

# Orientering

MAGASIN FOR DANSK ORIENTERINGS-FORBUND

04

NOVEMBER 2012  
61. ÅRGANG



## Stort tema om Sverige

500 danskere til  
O-ringen i Halland

Interview med  
verdensstjernen  
Helena Jansson

Jonas og Amanda går på  
orienterings-gymnasium i Eksjö

Sådan bruger du  
de åbne kort

Vejvalg fra  
VM i MTBO

Kajak-orientering  
i København

# Indhold

- 6 **Premiere på live tracking til DM Stafet**  
- hvordan gik det?
- 8 **Fire år i Göteborg**  
- Christian Christensen tog til Sverige for at blive en bedre orienteringsløber
- 12 **Mød Helena Jansson**  
- interview med den svenske verdensstjerne
- 16 **500 danskere til O-Ringen**  
- vi fulgte i hælene på en østjysk familie
- 20 **På o-gymnasium i Sverige**  
- Jonas og Amanda er rejst over Øresund
- 21 **Skildpaddes hjørne**  
- denne gang om at forenkle kurver
- 22 **Vejvalg**  
- Nina Hoffmann og Cæcilie Christoffersen om VM i MTBO
- 24 **Sådan bruger du de åbne kort**  
- En miniguide til de gratis kortressourcer
- 26 **Orientering på vandet**  
- Manden bag DM i kajak-orientering fortæller om projektet
- 28 **Lost in Paradise**  
- Sjøv fortælling om et løb, der gik helt galt
- 31 **Formandens fem minutter**  
- Danmark kan også!



TEKST: TOMMY HEISZ ►  
FOTO: KRISTOFFER HENRIKSEN

På årets trænerseminar kommer deltagere til at møde Kristoffer Henriksen. Han er sportspsykologisk konsulent for Team Danmark og står bag bogen "Talentudviklingsmiljøer i verdensklasse". Hans mission er at få mere fokus på det gode træningsmiljø.

## Træningsmiljøet betyder meget for talenterne

**Hvad er det vigtigste budskab i din bog?**  
Når man taler om talentudvikling, kommer det meget ofte til at handle om to sider: det medfødte talent og selve træningens mængde og kvalitet. Jeg forsøger at rette fokus mod et tredje element, som ofte er alt for overset, nemlig det miljø man træner i. Det er af utrolig stor betydning for, hvor langt man kan nå med sit talent. Man bliver ikke verdensmester, hvis man ikke har det medfødte talent. Man bliver det heller ikke, hvis man ikke træner nok eller på den rigtige måde. Men det er vigtigt at forstå, at man altså heller ikke bliver verdensmester, hvis ens verden ikke hænger sammen.

**Hvad kendetegner et godt træningsmiljø?**  
Det er mange ting, men jeg kan godt fremhæve nogle enkelte. For eksempel skal der være et tydeligt link mellem eliten og de unge talenter. Det er vigtigt, at der er synlige rollemodeller i hverdagen, og at man kan se vejen for sig frem til det langsigtede mål. Og så er det meget afgørende, at de forskellige parter, der har at gøre med idrætsudøverne, kan finde ud af at snakke sammen. At

man har en konstruktiv dialog. Mange unge talenter oplever, at alle trækker i dem på én gang. Træneren siger, du skal fokusere mere, uddannelsesstedet stiller høje krav, vennerne vil have dig mere med i byen, og forældrene siger måske noget helt fjerde. Hvis der ikke er nogen dialog mellem parterne, så vil det tit blive oplevet som et stort stressmoment for udøveren. Og der tror jeg man finder årsagen til, at alt for mange talenter går tabt og forlader sporten. Gassen siver simpelt hen af ballonen, når vi kommer op i ungdomsårene, fordi mange føler de bliver trukket for meget i.

**Hvad er dit vigtigste budskab til trænerne?**  
De skal først og fremmest blive mere bevidste om miljøets betydning. Trænerne arbejder jo lidt ligesom forskere. De har en bagvedliggende teori, og med den i hånden bevæger de sig ud i virkeligheden. Og når de møder nogle problemstillinger, så forsøger de at løse dem ud fra den teori, de har med. Jeg forsøger at få dem til at tillægge miljøet en større betydning og dermed også tænke det ind, når de skal finde løsninger på små og store udfordringer i den daglige træ-

ning. Og så vil jeg fortælle dem, at der skal være en sammenhæng mellem det, de siger, og det, de gør. Værdier er ikke bare noget man sætter ord på, det er noget der skal gennemsyre alt det, man foretager sig. For eksempel lyder det flot at sige, at man satser langsigtet på talentudvikling, men hvis man så samtidig i praksis lader halvskaadede unge stille op til løb, så hænger det ikke sammen.

**KRISTOFFER HENