner, og hvad hendes målsætning er. Der bliver præsenteret et nyt portræt om ugen fra uge 1 til 9 i 2012. www.landshold.do-f.dk/elite/landsholdsprofiler.asp



Inspiration til nye træningsøvelser

I Idékataloget på Dansk Orienterings-Forbunds hjemmeside er der masser af god inspiration at finde, hvis der skal ny variation til i træningen. Men det kan måske også betale sig at kigge lidt ud over landets grænser. På den norske hjemmeside aktivitetsbanken.no ligger der en del træningsøvelser under Orientering. Det smarte ved den norske hjemmeside er, at man kan filtrere øvelserne efter forskellige kriterier, for eksempel hvilken aldersgruppe de er til, eller hvor de skal foregå. Aktivitetsbanken.no er et fælles projekt for forskellige norske naturidrætsforbund, herunder også Norsk Orientering.

Find den norske aktivitetsbank på: www.aktivitetsbanken.no/orientering/ovelsler/
Find DOF's Idékatalog på: www.bredde.do-f.dk/ide/

Seriøse vinterudfordringer i VILDMARKEN

Marathon, halvmarathon eller 11 kilometer i Thys barske vinter. Sådan ser menuen ud, når der åbnes for et nyt adventure race-løb, Thy Trail Marathon, der måske kan være interessant for orienteringsløbere, der savner variation i vintertræningen. Det er to erfarne orienteringsløbere, der står bag løbet. Simon Grimstrup (Silkeborg OK) og Flemming Søvnald Nielsen (Nordvest OK) garanterer, at der ikke bliver mangel på udfordringer, når starten går. Løbet foregår i det øde og vindblæste klitterræn mellem Lodbjerg Fyr og Klitmøller. Ruten er planlagt, således at blot 1600 meter foregår på asfalt. Resten er stier, hjulspor, strand og klitter. Løbet finder sted 26. februar 2012. [Læs mere på thyrace.dk](http://www.thyrace.dk)

De lange vinteraftener er en god lejlighed til at kigge mod sommerens løb. Her følger et lille udpluk af de mange tilbud, der findes til sommer. Du kan finde flere internationale løb på: www.do-f.dk/loeb/intloeb2012.html.



Sommerløb 2012



O-Ringen er verdens største orienteringsstævne.

1 O-RINGEN

Det kommer nok ikke nærmere – verdens største orienteringsstævne med 15-20.000 deltagere. Årets udgave af O-Ringen finder sted i Halland i området omkring Halmstad. Ved den lejlighed kan man ved selvsyn konstatere, at også andre lande har klitterræner. Tredje etape går i et kystområde ud til Kattegat, og så skal der kun et (stort) skridt længere vestpå, før det rent faktisk foregår i Danmark.

Hvornår?
Den 21-27. juli 2012

Hvor?
Halland, Sverige

Læs mere:
www.oringen.se

2 ICE-O

Tredje år i træk indbydes der til ICE-O i og omkring Reykjavik. Som det kan ses på side 24 her i bladet, så var 2011-udgaven en succes, og der er intet, der tyder på, at 2012 ikke også skulle blive det.

Hvornår?
Den 6.-8. juli 2012

Hvor?
Reykjavik, Island

Læs mere:
rathlaup.is/iceo/ice-o-2012/

3 NORWEGIAN O-HOLIDAY

Tre flerdages-stævner næsten i rap bydes der på i det sydlige Norge. Det starter med Norsk O-festival 22-24. juni, fortsætter med Fjord-O den 26-29. juni, og efter et par dages pusterum afsluttes med den traditionsrige Sørlandsgaloppen 2-8. juli. Det giver 12 konkurrencer på 17 dage – men man må godt nøjes med mindre. De to første stævner er i typisk norsk terræn med mellem til stærk kupering og mange moser, mens Sørlandsgaloppen byder på nogle andre terræner – heriblandt en skærgårdsø.

Hvornår?
22. juni – 8. juli 2012

Hvor?
Sydlige Norge

Læs mere:
app.o-festivalen.com/dp6/fjord-o.no/2012/
www.sorlandsgaloppen.no/2012/

4 WORLD MASTERS CHAMPIONSHIP

En uges tid efter at Sankt Hans-bålene har skudt heksen af sted til Bloksbjerg, kan man selv tage ned og lede efter hende. Årets WMOC finder sted i Harzen – endnu et stævne, der i år kommer tæt på Danmark. WMOC består af en sprint samt en langdistance-finale med to indledende kvalifikationsløb. Selv om det er et officielt IOF-mesterskab, så er der fri tilmelding, og ved første tilmeldingsfrist her i december havde 3100 allerede tilmeldt sig.

Hvornår?
Den 1.-8. juli 2012

Hvor?
Harzen, Tyskland

Læs mere:
www.wmoc2012.de/en/

5 CROATIA OPEN

Her er chancen for at løbe på et kort, hvis navn udelukkende består af konsonanter. Sprint-etapen finder sted i Krk – en kroatisk middelhavsby med snævre gader og passager. Tre af de øvrige etaper finder sted i jomfruelige terræner, hvoraf det ene har så dybe huler, at man næsten skal have pandelampe med! I alt er der mulighed for at få prøvet både stejlt karst-terræn og næsten helt flade områder med detaljerede lavninger.

Hvornår?
Den 24.-29. juli 2012

Hvor?
Delnice, Kroatien

Læs mere:
www.croatiaopen.net



Foto: Marius Trane Ødum

EN UGE PÅ ELITECENTERET

På Elitecenter Orientering i Aarhus har de største danske talenter mulighed for at træne på et højt niveau med optimale faciliteter uden at skulle rykke til udlandet. Her er et stramt og ambitiøst program med planlagt og struktureret træning med til at gøre de bedste endnu bedre. 21-årige Søren Schwartz har sin daglige gang på Elitecenteret (EC). Han fortæller her om en typisk uge.



Foto: Kell Sønnichsen

Efter timen jogger jeg videre til fitnesscenteret, hvor jeg laver de sidste tunge styrke-træningsøvelser for så endelig at komme hjem og nyde min morgenmad omkring kl. 10:15. Skolen kalder kl. 11:00, men heldigvis får jeg fri allerede kl. 14:00.

Om aftenen er der Talentcenter-træning, hvor EC-løbere har mulighed for at træne med. Aftens træning er i Hårup Sande, og jeg udnytter muligheden for at lave en langkøring og løbe en længere tur i terræn. Desværre kommer jeg sent hjem, så jeg havde forberedt aftensmaden på forhånd. Det gælder om hurtigt at få energi ned, da den næste hårde træning er lige om hjørnet!

TORS DAG: Denne morgen har EC igen etableret morgentræning kl. 8:00 i form af terrærintervaller. Træningen er to

længere intervaller, som hver består af en runde, der skal løbes tre gange. På hver runde er der indlagt en spurt, hvor man skal accelerere op i maksfart og holde dette i 30-40 sekunder og bagefter fortsætte direkte videre på næste runde. Fremmødet er igen rigtig stort, så vi får presset hinanden rigtig godt! Vi hepper på hinanden, og stemningen er rigtig god! Jeg er hjemme kl.

9:20, og i dag skal jeg først møde kl. 11:00, men jeg har timer til kl. 16:00. Derfor er jeg lidt flad, når jeg kommer hjem, så igen står eftermiddagen på en længere joggetur og hvile.

FREDAG: Fredag morgen forløber som mandag morgen. Op kl. 7:00, hvor jeg jogger til fitness og laver tung styrketræning. Eftermiddagen bruger jeg på en længere tur på ruller. Dette foregår i rolig puls, hvor jeg har fokus på teknikken. Hvert år omkring uge 4 tager jeg af sted på

TIRSDAG: Igen ringer uret kl. 7:00, men denne morgen er det ikke styrketræning, der står på programmet. Der er planlagt EC-træning kl. 8:00, hvilken består i 6x4 minutters intervaller på sti. Jeg får en let morgenmad, og jeg jogger til mødestedet Atletion cirka 10 minutter før vi skal mødes. Fremmødet er stort, og man får presset hinanden godt. Det er overraskende rart at have sine hårde træningspas om morgenen. Hvis de ligger om eftermiddagen, kan man ofte være træt efter en lang skoledag, og specielt mentalt er man mange andre steder.

Om morgenen har hjernen rebootet, så den er klar på kun at fokusere i nuet: Løb stærkt!

Cirka 9:15 er jeg hjemme igen, og jeg bader og spiser hurtigt, da mine timer på universitetet begyndte kl. 9:00. Tirsdag er en af de lange dage, som først slutter kl. 16:00. Dagens hårde træning er overstået, så om eftermiddagen står den på en længere joggetur og hvile.

ONSDAG: Ikke overraskende er det igen op kl. 7:00. Om onsdagen er der kl. 8:00 et træningstilbud for orienteringsløbere i Aarhus, hvor vi i en time har en fysioterapeut til at stå og fortælle os, hvilke stabiliserende styrketræningsøvelser vi skal lave. Af en eller anden grund kan fysioterapeuter altid gøre alle øvelser en lille smule hårdere end normalt blot ved at ændre en smule på dem.

MANDAG: Uret ringer kl. 7:00, og jeg sætter mig på sengekanten. Jeg gnider søvnen ud af øjnene, mens jeg spiser en banan. Jeg går direkte i træningstøjet og cirka 7:15 jogger jeg mod fitnesscenteret for at lave dagens tunge styrketræningspas. Imellem de tunge øvelser laver jeg stabiliserende øvelser, og når jeg er færdig i fitnesscenteret, jogger jeg hjem igen.

Dagen er nu er gået i gang. Solen er stået op, mens jeg har været inde og styrketræne. Jeg er typisk hjemme 9:15, hvor jeg går i bad og nyder min morgenmad.

Jeg studerer på universitetet, så jeg kan ikke undgå, at jeg har noget arbejde på den front. Jeg bruger derfor ofte min mandag på at læse en del. Nogle gange har jeg været væk hele weekenden, og mandag er en god buffer til at kunne indhente lidt.

Kl. 18:00 er der dømt EC-langtur i bakker og terræn. Vi får typisk en bane, der skal løbes i roligt tempo, og denne fører os til et samlingssted i Storskoven. Denne bane tager typisk 45 minutter at løbe, og når vi har samlet os, har vores træner, Torbjørn Gasbjerg, forberedt 3-4 sprinter i terræn med SI-stativer. Her bliver der trykket godt på, og det er vist ingen hemmelighed for nogen, at man kæmper om at komme først. Sprinterne er fra 800-1400 meter, og når de er løbet, går turen hjemover igen. Her splittes folk ofte lidt op, da alle ikke skal løbe i lige lang tid.

skiferie sammen med nogle andre, der satser. Her gælder det kun om at træne hårdt! Sidste år var vi tre orienteringsløbere og tre MTB-O-drenge af sted. Der blev dagligt lavet konkurrencer mellem cykelrytterne og løberne, og gevinsten var hån! Det er ingen hemmelighed, at os løbere ikke har den største overkrop, og vi får derfor nogle tæv på de fladere stykker, hvor rytterne tæver os på noget dobbelt stavtag. Men når vi så rammer modbakkerne, så er der heldigvis ikke meget at komme efter hos dem, og løberne overhaler hoverende de hårdt arbejdende ryttere. Her gælder det selvfølgelig om at ligne en, som slet ikke arbejder og er fuld af overskud. I år har vi besluttet os for at tage til Sjusjøen i Norge, et område med milevis af flade spor. Jeg er derfor gået i skarp dobbeltstavtag-træning, så jeg undgår hån!

LØRDAG: Der er desværre ikke nogen EC-tilbud i denne weekend. EC har ellers i flere weekender lavet tilbud om tekniske træninger i skove længere væk fra Aarhus. Vi løber oftest to træninger på en dag, hvor vi har en kortere pause mellem træningerne. På den måde bruger man ikke hele dagen, men får alligevel trænet to kvalitetspas. Det kan selvfølgelig være lidt hårdt at skulle løbe to hårde træninger med en kort pause på kun 1-1/2 time, men til gengæld har man resten af dagen til at hvile.

Jeg bruger min formiddag på en joggetur ned langs stranden. Jeg løber ned til Moesgård Strand og vender. Turen foregår i roligt tempo. Om eftermiddagen laves en terræntur på en times tid, hvor der flere steder er indlagt lidt fartleg.

SØNDAG: Weekenderne kan være gode til at træne rigtig hårdt, da jeg ikke skal i skole og derfor har meget tid, som ikke er skemalagt. Tiden kan dog også bruges til at få overskud og restituere, så man er klar på at tage fat på en ny uge. Jeg jogger kun en kortere tur på 25 minutter og bruger ellers dagen på at slappe af og lave nogle lektier.

Elitecenteret gør det let at træne hårdt

Søren Schwartz er ambitiøs og målrettet i sin træning. Han vil nå langt med orientering. Vi spurgte ham, hvilken forskel det gør for ham, at der findes et elitecenter i Danmark.

Hvor længe har du været tilknyttet Elitecenter Orientering?

Jeg flyttede til Aarhus efter VM i august sidste år, og siden har jeg været en del af elitecenteret.

Hvilken forskel gør det for dig?

Elitecenteret er her for at gøre det så let som muligt for dem, der har ambitionerne om at nå helt til tops. En af de helt store udfordringer for orienteringsløbere er typisk, at der er så mange udenoms-ting, man skal tage sig af. Transport fylder altid en hel del, og det kræver også rigtig meget, hvis man for eksempel selv skal arrangere en teknisk træning. Jeg skal ikke spekulere på skovtilladelser, opsætning af poster eller alt mulig andet, der kan forstyrre den optimale træning. Elitecenteret gør det let at træne hårdt, og det gør en stor forskel. Det er faktisk nødvendigt, hvis man har ambitioner om at komme langt, også internationalt.

Hvordan er miljøet?

Vi har det rigtig godt med hinanden. Det betyder meget, at der hele tiden er nogen man kan sparre med, og nogen man kan læne sig opad. Samtidig er vi jo i intern konkurrence, og det er bare med til at holde os alle sammen skarpe. Eliten er jo ikke så omfattende i Danmark, så det betyder meget for niveauet at holde det samlet et sted. På trods af konkurrencen synes jeg, vi er ret gode til at hjælpe hinanden. Man kan altid få konstruktiv kritik af de andre og udvikle sig på den måde.

Hvad ville du gøre, hvis der ikke var et elitecenter i Danmark?

Så var jeg jo nok allerede flyttet til Sverige. Det planlægger jeg nu alligevel at gøre senere i år. Selve træningsmiljøet her i Aarhus tror jeg ikke, jeg kan finde

bedre andre steder, men der er stadig behov for at flytte ud i perioder. Hvis man skal dygtiggøre sig i forskellige terræner, kan man ikke træne sig til det i Danmark. Men når jeg flytter til Sverige, vil jeg jo stadig have en base jeg kan vende tilbage til ind imellem her i Aarhus. Og det tror jeg også gør en stor forskel i forhold til tidligere, hvor træningsmiljøet flyttede med, når de bedste løbere flyttede til udlandet.

SØREN SCHWARTZ

er 21 år er medlem af FIF Hillerød Orientering. Til daglig træner han på elitecenteret i Aarhus, hvor han også studerer Matematik og Økonomi på Aarhus Universitet.

OM ELITECENTER ORIENTERING

Elitecenter Orientering blev etableret i januar 2011. Centeret er et tilbud til eliteudøvere inden for orientering. Det er en central del af DOF's landsholdsvirksomhed, men er samtidig også et tilbud til alle satsende løbere i Danmark. For at sikre et højt niveau i træningen og miljøet omkring elitecenteret er der fastsat nogle kriterier for, hvilken gruppe forskellige løbere kan komme i, og der er formuleret nogle klare krav til løbernes indstilling. Som løber kan man komme i en af fire grupper:

- Verdensklasse- og udviklingsgruppen
- National elite
- Lokale eliteløbere
- Junioreliten

Du kan læse meget mere om Elitecenter Orientering på: <http://elite.do-f.dk/elite/elitecenter.asp>

Er du dus med himlens fugle og skovens grønne træer?

Hvor meget betyder naturen egentlig for dig som orienteringsløber? Hvornår har du sidst sådan for alvor lagt mærke til de små nuancer i skovbunden eller bemærket det dyreliv, der udspiller sig i den kulisser, hvor du udøver din sport? Sandsynligvis er det ikke så længe siden. For selvom det måske ikke altid er noget, man tænker så meget over som udøver, så er orientering en sport, hvor der er mere end almindeligt tætte bånd mellem løberen og kulisserne - de grønne skove, åbne klitlandskaber og andre smukke scenarier, man får lov at opleve som orienteringsløber. Naturen er tæt på. Af samme grund er der stærke bånd mellem DOF og Friluftsrådet, og dem ser vi nærmere på i dette tema.

Foto: Kell Sønnichsen

TEKST: TOMMY HEISZ ▶

"Orienteringsløbere har en grundlæggende kærlighed til naturen"

Orienteringssporten rummer mange af de værdier, Friluftsrådet arbejder for. For eksempel når det handler om balancen mellem benyttelse og beskyttelse af naturen. Casper Lindemann, der ud over at være friluftspolitisk konsulent hos Friluftsrådet også selv dyrker orientering, fortæller om koblingerne mellem de to verdener.

Man skal altid passe på med at generalisere. Selvfølgelig også når det gælder orienteringsløbere. For der kan være mange forskellige grunde til, hvorfor man er endt med at kaste sig over netop denne idræt. Der kan også være stor forskel på, hvor meget man ser sig selv som naturelsker og "tager naturen ind", når man udøver sin sport.

Men der er nu alligevel nogle fællestræk. Det mener i hvert fald Casper Lindemann, friluftspolitisk konsulent hos Friluftsrådet:

"Jeg oplever, at orienteringsløbere har en grundlæggende kærlighed til naturen. Det kan godt være, at man udvikler sig i forskellige retninger, når man har været i gang i længere tid - nogle er jo for eksempel mere optagede af at løbe på tid end andre. Men jeg tror ikke, det er tilfældigt, at man til at begynde med valgte orientering i stedet for at spille håndbold, badminton eller fodbold. Man begynder jo ikke med at sige, at man vil være danmarksmester. Det starter med, at man opdager, at man godt kan lide at være i skoven, at sanse naturen og bruge sig selv, samtidig med at man studerer kort og gør sig klogere. At bruge hovedet, samtidig med at man bruger benene, men hele tiden med naturen som ramme om det, man laver."

Som konsulent hos Friluftsrådet kan det ind i mellem være en udfordring at bygge bro mellem medlemmernes interesser. Blandt de over 90 medlemmer er der ret forskellige interesser at varetage. I den ene ende af spektret finder man de støjende og ekspressive aktiviteter, som kan være til gene for andre skovgæster. I den anden ende er der dem, der stort set kun har fokus på naturbeskyttelse og fredelige naturoplevelser. Men hvor befinder orienteringsløberne sig så? Ifølge Casper Lindemann må det være lige præcis midt i:

"Sammen med eksempelvis spejderne og en del andre organisationer ser vi orienteringsløberne som nogle af dem, der rummer begge interesser og derfor er meget optagede af at finde balancen mellem beskyttelse og benyttelse, nøjagtig som vi i Friluftsrådet arbejder for. Det er et helt afgørende mål for os, at så mange som muligt kommer ud og bruger naturen, men også at vi gør det på en måde, hvor vi passer på den, behandler den med respekt og dermed får så meget glæde af den som muligt."

RØR VED NATUREN!

En central del af Friluftsrådets formål er at danskerne får en større naturforståelse. Derfor bruges der også mange ressourcer på projekter, der arbejder



Foto: Kell Sønnichsen



Væk fra stierne. Orienteringsløbere udforsker hele skovens anatomi.

Foto: Preben Schmidt



med formidling af naturens glæder. Men det foregår hele tiden med en meget praktisk og anvendelig tilgang:

”Naturforståelse er mange ting. Man kan sidde og læse alle bøger, der er skrevet om fugle, og på den måde opbygge en stor viden om det emne. Men det, vi arbejder for, er mere, at man skal komme ud og sanse naturen. Man skal se, dufte og røre ved det hele for at tage det helt ind. Og også her ser jeg en klar kobling mellem vores interesser og orienteringsløberne. For det er en idræt, hvor man er i en meget direkte kontakt med naturen. I modsætning til mange andre skovbrugere bevæger orienteringsløbere sig jo væk fra stierne og kommer helt ind i skoven. De kan ikke undgå at tage alle de små detaljer og nuancer ind. Også fordi det bliver et konkurrenceparameter. Selvom man ser sig selv som typen, der ikke interesserer sig så meget for naturen, men mere for præstationerne, så opbygger man alligevel et nært forhold til naturen og dermed en stor viden. Ubevidst lægger man mærke til skovens planter. Man kender måske ikke navnet på en specifik plante, for eksempel Lyse-Siv, men man genkender den, når man ser den, og man er opmærksom på, at der er vådt i de områder, hvor den ses. Som orienteringsløber skal man kunne

kende forskel på forskellige typer af terræn og bevoksninger og forholde sig til det. Hvis ikke man kan de ting, vinder man heller ikke i orienteringsløb.”

REGLER SKAL GIVE MENING

Mange af de interessekonflikter, der kan opstå Friluftsrådets medlemmer imellem, handler om, hvor meget og hvordan man skal bruge naturen. I flere år har der for eksempel været heftig debat om de såkaldte B-skove. 7 % af statsskovene har status som B-skov, og det betyder, at man ikke må bruge skovene til organiseret færdsel, altså eksempelvis orienteringsløb. Friluftsrådet har stået sammen med DOF i kampen for at få B-skovene afløst af mere fleksible begreber:

”Det er et stort problem, fordi det ofte er skove i bynære områder. Skove, som kunne være til stor gavn for orienteringsløbere og mange andre. Vi bakker selvfølgelig op om, at man skal passe godt på de dyr, der er i skoven, men vi synes ikke, det giver så meget mening med den meget firkantede kategorisering. Når der planlægges orienteringsløb, tages der jo i høj grad hensyn til dyrelivet. Arrangørerne er altid grundige med at indtegne vildtommer på kortene, og derfor mener

vi ikke, at der er brug for denne ekstra beskyttelse af hele skove.”

Udgangspunktet for Friluftsrådet er, at beskyttelsen af naturen skal ske på et sagligt grundlag, og sådan er det ikke altid i dag. Eksempelvis har man på det seneste arbejdet på at få ens retningslinjer for, hvordan man skal reagere, når en havørn slår sig ned i en skov:

”Hidtil har der været stor forskel på, hvordan man har grebet det an forskellige steder i landet. Ét sted må man ikke færdes inden for en radius af 300 meter af reden, et andet sted hedder det måske en kilometer, og et tredje sted lukker man hele skoven. Den slags vil vi gerne lave om på, for der er ikke noget belæg for, at vi passer mere på havørnen ved at lukke en hel skov,” siger Casper Lindemann.



FAKTA OM FRILUFTSRÅDET

Friluftsrådet er en selvstændig, ikke-statslig paraplyorganisation, der samler over 90 foreninger. Medlemmerne har det til fælles, at deres aktiviteter handler om natur, miljø eller friluftsliv.

Politisk arbejder Friluftsrådet for at skabe de bedste rammer for friluftsliv og naturoplevelser i Danmark. Det sker for eksempel gennem politisk lobbyarbejde, deltagelse i råd og udvalg, udarbejdelse af høringsvar og klager samt gennem konkrete projekter og mærkningsordninger. De fleste har nok hørt om eksempelvis Det Blå Flag, Kløverstierne og Margueritruuten.

Endelig uddeler Friluftsrådet Tips- og Lottomidler til projekter, der er med til at skabe naturforståelse og friluftsliv. Knap en milliard kroner er uddelt gennem årene til projekter, der inspirerer og skaber nye muligheder for at komme ud og opleve friluftslivet og naturen.

Når idræt og friluftsliv smelter sammen

Med 'Find Vej Plus' er et nyt, storstilet formidlingsprojekt sat i søen. Friluftsrådet har skudt masser af penge i projektet og håber på, at det kan være med til at bygge bro mellem idræt og friluftsliv. Flere danskere skal have øjnene op for naturens glæder, og en idrætsgren som orientering kan være med til at få det til at ske.



Anne Marie V. Kamilles, der hidtil har været projektleder på 'Find Vej i Danmark', skal de næste tre år stå i spidsen for et nyt, stort projekt om formidling af oplevelser i naturen. 'Find Vej Plus' hedder projektet, der med stor sandsynlighed kommer til at revolutionere den måde, vi danskere har mulighed for at opleve naturen på. En meget central del af projektet er nemlig at udnytte smartphone, GPS og andre digitale hjælpemidler:

”Vi ved fra undersøgelser, at de fleste danskere i dag stort set altid har deres smartphone på sig, og at de har den inden for rækkevidde, når de ligger og sover. Vi har vænnet os til at bruge den som hjælpemiddel, hvis vi står med et problem, vi skal have løst. Derfor er der heller ikke noget til hinder for, at den skal spille en større rolle, når vi er ude for at opleve naturen,” fortæller Anne Marie V. Kamilles.

De seneste år har hun som projektleder været ansvarlig for 'Find vej i', og derfor har hun haft et tæt parløb med en lang række klubber under DOF. Hendes nye job bliver noget anderledes:

”Jeg kommer stadig til at udføre mit arbejde fra DOF's kontor, men min rolle bliver en helt anden. Det handler om oplevelse af naturen i et meget bredere perspektiv. Om at mange af dem, der bruger skoven, skal se den som meget mere end bare en kulisser.”

“Friluftsrådet vil gerne have danskerne til at interessere sig for naturen, komme ud og opleve den og blive klogere på nogle sammenhænge, mens de er der. Og her kan orientering noget helt særligt.”

Men hvilken rolle spiller orientering så mere konkret?

”Orientering spiller en stor rolle, for den tilgang vi har til naturen, og de projekter, der i forvejen har kørt, er meget ud af det her spor. Friluftsrådet vil gerne have danskerne til at interessere sig for naturen, komme ud og opleve den og blive klogere på nogle sammenhænge, mens de er der. Og her kan orientering noget helt særligt. Det er en idræt, der nemt kan kobles med alt mulig andet, fordi den helt essentielt handler om at bevæge sig rundt i et naturområde, hvor man laver nogle punktnedslag. Det kan for eksempel sagtens kobles til naturformidling og historiefortælling, fordi man er åben for at tage nyt ind, når man dyrker orientering.”

Friluftsrådet er en af hovedkræfterne bag det nye projekt. En treårig bevilling fra Tips- og Lottomidlerne på i alt 660.000 kr. gør det muligt at realisere 'Find Vej Plus'. Også Danmarks Idræts-Forbund og DOF investerer penge i projektet.

ORIENTERING VAR OPLAGT

I dag fylder orienteringsløb rigtig meget i Casper Lindemanns liv. Når han som friluftspolitisk konsulent sidder på sit kontor i Friluftsrådet, er DOF en af de mange aktører, han arbejder sammen med. Og når han har fri, går en del af fritiden med at løbe orienteringsløb i OK Roskilde. Det er ikke mere end tre-fire år siden, han prøvede orientering første gang. Da var det efterhånden blevet sådan, at han ikke længere kunne krybe uden om sporten: ”Jeg dyrkede atletik, fra jeg var ni år gammel. Jeg brugte rigtig meget tid på det, men som 19-årig fik jeg en skade, og derefter fungerede jeg kun som træner. Men jeg har jo altid været et meget aktivt menneske, og da jeg så først fik min uddannelse som forstkandidat og senere kom til at arbejde specifikt med friluftsliv, var det efterhånden meget oplagt at prøve orienteringsløb af. Og det har jeg aldrig fortrudt. For mig er det den perfekte blanding mellem fysisk aktivitet, mentale udfordringer og flotte naturoplevelser.”

HVAD GØR FRILUFTSRÅDET FOR DOF?

Påvirker politikere nationalt og lokalt til at sikre bedre adgang til naturen. For eksempel ved at blande sig, når der sælges stats- og kommuneskove til private. I disse år bliver en del kommunal skov solgt fra, men når det sker, forsøger Friluftsrådet at få indført klausuler om, at adgangen til skovene skal være uændret.

Støtter op om konkrete projekter. For eksempel var det Friluftsrådet, der sørgede for tilladelse til at installere faste poster i skovene, dengang 'Find vej i' hed 'Faste poster'.

Yder faglig og politisk bistand. For eksempel har Friluftsrådet talt DOF's sag om afskaffelse af B-skovsbegrebet over for Naturstyrelsen.

Arbejder for bedre mulighed for orienteringsløb, når der fx laves nye planer for gamle militære øvelsesarealer.

HVAD GØR DOF FOR FRILUFTSRÅDET?

Fungerer som godt eksempel! Hvis en skovejer ikke vil tillade arrangementer, fordi han er nervøs for, at det vil svine for meget, trækkes o-løbene altid frem som det gode eksempel. For orienteringsfolket har en høj selvjustits og rydder altid op efter sig selv.

Får hjulene til at køre rundt lokalt. Hvis ikke der var repræsentanter i kredsene, ville det være svært for Friluftsrådet at flytte noget, og DOF er repræsenteret i stort set alle 23 lokale kredse.



“ Hvis du spørger en orienteringsløber, så tror jeg helt sikkert ikke, han skelner mellem idræt og friluftsliv. De to smelter sammen, når man dyrker orientering.

Der er ikke i sig selv noget nyt i, at Friluftsrådet poster penge i et projekt, der skal udbrede kendskabet til naturen. Faktisk er det en del af hele organisationens formålsparagraf at gøre det. Det nye og banebrydende i det her projekt er den direkte kobling mellem idræt og friluftsliv:

”Traditionelt har man skelnet meget mellem de to størrelser i Friluftsrådet. Man har ikke støttet idræt, men friluftsliv. Men fra andres synspunkt er den opdeling mellem de to ikke så markant. Hvis du spørger en orienteringsløber, så tror jeg helt sikkert ikke han skelner mellem idræt og friluftsliv. De to smelter sammen, når man dyrker orientering. Nok er der forskel på en eliteudøver og en, der løber for hyggens skyld, men jeg er sikker på, at de begge har det sådan, at de bare bliver ét med skoven, når de er af sted.”

Hvad skal orienteringsløbere så lære, hvis de i forvejen er friluftsmennesker?

”Selvom du elsker naturen, kan du sagtens blive mere beriget. For eksempel er der mange orienteringsløbere, der ikke ved ret meget om træer. På et ø-kort skelner man jo ikke mellem forskellige typer af træer, så på en led kan man argumentere for, at det ikke er direkte relevant. Men det er det jo alligevel, for det er en del af totaloplevelsen. Det kan måske være med til at gøre oplevelsen af naturen større, at man får en større viden og bliver mere bevidst om de små detaljer i naturen.”

Hvordan kan det for eksempel foregå?

”Det kan være på mange måder. Det kan være et stortilet projekt, hvor man inddrager mange andre lokale aktører, men det kan også være på sådan et helt lavpraktisk plan, hvor man arbejder med at dele den viden, der i forvejen ligger ude i klubberne. Enhver klub har et eller andet medlem – ofte en af de ældre – der ligger inde med en kæmpe viden om naturen. Vi kan hjælpe klubberne med at få den viden ud. Det kan være i form af et hæfte, der kan deles rundt, eller det kan være en quiz til mobilen. Det vigtige er, at den viden kommer ud, så mange andre også kan få glæde af den. Jeg tror, der er mange, der rigtig gerne vil vide mere.”

Også DOF's direktør Michael Sørensen har store forventninger til 'Find Vej Plus':

”Med projektet håber Dansk Orienterings-Forbund at nå endnu bredere ud og tiltrække nogle andre målgrupper end vi traditionelt henvender os til. I sidste ende kan dette jo også føre til nye medlemmer,” siger han.



OM FIND VEJ PLUS

'Find Vej Plus' er støttet af både Friluftsrådet og Danmarks Idræts-Forbund, hvor sidstnævnte kan gøre brug af projektets resultater og erfaringer inden for alle de idrætsgrene, der bruger naturen. Ud over orientering er det eksempelvis kajak, ridning og golf. Der skal arbejdes med projekter, der både tilgodeser medlemmer i forbundene og ikke-medlemmer, så danskerne samlet set alle får glæde af dem.

'Find Vej Plus' skal:

Holde kurser for interessenter, der vil vide mere om formidling af natur og oplevelser i idrætten.

Hjælpe med værktøjer til lobbyarbejde, der skal sikre adgang til naturen.

Tilbyde naturvejledning. For eksempel at skabe fokus på værdien af naturoplevelser i forbindelse med idrætsarrangementer og events.

Udvikle, afprøve og implementere naturformidlingstilbud på de grønne arenaer. Her er der særlig fokus på digitale løsninger, eksempelvis apps og mobilquizzet.



TEKST: TOMMY HEISZ ► FOTO: KELL SØNNICHSEN

Man skal søge indflydelse for at få den

Som medlem af DOF har man også mulighed for at komme med i Friluftsrådets lokale kredsbestyrelser. Og hvis man brænder for naturen, er det her, man virkelig kan flytte noget. Vi fik en snak med Jørn F. Andersen fra OK-HTF i Haderslev om, hvad han får ud af det.

Hvor længe har du været med i Friluftsrådets kredsbestyrelse?

”Det er 6-7 år siden, jeg stillede op første gang, og så har jeg været med siden, de seneste år også som sekretær.”

Hvorfor er du med?

”Jeg har ellers mange ting, jeg interesserer mig for, og jeg mangler ikke noget at bruge min tid på, men lige netop det her med naturen, er noget af det, der betyder allermost for mig. Jeg vil gerne arbejde for, at vi får nogle ordentlige forhold, og at vi er velkomne, når vi kommer i skovene. Jeg brænder for, at så mange som muligt skal have lov at opleve naturen, og at det ikke bliver glemt, hvor vigtig naturen er for os alle sammen. For eksempel er det vigtigt, at de unge får nogle tæt-på-oplevelser, for det er dem, der i fremtiden skal sidde på Christiansborg og træffe de beslutninger, der også handler om naturen.”

Hvor meget tid bruger du på det?

”Vi samles fire til seks gange om året i kredsbestyrelsen. Og så sidder jeg også med andre steder, hvor man kan få stor indflydelse. For eksempel har jeg plads i Det Grønne Råd i Kolding og brugerrådet i det lokale skovdistrikt. Jeg synes, det er vigtigt at søge indflydelse de steder også, for her bliver der truffet vigtige beslutninger om, hvordan skovene skal bruges. Vi orienteringsløbere er jo faste brugere af skoven, så vi skal da også være med til at bestemme, hvordan det skal foregå. Man skal søge indflydelse for at få den.”

Hvad er man med til at bestemme?

”Jeg har blandt andet været med til at få åbnet to B-skove i Trekantsområdet. Det er nogle vigtige steder, hvor vi har fået det gjort muligt at løbe orienteringsløb. Der skal være et bestemt antal procent B-skov, så når noget åbnes, lukkes noget andet. Men hvis vi kan åbne en skov, der egner sig til orientering og lukke en, der ikke er relevant for os, har vi nået meget. I det hele taget handler det om at påvirke beslutninger hele tiden. Man kan faktisk ofte flytte noget, for nogle af de bestemmelser, der er om adgang til skovene, er ikke så gennemtænkte. På et tidspunkt ville vi låne en skov til et løb, men vi fik afslag på grund af hensyn til glenten. Jeg tænkte, at det ikke kunne være rigtigt, at vi slet ikke kunne bruge skoven med den begrundelse, så jeg ringede og snakkede med den lokale repræsentant for ornitologerne. Hun sagde, at der ikke var noget problem, og så kunne jeg gå videre med den viden. Det er måske et lille eksempel, men alligevel et eksempel på, at hvis man søger konstruktiv dialog og samarbejde, så får man det også ofte. Og det er bare en af de ting, man får ud af at arbejde lokalt i Friluftsrådets kredse.”

OM FRILUFTSRÅDETS KREDSBESTYRELSE

Friluftsrådet har 23 kredse, der hver omfatter 1-8 kommuner. I kredsene arbejder flere end 200 frivillige for at skabe bedre rammer for friluftslivet. Som lokal repræsentant har man også mulighed for at sidde med i mange spændende råd og nævn, hvor man kan påvirke vigtige beslutninger. Det kan fx være skovbrugerråd, hjortevildtgrupper og Grønne Råd. Samtidig er man med til at udforme de friluftsoplæg, kommunerne bruger som inspiration, når de skal tage stilling til, hvordan de lokale midler skal bruges. På friluftsradet.dk kan du læse mere om kredsenes arbejde og din mulighed for at være med.



JØRN F. ANDERSEN

– af de fleste bare kendt som ”Jønne” er 65 år og mangeårigt medlem af OK-HTF i Haderslev, som han også er formand for. Ud over at være orienteringsløber er han inkarneret korttegner, og som om han ikke fik natur nok ad den vej, så bruger han også en stor del af sin tid på at gå på jagt. Jørn F. Andersen sidder også som DOF's repræsentant i Brugerrådet i Ribe Arealforvaltning, som administrerer Nationalpark Vadehavet.



DOF'S MAND I FRILUFTSRÅDETS TOP

Det er ikke kun i Friluftsrådets lokale kredse, at DOF gør sig gældende. Forbundet har også en plads i Friluftsrådets øverste bestyrelse. Preben Schmidt er indstillet af DOF og valgt ind i bestyrelsen, hvor han har siddet siden 2009. Her har han plads sammen med 10 andre fra forskellige medlemsorganisationer. Dermed er han med til at forme Friluftsrådets politik og ledelse, ansætte direktøren og andet overordnet personale. Bestyrelsesmedlemmer i Friluftsrådet vælges på generalforsamlingen for to år ad gangen. Preben Schmidt har også tidligere været generalsekretær for DOF.

Hvad er dit mål for 2012?

2011 var et historisk godt år for dansk orientering. Men hvis du forestiller dig, at eliteløberne lige nu bare sidder med medaljerne om halsen og hygger sig hjemme foran pejsen, kan du godt tro om igen. Et nyt år er begyndt, træningen er i fuld gang, og ambitionerne er ikke blevet mindre siden sidste år. Vi bad ni af de bedste løbere om at løfte sløret for deres målsætninger for det kommende år.

SØREN BOBACH



Mine store mål for næste sæson er EM og VM med landsholdet. Jeg håber på at kunne løbe

mellem og lang på begge mesterskaber og har de største forventninger til mellem, hvor jeg håber på top 15 til EM og top 12 til VM. Jeg har også et mål om at lægge næste niveau på min træning og undgå overbelastningsskader. Til sidst har jeg mål om sejre i både Tiomila og Jukola.

MAJA ALM



Jeg går efter at vinde en medalje ved enten VM eller EM. Det bliver svært, og jeg er godt klar over,

at den gode udvikling fra 2011 skal fortsætte. Derfor har jeg arbejdet rigtig meget med en sportspsykolog. Og så skal der selvfølgelig også laves en masse tekniske træninger i relevant terræn.

ANDREAS BOESEN



Jeg er ny i seniorgruppen og har som primært mål for i år og de næste par år at hæve min

generelle fysiske form og tekniske kunnen for at bedre kunne matche seniorkonkurrenterne. Konkurrencemæssigt satser jeg på kvalifikation til finalen på sprint- og mellemdistancen til EM, og så må vi se med VM. Indtil videre fokuserer jeg i Aarhus på at træne med Elitecenteret, som helt sikkert har løftet mig og vil løfte mig endnu videre.

TUE LASSEN



Det er VM, det drejer sig om, specielt mellem- og langdistancen med hhv. top 8 og top 15 som

mål. Det prioriterer jeg højest. EM passer mig ikke så godt, for det kolliderer med eksamen. En anden satsning er nemlig at blive færdig med min bachelor i Norge og flytte permanent tilbage til Danmark.

IDA BOBACH



Hovedmålet for mig i 2012 bliver VM, hvor jeg håber at gentage succesen og få en medalje.

EM bliver også et af de store mål, hvor jeg har en målsætning om at komme i top 6. Derudover satser jeg på at løbe nogle rigtig gode stafetter for OK Pan.

CHRISTIAN BOBACH



Mit mål for den kommende sæson er at komme tilbage efter de sidste to år med skader og nå

samme niveau som tidligere – samt bevise hvad jeg er værd og kan. Der er to oplagte mål: EM og VM – specielt mellemdistancerne.

RASMUS THRANE HANSEN



Mit hovedmål er VM i Schweiz, som løbes i et terræn, jeg tror passer mig rigtig godt. Jeg

satser på top 12 på sprint og top 25 på lang. Derudover satser jeg også på EM, hvor jeg gerne vil løbe de samme distancer, men målene er lidt lavere, da hvert land må stille med 6 løbere (og dermed er konkurrencen hårdere fra de store orienteringsnationer, red.). Til begge mesterskaber håber jeg også på at blive udtaget til stafet. Jeg vil selvfølgelig også gerne vise mig frem ved DM, og håber jeg kan vinde nogle medaljer.

SIGNE SØES



Mit mål for 2012 er top 6 til VM, og drømmemålet er en VM-medalje. Det var vist det – kort og præcist!

SIGNE KLINTING



Mine to hovedmål i 2012 er EM og VM, hvor jeg håber og satser på som minimum at skulle løbe

langdistancen. Det er stadig svært for mig at sætte konkrete placeringer på, da jeg ikke har løbet så mange af disse endnu og ikke helt kender min niveau. Derudover er mit mål at have et skadesfrit år med kontinuerlig træning.

Tre danske piger på podiet ved mellemdistancen ved JWOC i Polen.



Foto: Torben Utzon

JWOC var årets store overraskelse

Hvor godt klarede du dig i Tip 13-konkurrencen om 2011?

Mere end 90% af deltagerne ved sidste års Tip 13-konkurrence om 2011 gættede for lavt i spørgsmålet om, hvor mange medaljer Danmark vandt ved JWOC. Det korrekte svar var 7 medaljer, men kun 4 af de 41 besvarelser havde gættet på "over 6". Heller ikke vinderen af konkurrencen troede på mere end 4-6 medaljer.

Næsten lige så få havde gættet, at OK Øst ville være større end både FIF Hillerød og Horsens OK. Tredje overraskelse var, at Lars Lindstrøm ikke ville være mere omtalt i Orientering end Søren Bobach og Helge Søgaard. Det troede kun 12 på.

Til gengæld havde 90% enten Erik Skovgaard Knudsen eller Rikke

Kornvig placeret højest på MTBO-verdensranglisten. Begge opnåede en 2. plads, så begge svar anses som korrekt. Ligeledes var det ikke nogen stor overraskelse, at Tisvilde Hegn OK lå øverst i medaljestatistikken, at den bedste danske placering i D21E ved Spring Cup var bedre end en 10. plads, eller at Frankrig vandt herrestafetten ved VM i Frankrig.

Men ingen havde 13 rigtige. Flest rigtige havde Lars Lindstrøm, OK Pan, med 10 rigtige, hvorfor han vinder førstepræmien – et gavekort til Løberen på 500 kr. Der var tre, der havde 9 rigtige, så der måtte lodtrækning til for at afgøre præmiefordelingen. Og det blev Lisa Tantholdt, OK Øst, og Ole Balslev, Odense OK, der løber med hver et par Trimtex-sokker, mens Søren Bak, Aalborg OK, må nøjes med en buff.

Spørgsmål	Rigtigt svar	Antal rigtige
Hvem bliver Årets O-løber 2011?	Ida Bobach	21
Hvilken klub ender højest i medaljestatistikken?	Tisvilde Hegn OK	24
Hvad bliver den bedste danske placering i D 21 E ved Spring Cup Classic?	3 - Annika Rihma, Tisvilde Hegn OK (Signe Søes vandt, men for IFK Lidingö)	28
Hvor mange medaljer får Danmark ved JWOC?	7 - 3G, 2S, 2B	4
Hvem kommer til at omtales oftest i Orientering?	Helge Søgaard og Søren Bobach (delt)	12
Hvor mange danske hold deltager i Tiomila?	14 - 3 ungdom, 5 dame, 6 herre	26
Hvor stor en procentdel af deltagerne i banelægningskonkurrencen 2011 er kvinder?	14% - 13 af 92 deltagere	25
Hvor mange Find Vej i Danmark projekter findes der ved årets udgang?	85	18
Hvilket land vinder herrestafetten ved WOC?	Frankrig	25
Hvor mange medlemmer har DOF pr. 1/4 2011?	5911	8
Hvilken af disse klubber er størst pr. 1/4 2011: FIF Hillerød, OK Øst, Horsens OK?	OK Øst (258)	7
Hvilken dansker ligger bedst placeret på MTBO Verdensranglisten?	Både Rikke og Erik – begge på en andenplads	37
Hvor mange Naturløb bliver der afholdt i 2011?	13	21

TEKST: HENRIETTE BAUN
FOTO: MOGENS HAGNER

Legende træning

FOR DE YNGSTE

De yngste løbere elsker at lege og skal ikke bare have en tillempet kopi af den almindelige ungdomstræning. Sådan opstod 'Junior ATK' i Silkeborg OK for to år siden på Mette Jørgensens initiativ. Hendes arbejde med de yngste løbere indbragte hende for nylig titlen som Årets Træner 2011.

Døren til klubhuset når kun lige at lukke i, før endnu en ungdomsløber griber fat i håndtaget og skubber den op. Det er tirsdag i Silkeborg Orienteringsklub, og klokken er snart 17.45. På det tidspunkt samles løberne og får instruktion til dagens ungdomstræning. Bagefter går turen ud til skoven, og efter træning er der kage i klubhuset. Sådan foregår det 40 tirsdage om året, hvor fremmødet typisk er på 30-35 ungdomsløbere.

Cirka en tredjedel af løberne får instruktion fra årets træner 2011, Mette Jørgensen. Hun er Junior ATK-træner. Junior ATK i Silkeborg OK er et særligt tilbud

for de yngste og nyeste ungdomsløbere. De fleste er mellem 8 og 12 år og løber enten en begynder eller let bane.

"Til junior ATK prøver jeg med forskellige lege at lære børnene kortfarver, at retvende kortet og vænne sig til skoven. De nyder, at der er lavet noget specielt til dem," fortæller Mette Jørgensen.

O-LØB ER FAKTISK SVÆRT

ATK er en forkortelse for Aldersrelateret Trænings Koncept. Navnet er inspireret af DOF/Team Danmarks udviklingsprojekt, som Silkeborg OK har været tilknyttet med ungdomsløbere over 13 år. I den forbindelse så Mette Jørgensen et behov for, at klubben også målrettede træningen for de yngste og nye ungdomsløbere. Derfor tog hun initiativ til at lave Junior ATK.

"Det er vigtigt, at der er noget sjovt for de yngste til tirsdagstræningen. Og det er også vigtigt, at vi er nogle, som forstår, hvor svært det faktisk er at lære at løbe orienteringsløb. Uanset om man starter som 10-årig eller 14-årig. Altså at der ikke er noget, som helt giver sig selv, når man starter," siger Mette Jørgensen. Hun genoptog selv interessen for orienteringssporten i 2007 efter en pause på 21 år.

“Det er vigtigt, at der er noget sjovt for de yngste til tirsdagstræningen. Og det er også vigtigt, at vi er nogle, som forstår, hvor svært det faktisk er at lære at løbe orienteringsløb.”

"UDLICITERING" AF UNGDOMSARBEJDET

Sammen med sin søn meldte Mette Jørgensen sig ind i Silkeborg Orienteringsklub i 2008. Klubben har i dag lidt over 60 ungdomsløbere ud af et samlet antal medlemmer på 280. Og ildsjæle blandt medlemmerne har stor betydning for, at klubben udvikler sig. Det understreger Mogens Hagner, der er ungdomsformand i Silkeborg OK. Han fortæller, at klubben har flere ligesom Mette Jørgensen, der gør en masse for ungdomsafdelingen. Men samtidig er klubben opmærksom på ikke at lade ildsjælene stå alene med opgaverne. Derfor sørger ungdomsafdelingen for at "udlicitere" en lang række opgaver til medlemmer og forældre. Det drejer sig for eksempel om postudsætning og indsamling, trykning af kort og madlavning til fællesspisning, som

ungdomsafdelingen har én gang om måneden. Cirka 50 af klubbens medlemmer og forældre varetager store og små opgaver i forbindelse med ungdomsarbejdet.

TRÆNERKURSUS VAR EN ØJENÅBNER

Det var også sådan, at Mette Jørgensen blev engageret i klubarbejdet. I starten hjalp hun mest med praktiske ting, når hun tog med sin søn til ungdomstræning. Sidenhen kom hun med i ungdomsudvalget, hvor hun lige så stille tillod sig at gøre mere ud af træningen for de yngste løbere.

"Det skal være sjovt og må også godt være lidt anderledes", lyder Mette Jørgensen råd til andre klubber, når det gælder om at målrette træningen til de yngste løbere.

Ideer og gode råd til træning for de yngste er mange. Mette Jørgensen har dog skullet vænne sig til trænerrollen. Hun synes nemlig ikke, at det er ret mange år siden, hun selv var på begynderniveau.

Men på DOF's trænerkursus og seminar sidste vinter fandt hun ud af, at man sagtens kan byde ind med ideer og få inspiration fra andre, selvom man ikke er ekspert i orienteringsløb. "Jeg kan kun opfordre andre til at tage med på de kurser. Selvom man ikke har en DM-medalje hængende derhjemme, kan man stadigvæk blive en god træner."



METTE JØRGENSEN

fra Silkeborg Orienteringsklub blev Årets Træner 2011. I indstillingen skrev klubbens ungdomsformand blandt andet: "...på Mettes initiativ valgte vi at fokusere på de yngste løbere, så det tilbud de får, ikke bare er en tillempet kopi af den træning, der tilbydes de ældre." og "Mette har givet gruppen egen identitet".

Populær træningsleg

Pointløb, tagfat eller stafet er nogle af de legende træningsformer, som Mette Jørgensen har på programmet til Junior ATK i Silkeborg Orienteringsklub. Om vinteren foregår en af de populære træningslege med pandelamper på. Mette Jørgensen fortæller:

"Hver løber får fire stænger med emit-enheder, som de skal sætte ud i skoven tæt ved klubhuset. Herefter får de en emit-brik hver, og skal så løbe ud i skoven og stemple så mange af posterne som muligt på ti minutter uden at blive fanget. Det er de voksne, som forsøger at fange løberne. Hvis man bliver fanget, så har fangeren også en emit-enhed, som skal stemples. Og bagefter skal man hen til en befrier-post for at blive befriet. Når man er blevet befriet, fortsætter man med at stemple poster. Den træningsleg synes løberne stadig er rigtig sjovt. Så drøner de bare rundt i skoven og får lært at hoppe over grene og løbe igennem krat og snige sig væk fra de voksne."

Prøv den til næste ungdomstræning.



Alberte nærstuderer natsprint-kortet.



Mini-SUT er glæde og koncentration!



Georg på 6 år vælger et kort til keglebanen. Der er mange forskellige kort med forskellige sværhedsgrader.



Forberedelse til natsprint - med rigtig natløbslampe, sprintkort og SI-brik.

Mini-SUT'erne styrer i Søllerød



Der er mange voksne med til minisuttræningen, så alle børn kan få al den instruktion de gerne vil have.



Mini-SUT-holdopstilling: Trænere / instruktører, forældre og (næsten alle) mini-SUT'erne!



Fuld koncentration om kortet før kegleløbet.

TEKST: TOMMY HEISZ ► FOTO: SØLLERØD OK

Januarkulde og mørke skal da ikke holde en tilbage fra at træne orientering. Heller ikke selvom man er en af de mindste. Søllerød OK har stor succes med det nye koncept Mini-SUT, der er målrettet de 6-10-årige.

Søllerød OK er en klub, der er kendt for at gøre meget for de unge. SUT (Søllerød Ungdoms Team) har længe været en succes, og nu er der kommet et nyt skud på stammen, nemlig Mini-SUT, der henvender sig til de mindste orienteringsløbere.

Med en gruppe engagerede forældre og andre frivillige i maskinrummet startede det nye koncept op denne vinter, og det er allerede blevet en stor succes. Som man kan se på billederne her på siden, var der både plads til dyb koncentration, højt humør og hyggeligt samvær, da der den første mandag i januar var træningssamling for de mindste.

Vi fik en snak med Anne Kaae-Nielsen, en af initiativtagerne om det nye initiativ:

Hvorfor startede I Mini-SUT?

Vi manglede sådan et tilbud til de mindste. Vores ungdomstilbud er meget velfungerende, men det er nødvendigt til at foregå på et vist niveau, hvis der skal være noget i det for dem, der er med. Derfor har der manglet det lidt mere rummelige, lidt mere legende, til de helt små. Det tilbud, vi har lavet nu, henvender sig til de 6-10-årige. Mange af dem har svært ved at holde sig vågne til den almindelige ungdomstræning, og flere mangler også den basale kortforståelse, det trods alt kræver at være med der.

Hvad udsættes de så for i stedet?

Vi har gjort en del ud af at udvikle nogle øvelser specifikt til dem. Her har vi blandt andet fået hjælp af Søren Larsen (også kendt som Skildpadden, red.), der har stor erfaring med, hvordan

man kan lege orienteringsløb ind. Vi kører det kun en gang om måneden. De små møder op samtidig med SUT'erne, men har så sin egen træning i en time. I løbet af den time bliver de kun udsat for tre ting: Opvarmning, en øvelse og til sidst en bane. Øvelserne er ikke for ambitiøse, men vi har alligevel valgt, at de skal give dem en fornemmelse for, hvad rigtig orienteringsløb er. Det skal ikke bare være et legetilbud. Det kan for eksempel være øvelsen, hvor vi stiller en masse hvide stole op, som de skal navigere imellem. Vi kalder det kegleløb, og det er sådan en fin øvelse, hvor de blandt andet lærer at vende kortet rigtigt. Nogle af dem er vildt dygtige til det allerede, og det var ellers noget, de kunne have svært ved før.

Og så slutter de af med at løbe på en rigtig bane. Ved den tid kommer de lidt større børn tilbage fra skoven, og så kan nogle af dem godt lide lige at løbe en runde til med nogle af de små. Det er både sjovt og motiverende for Mini-SUT'erne. De større børn hjælper også nogle gange til med at lægge banerne. Når det hele er overstået, får vi lun saft og et stykke brød. Det er hyggeligt lige at samles og runde af.

Hvad siger børnene til det?

De er meget begejstrede, og de glæder sig til næste gang. Der er selvfølgelig stor forskel på dem i den alder, men generelt giver de alt, hvad de har og er meget ivrige efter at lære noget. Vi gør meget ud af ikke at terpe det med kortene, men hvis nogen viser nysgerrigheden, så skal de også have svar på alle deres spørgsmål. Og så holder vi jo ellers øje med, hvornår der er nogen, der er klar til at tage skridtet op til SUT'erne.

TEKST: MARTIN HEDAL ►

7000

ambassadører søges

Den 28. april 2012 er en afgørende dag for dansk orientering. Her er det nemlig 'Find vej i Danmark'-dagen, og hele landet vil syde af spændende arrangementer, der skal vise danskerne, hvor fantastisk orientering er. Det kan blive rigtig stort - hvis vi altså løfter i flok. Udviklingskonsulent Martin Heddal kommer her med et opråb til det danske orienteringsfolk: Der er brug for alle kræfter!

'Find vej i Danmark'-dagen 28. april er en unik chance for at udbrede kendskabet til orientering og tiltrække flere medlemmer til klubberne. Hele orienteringsdanmark løfter opgaven i fællesskab.

Vi slår det så stort op, vi overhovedet kan! Og jeres hjælp - stor som lille - er altafgørende for, at orientering for alvor kommer på landkortet lørdag den 28. april 2012.

Den dag arrangerer Dansk Orienterings-Forbund (DOF), over 35 orienteringsklubber og Danmarks Idræts-Forbund i fællesskab 'Find vej i Danmark'-dagen 2012. Det bliver en gigantisk event med over 40 lokale 'Find vej i'-arrangementer fordelt over hele landet. Flere klubber følger desuden op med rekrutterings-events i de efterfølgende uger.

ALLE KAN GØRE EN FORSKEL
Orientering er en fantastisk og enestående sportsgren med plads til både familien, motionisten og konkurrenceløberen. Motion i det fri kombineret med naturoplevelser og fællesskab passer som fod i hose til mange danskeres

aktuelle motionsønsker, og det er derfor nu, vi skal slå til.

Heldigvis er vi godt 7.000 potentielle ambassadører for orientering i og omkring klubberne. Selv en ganske lille indsats fra hver enkelt vil kunne gøre en kæmpe forskel før, under og efter den 28. april.

Invitér venner, bekendte, familie, kolleger, studiekammerater og Facebook-venner med - og tag rigtig godt imod nye ansigter i klubben. Hver deltagende klub har en projektgruppe, der arbejder med at arrangere den lokale 'Find vej i'-event, så spørg også dem, hvad du kan hjælpe med.

De mange events den 28. april er åbne for alle, men de henvender sig hver især til forskellige målgrupper. De to typiske målgrupper er familien og motionisten, men ikke to events er ens.

De fleste events foregår på de almindelige faste poster, og flere events vil samtidig være indvielser af nye 'Find vej i'. En af de mere eksotiske indvielser kommer

dog ikke til at foregå på helt almindelige poster. Der bliver nemlig mulighed for at prøve kajakorientering i Københavns Havn!

DANMARKS RADIO ER SAMARBEJDSPARTNER

DOF arbejder hårdt på at få en hidtil uset mediedækning af orientering og 'Find vej i Danmark' i foråret. 'Find vej i Danmark'-dagen er anledningen. Vi kan fortælle historien om, at de danske orienteringsklubber og en række samarbejdspartnere pr. 28. april har etableret over 100 'Find vej i' over hele landet. Historien er interessant for både lokale og nationale medier, og derfor dækker blandt andre Danmarks Radios P4 'Find vej i Danmark'-dagen med en række optaktsindslag i kanalens 11 landsdistrikter.

DEN KORTE OG LANGE BANE

Mange events byder med både korte og lange baner på udfordringer til både familien med barnevognen og motionsløberen, der gerne vil løbe langt.

DOF og 'Find vej i Danmark' sigter også



Invitér venner, bekendte, familie, kolleger, studiekammerater og Facebook-venner med - og tag rigtig godt imod nye ansigter i klubben.



'FIND VEJ I DANMARK'-DAGEN ER SÆRLIG FORDI:

- Det foregår over hele landet og har derfor stor gennemslagskraft, bl.a. i medierne.
- Danmarks Radio er samarbejdspartner.
- DOF og klubberne gør en stor PR- og markedsføringsindsats.
- Der er flotte lodtrækningspræmier fra bl.a. Trimtex og Løberen, frugt til alle fra Stævnesnacks, diplomer til de mindste og meget mere.

Læs mere om 'Find vej i Danmark'-dagen:
www.findveji.dk
www.facebook.com/findveji

mod både den korte og den lange bane. På den korte bane vil mange klubber gerne have nogle flere medlemmer. Forbundets breddeudvalg har derfor udskrevet en konkurrence om, hvem der får flest aktive medlemmer i 2012.

På den lange bane skal vi alle konstant arbejde på at synliggøre orientering og dermed udbrede kendskabet til sporten - bl.a. gennem 'Find vej i Danmark'.

Men lige så vigtigt skal vi udfordre os selv og turde spørge, om vi kunne gøre noget bedre og gøre orientering "lettere at gå til", som det hedder i DOF's vision. Inspiration til den udfordring findes på siden Vision2015.dk.

I første omgang skal vi alle dog sammen løbe et meget vigtigt stræk frem mod 28. april!



Hunden Neró leger med børnene.



Rakei Eva Gunnarsdóttir.



Christian Peter MacLassen.



TEKST: KELL SÖNNICHSEN ► FOTO: HELGI RÚNAR OLGEIRSSON

Løber på vulkaner

I 2010 blev det første internationale løb afviklet i Island. Løbet var samtidig landets første nationale løb nogensinde. Kell Sønnichsen besøgte vulkanøen for at kigge nærmere på ICE-O og historien bag løbet i det barske, vulkanske landskab. Det hele begyndte med en hund.

Hunden Neró styrter halvforvirret rundt mellem børn og orienteringsløbere på den lille, hyggelige stævneplads i Vífilisstaðahlíð lidt uden for Reykjavík. Han forsøger at finde nogen, der vil lege "hent pinden", og det lykkes af og til. Forvirringen er han delvist selv skyld i, for Neró er ikke uden ansvar for, at der står lidt over 100 løbere og skutter sig en smule i blæsten, mens de gør sig klar til denne sidste dag af tredages-stævnet ICE-O.

Vi spoler tiden et par år tilbage, hvor Rakei Eva Gunnarsdóttir var ude at luften Neró i naturområdet omkring Perlan midt i Reykjavík. På det tidspunkt var der ingen orientering i Island. Det var i hvert fald, hvad hendes kæreste, Christian Peter MacLassen, havde fortalt. Han havde også introduceret hende til sporten i Danmark, så det var nemt for hende at genkende det, der stod på en sti som noget, der mistænkeligt lignede en post med o-skærm og klippetang. Rakei blev stående og ventede, indtil en løber kom forbi og kunne fortælle, hvor startstedet var. Og så gik hundeluftningen der forbi.

LUPINERNE DRILLER

Med den mørke lava som baggrund er lupinerne med deres klare farver næsten selvlysende, specielt efter en regnbyge, når solen igen titter frem. De giver en venlighed over det ellers noget trøstesløse terræn. Men både biologer og orienteringsløbere ønsker dem hen, hvor peberet gror. Biologerne vil af med dem, fordi lupinen er en invasiv art, som stort set spreder sig uhæmmet. Orienteringsløberne kan ikke lide dem, fordi planterne

OM KLUBBEN

Rathlaupsfélagið Hekla består af 40-50 medlemmer, hvoraf omkring de 20 er aktive.

De er klar til at tage imod deltagere til ICE-O igen den 6.-8. juli – med bl.a. et helt nyt kort til søndagens kortdistance. Se: <http://rathlaup.is/iceo/ice-o-2012/>

Heiðmörk

Skali 1 : 10 000
Hæðalínur 5 m

Preliminary issue
March 2010
Jan G.Buvik

ICE-O 2011				
Tech.	Short	4,6 km		
1	31	○		○
2	66	∩		∩
3	32	○		∩
4	49	≡		○
5	36	∩		∩
6	35	○		○
7	65	/		∩
8	37	∨		
9	39	▲		○
10	45	▲		
11	73	▲		
12	50	≡		○
13	51	○		○
14	46	•		○
15	42	≡		○
16	47	≡		
17	60	/	/	∩

○ 140 m

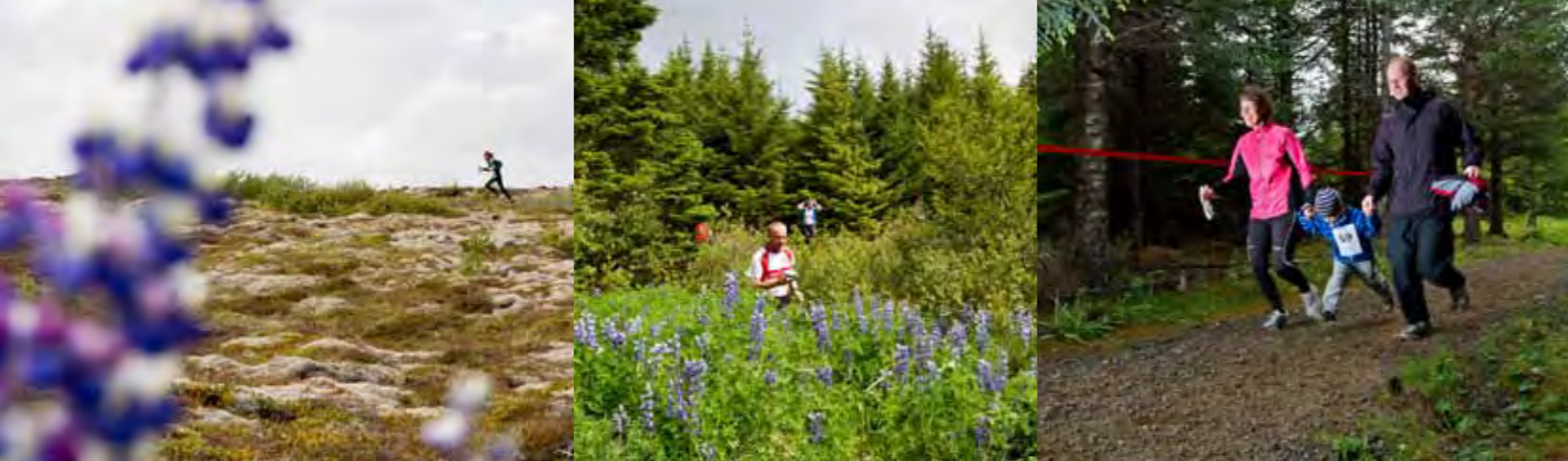


Heiðmörk. Allerede lige efter start var mange på vildspor i det utroligt krøllede lavaterræn med mange 2-3 meter høje detaljer.

ICE-O 2011 Tech. Short



R	R	R
---	---	---



“ Med den mørke lava som baggrund er lupinerne med deres klare farver næsten selvlysende, specielt efter en regnbyge, når solen igen titter frem.



Gísli Örn Bragason (tv) og Guðmundur Finnbogason.

forhindrer en i at se hvor man sætter fødderne – og det er ret væsentligt at kunne, når man løber i lava-terræn. Et problem, der også kan høres på kommentarer blandt løberne, når de nærmer sig de sidste par poster - pænt skjult i de meterhøje lupiner.

Sammen med pletvist pile- og fyrrekrat og de mange lava-formationer, der trodser enhver intuition, bringer det kilometer-tidene op på et højt niveau, selv om der også er områder med vulkansk sand, hvor man kan give den fuld gas.

ORGANISERET ORIENTERING ER NYT

Allerede tilbage i 1970'erne blev de første orienteringskort tegnet i Island. Der kom flere til gennem de følgende årtier, men det var altid som resultat af enkeltpersoners engagement. Først i 2009 lykkedes det at få dannet den første islandske orienteringsklub, idet Gísli Örn Bragason og Guðmundur Finnbogason stiftede Rathlaupsfélagið Hekla. Det var deres træningsløb, Rakel var faldet over på sin tur med hunden.

Hun og Christian Peter MacLassen blev hurtigt engageret i klubben, og så gik det stærkt. Gennem sommer-sæsonen 2010 organiserede han og Gísli træningsløb hver uge – hver anden uge med et særligt teknisk moment. Og allerede vinteren før fik han idéen til ICE-O, så

selv om klubben endnu ikke kunne fejre sin et års fødselsdag sendte den i foråret 2010 invitation ud til landets første internationale løb – og faktisk også det første nationale løb!

Samtidig i det tidlige forår gik Jan G. Buvik i gang med at tegne området Heiðmörk primært ved hjælp af luftfotos og kurvekort fra Islands Geodætiske Institut.

NOK AT SE TIL

Viftende med skruemaskinen, mens han er ved at sætte opslagstavlen til resultater op ved lørdagens løb i Heiðmörk, forsøger Christian Peter at anviser, hvordan to andre skal sætte afmærkning op fra sidste post til mål. Som både stævneleder samt banelægger på lørdagens etape er der nok at gøre, specielt når man nok er klubbens mest erfarne i at arrangere løb. Men der bliver også tid til at diskutere vejvalg med løberne, og klubbens øvrige medlemmer er ikke længere helt uerfarne. Med Markus Puusep og Gísli som banelæggere de øvrige dage og Gísli i spidsen for beregning ender tredagesstævnet med glade løbere og kåring af de første nordatlantiske mestre i orientering.

Transporten tilbage til Reykjavik slutter passende ved svømmehallen Laugardalslaug. Her kan man for kun 20 kr. få både et brusebad og hoppe i de op til 40 grader varme udendørs hot pots. Et populært tidsfordriv til resten af dagen.

OM LØBET

I alt 23 løbere lagde i 2010 vejen forbi Reykjavik til ICE-O. Året efter var der næsten lige så mange nationer repræsenteret, og deltagerantallet var mere end firedoblet. Samtidig var løbet tredje afdeling af North Atlantic Orienteering Championship – et fælles tiltag med Arctic Midnight Orienteering i Ilulissat og Nuuk 3-dages.

MANGLER HJÆLP TIL KORT

I 2011 blev Rathlaupsfélagið Hekla medlem af Reykjaviks sportsforbund. Når der er tre klubber på øen, vil sporten opnå anerkendelse fra det islandske sportsforbund. Dette åbner vejen for medlemskab af IOF. Det går dog lidt langsomt med at få dannet to andre klubber, og den største forhindring for udbredelsen af orientering i Island er mangel på kort.

Hvis man vil hjælpe med korttegning i Island, så kontakt Christian Peter MacLassen (macc85@hotmail.com). Klubben vil forsøge at dække transport og ophold, så man kun skal investere tiden.

SKILDPADDES HJØRNE

Kære læser

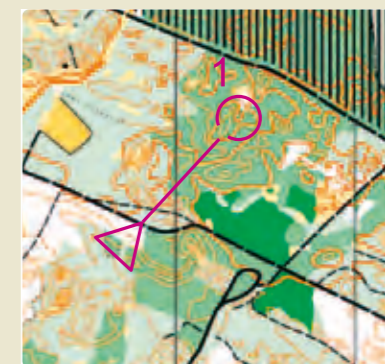
Den tekst, du nu sidder og læser, er i virkeligheden fuldstændig ligegyldigt fyld. Den fungerer på ingen måde som en introduktion til den følgende opgave, men er blot en mulighed for mig til at pladre løs om alt og (primært) intet. Når du er færdig med at læse disse linjer, kan du fortsætte med dit liv med den ærgerlige viden, at du lige har spildt omtrent 10 sekunder, som du aldrig får igen.

Mange gange undskyld.

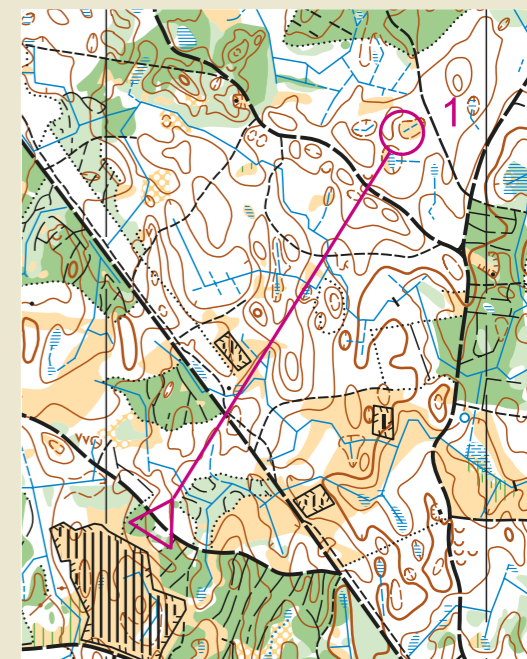
Skildpadde

OPGAVE

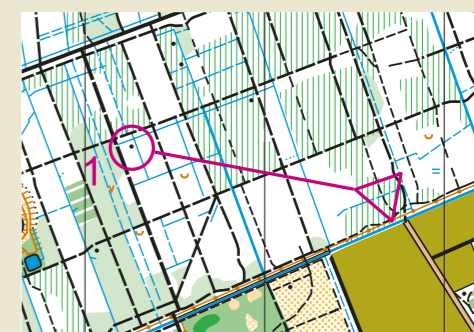
Dagens opgave er det, jeg vil kalde en bevidstgørelses-opgave. Det handler om at se, hvor meget information du egentlig kan trække ud af et kort-udsnit på relativt kort tid. Her ved siden af er 4 kortudsnit fra Danmark – IKKE KIGGE ENDNU. Tag nu et kortudsnit af gangen og kig på det i 5-10 sekunder, og skriv herefter ALT hvad du kan om både terrænet og strækket.



Udsnit 1



Udsnit 2



Udsnit 3



Udsnit 4

COWI
... det sikre kort

For 1000 år siden drog vikingerne til Miklagård. I dag kalder vi stedet for Istanbul, men det lykkes stadig ind i mellem folk fra vores breddegrader at finde derned. Som nu for eksempel pensionisterne fra o-klubberne Mariager Fjord, Vendelboerne og Nordvest. Arne Pedersen fortæller om en tur, der blandt andet bød på sprint i en tyrkisk bazar.



TEKST: ARNE PEDERSEN ► FOTO: ELIZABETH BORCHORST

Pensionister uden grænser i Istanbul

En flok o-løbende pensionister drog i slutningen af oktober 2011 ud fra det nordjyske med kurs mod Istanbul. Med på turen var også enkelte hangarounds, der tålmodigt, men længselsfuldt, venter på at blive optaget som fulgyldige medlemmer.

Vore forfædre – de gæve vikinger – drog i sin tid ud på samme færd. Mon ikke også de bommede dengang, selvom vi ikke har hørt så meget om det. Dengang kaldtes byen Miklagård, og rejsen foregik på en noget besværligere måde, selvom den tyrkiske paskontrol dengang nok var mere smidig. Senere hed byen Byzans, endnu senere Konstantinopel og nu Istanbul. Hvad bliver det næste mon?

MASSER AF TORNE

Der var flere undskyldninger for at tage af sted. Vi har deltaget før og var klar over, at der ventede en blanding af forskellige o-oplevelser. Et par etaper i vanskeligt terræn nord for byen i Belgradskoven. En etape med en blanding af skov- og byorientering på en af øerne i Marmara-havet. Og så den helt specielle sprint i Grand Bazar. Endvidere var der fra arrangørside indsat buskolonner og færge med afgang og

hjemkomst lige i nærheden af de hoteller, som vi boede på.

Og oplevelser fik vi. Belgrad-skoven er en ret kuperet, detaljerig skov. Uden sten i bunden, men til gengæld med masser af tornede ranker, som ikke findes værre på Fyn. Løbet ude på øen var afvekslende. Fra vanskeligt smånus til let byorientering.

SPRINT I BAZAREN OG VED MOSKEEN

Så var der den med spænding imødesete orientering i bazaren. Målestok 1:1600. Det vanskelige bestod i at finde en trappe til 1. sal, når en blå postcirkel indikerede, at posten stod en etage

“*Det vanskelige bestod i at finde en trappe til 1. sal, når en blå postcirkel indikerede, at posten stod en etage oppe.*”

oppe. Her lykkedes det mange (herunder mig selv) at få taget nogle af posterne i forkert rækkefølge. Den sidste oplevelse var sprinten i området omkring Den Blå Moske mellem et mylder af mennesker. Der var således udfordringer nok. Men nogle

kan jo bare det der. Elizabeth Borchorst blev igen-igen over-all-winner. Det virker som om, det er lige meget, hvor i verden man sender hende i skoven. Hun klarer sig.

TID TIL AT VÆRE TURIST

Udover den helt nødvendige dosis o-løb vidste vi også, at der ventede nogle oplevelser i en meget spændende og seværdig by. Ikke at vi så hele byen. Den er kæmpestor, og der bor omkring 13 millioner mennesker i i Stor-Istanbul. Vi holdt os mest til den europæiske del af byen vest for Bosphorusstrædet. Netop her ved Det Gyldne Horn er der et stort udbud af hoteller, og det er mest her, turisterne færdes. Der er mange levn fra fortiden, blandt andet den store cisterne, hvor der er blevet filmet til en 007-film. Men mest iøjnefaldende/iørefaldende er de store moskeer, hvorfra der jævnligt kaldes til bøn.

Vi var en del danskere dernede, men hurtigt fandt folkene fra Mariagerfjord, Vendelboerne og Nordvest sammen på stævnepladserne, og der var nok at tale om. Hvordan kan man i en fart beskrive 45 minutters bom på bare en enkelt post? Sådan noget må nødvendigvis tage sin tid.

Onde tunger har påstået, at tre danske damer susede så meget rundt ved første etapes post 2, at terrænet nu er blevet tilført nye stier og må omtegnes.

DEN SUNDE KLUMME

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

Spis dig stærk!

Mange ambitiøse motionister fokuserer for lidt på restitution. Fornuftig kost spiller for eksempel en meget vigtig rolle, når kroppen skal styrkes.

Princippet i træning er at udsætte kroppen for en belastning og derved nedbryde den. Derefter hviler man, og kroppen opbygges igen. Hvis det er en vellykket restitution, er kroppen på et højere niveau end før.

For eliteløbere eller meget ambitiøse motionister kan der være for meget fokus på træning og for lidt på restitution. For almindelige mennesker kan der være for meget fokus på restitution og for lidt på træning. Søvn og hvile er vigtigt i restitutionsperioden, det samme gælder evnen til at slappe af både muskulært og mentalt. I denne klumme er det dog først og fremmest betydningen af mad og drikke, der skal behandles.

DEPOTERNE TØMMES

Ved løbetræning vil der typisk blive tæret på kroppens glykogen-depoter og væske-depoter. Vores glykogen-depoter er

ikke ret store, og dem, der har prøvet at løbe maratonløb, ved, at de kan tømmes helt. Trænes der både hårdt og dagligt, skal der tænkes på kulhydraterne for at fylde depoterne hurtigt op igen. Ellers er det ikke muligt at træne på samme niveau dag efter dag. Det bedste tidspunkt at indtage maden er inden for de første par timer efter træningens ophør. Og gerne umiddelbart efter træning. Også personer, der ikke træner dagligt, vil have glæde af at tænke på at spise kort tid efter træning.

DROP PULVERET

Der er ingen grund til at ofre penge på energidrikke, proteinpulvere eller lignende. Sørg for at få et lødigt og alsidigt hovedmåltid kort efter træningen og drik rigeligt med vand dertil. På den måde får du dækket behovet for både kulhydrater, protein, fedt, vitaminer og mineraler samt væske. Der er ikke vundet noget ved at spise kosttilskud, hvis man kan få en bedre og mere alsidig dækning ved at spise rigtig mad.

De fleste klubber i landet har fælles-træning med start kl. 17 eller 18. Kan man nå at sætte maden over inden træningen, kan der være mad 15-20 minutter efter man er kommet hjem. Alternativt kan man spise lidt brød med magert kød eller ost, drikke vand eller den meget roste kakaomælk straks efter træning.

Jeg har ingen skrupler ved at efterlade en stor gryde på et elkomfur på laveste blus og så være væk et par timer. En bordovn, der slukker af sig selv, kan også

bruges til den indledende bagning af lasagne eller grønsager.

I denne opskrift er en almindelig ovn brugt til langtidsbagte andelår til to personer.

Langtidsbagte andelår

Til to personer

- 2 andelår
- 1 aubergine
- 1 rødløg
- 2 fed hvidløg
- 3 gulerødder (300 g)
- 1 pastinak
- 50 g tørrede abrikoser
- 1/2 citron
- salt
- peber

Sådan gør du:

Lårene trimmes delvist for overflødig fedt. Lægges i en beholder med et tætsluttende låg, der kan tåle at være i ovnen (det kunne være en støbejernsgryde). Skær grønsagerne groft og læg dem ovenpå. Abrikoserne klippes i mindre stykker. Pres saften af en halv citron over og drys med salt og peber. Læg låget på og sæt beholderen i ovnen ved 150 C i ca. 2-2 1/2 time. Hvis låget er meget tæt, er det ikke nødvendigt at tilsætte væske. Forventer man en vis fordampning undervejs, tilsættes en kop vand eller vin fra start. Serveres med kogt bulgur og dampet spidskål.



Foto: Kell Sønnichsen



Foto: sxc.hu

OPGAVELØSNINGER

Opgavens formål er at blive opmærksom på, hvilke tanker man når at gøre sig og hvilke billeder man danner sig af strækket. Man skal helst have nået at overveje følgende:

- Hvor i Danmark er vi?
- Hvordan forventer du, at terrænet ser ud? (Gran, bøg, eg, kvas i bunden, god gennemløbelighed...)
- Hvad er terrænets særlige udfordringer?
- Hvilken type stræk er der tale om?
- Hvordan skal man løse strækket / Hvad skal man orientere efter?
- Hvilken terrængenstand ligger posten ved?

Har du ikke svar på disse spørgsmål skal du besvare dem nu. Mine korte svar på nogle af spørgsmålene ses herunder:

Skov	Særlige udfordringer	Stræktype
Vrøgum – Vestjylland	Kurvedetaljer i tæt skov	Finorientering
Grib Skov – Nordsjælland	Forenkling, fart	Grovorientering
Kongelunden – Amager	Kompass, holde styr på stier og grøfter	Grovorientering
Silkeborg Sønderkov	Kurveorientering	Vejvalg

O-løbere er generelt gode til at danne nogle billeder af, hvordan terrænet ser ud. Det store spørgsmål er så; hvordan reagerer vi, hvis terrænet ikke ser ud, som vi forestiller os?

Kan du slå Ida Bobach?

”Måske kan du en dag slå mig...”

Sådan siger Ida Bobach i en video på Youtube, hvor hun slår et slag for 'Find Vej i Danmark'. Om man ligefrem kan ende med at besejre Ida Bobach er måske for de flestes vedkommende tvivlsomt, men der er i hvert fald mange flere danskere, der kunne nyde godt af at dyrke orientering. Videoen kan findes på den Youtube-kanal, der samler alle videoer om 'Find vej i Danmark'. Den side kan du nemt finde vej til: www.youtube.com/user/findvejDK



TEKST: HELGE SØGAARD, FORBUNDSFORMAND ►
FOTO: KELL SØNNICHSEN



I pagt med naturen

Tænk, hvis du skulle spørge naboen om lov, hver gang du ønskede at sætte dig ud på din terrasse for at nyde livet i en fritidsstund. En absurd tanke, ville de fleste sige, men på en måde er det faktisk realiteten, hver gang vi som orienteringsløbere ønsker at nyde livet med vores fritidspassion – orienteringsløb.



Heldigvis er vores adgangsmuligheder generelt blevet bedre gennem de senere år, selvom begreber som stilleskove og naturzoner har det med at brede sig, hvis vi ikke husker at fortælle dem, der forvalter de danske skove, at vi også har behov for at kunne nyde naturen. Orienteringsløbere er

ikke vilde horder, der gennemtrawler terrænet og efterlader et nedtrampet og ødelagt stykke natur. Næh, det er letbenede løbere, der enkeltvis, tyst og i pagt med naturen bevæger sig frem, hvor det er mest tilgængeligt og åbent. Alt andet vil jo være dårlige vejvalg!

RESPEKT FOR NATUREN

En orienteringsløber er også en person, som har stor respekt for naturen, kender dens betydning for samfundet, og værdien af at bevare og udbygge naturarealerne i Danmark. Moderne, effektivt skovbrug kræver store maskiner, der larmende og dieselosende afsætter kæmpestore og dybe spor i skovbunden. Jægere bruger list og hunde til at opspore vildtet med henblik på at nedlægge det som jagtbytte. Hvem efterlader flest spor, og hvem påvirker skovens dyr mest?... Orienteringsløberen, eller?...

Der er mange interesser i spil omkring anvendelsen af vores naturværdier. Derfor er det bydende nødvendigt, at der hele tiden føres dialog på et sobert og nuanceret grundlag. Der er ikke tvivl om, at den private ejendomsret er ukrænkelig, og at økonomiske interesser skal respekteres, men også at befolkningen har både krav på og behov for at kunne anvende naturen til rekreative fritidsaktiviteter. Det er en del af den politiske sundhedsdagsorden i dagens Danmark.

STORT GENSIDIGT UDBYTT

Friluftsrådet er en væsentlig spiller omkring at benytte og beskytte naturen, som reelt set er samme sag. Visionen lyder: Friluftsrådet sikrer, at alle har ret til et friluftsliv i en rig natur og på et bæredygtigt grundlag. En vision, vi som orienteringsløbere til fulde kan tilslutte os. Netop derfor er Friluftsrådet en utrolig vigtig samarbejdspartner for os, fordi man taler vores og andre naturbrugeres sag gennem politik, forskning, uddannelse og formidling for at styrke friluftslivets vilkår og naturens forvaltning.

Og vi er som orienteringsløbere en mindst ligeså vigtig samarbejdspartner for Friluftsrådet, fordi vi netop lever op til rådets mission og kerneydelser. Det er grunden til, at vi gentagne gange har modtaget både politisk support og økonomisk støtte til 'Find Vej I'-projekter, som netop tager udgangspunkt i afbalanceret, bæredygtig og respektfuld anvendelse og nydelse af naturen.

Dansk Orienterings-Forbund lægger vægt på at være nytænkende, udviklende og imødekommende over for gode ideer. Af samme grund er "Lederen" nu blevet til "Formandens 5 Minutter" og er blevet flyttet til en anden placering i bladet. Det er sket for at åbne bladet mere i øjenhøjde. Vores dygtige redaktør, Tommy Heisz, synes det bliver mindre

“O-løbere er ikke vilde horder... men letbenede løbere, der i pagt med naturen bevæger sig frem.”

formelt og mere "lige på" fra denne side, frem for at signalere autoritet og alvorlighed fra side 2. Det er jeg helt enig i, for bare budskabet er klart nok og fremført med omtanke og respekt, så skal det nok komme frem alligevel. Fuldstændig som når vi drøfter skovadgang med vore samarbejdspartnere!

Godt o-løbs-forår. Terminslisterne og naturen venter bare på at blive brugt!



RAPID LZR O-SHIRT

God orienteringstrøje med god pasform og ventilation til suveræn pris. Elastisk materiale sikrer meget god pasform og komfort. Åndende materiale giver trøjen gode ventilerende egenskaber. Kort lynlås i foran. Trøjen trykkes med laserdesign, og kan fås med korte eller lange ærmer.

Unisex størrelse: 130-XXXL
Dame størrelser: XS-XXL

DKK 335,-

Min bestilling 20 stk.



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

Bliv klar til den nye sæson?

Kom og mød LØBEREN ved Nordjysk 2-dages, Danish Spring eller Påskeløb.

LØBEREN

- Alt i udstyr til løb

www.loberen.dk



Spikecross 3 CS

SpikeCross 3 CS 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. Lækker støddæmpning i hele sålens længde, der også gør skoen velegnet til løb på fastere stier.

Unisex

Pris kr. 1300,-



SPiBELT™ SPiBelt

SPiBelt er den geniale løsning på dit opbevaringsproblem under løbeturen. Det er slankt, men kan udvide sig enormt og holder fast på indholdet. Det er konstrueret, så det sidder fast og sikkert.

Pris kr. 190,-

TRIMTEX O-strømper

En tætsiddende strømpe for ekstra beskyttelse i skoven. Fremstillet i et slidstærkt og elastisk materiale, der sikrer bedst mulig pasform.

Pris kr. 150,-



Skal du til WMOC?

Så prøv den nye landsholdstrøje og bliv set.

En original "landsholds" løbetøje til orienteringsløb. Er udstyret med stort "Danmark" på fronten, dansk flag og logoer fra landsholdssponsorerne. Fås i modeller Basic, løs pasform, og Speed som er mere tætsiddende.



Basic LZR O-Shirt

Pris kr. 450,-



Speed LZR O-Shirt

Pris kr. 550,-

Besøg LØBEREN på www.loberen.dk

På vores hjemmeside kan du se og købe et stort udvalg af vores mange produkter, samt følge med i hvad der rør sig i og omkring LØBEREN af udsalg, foredrag, produktnyheder og meget mere.

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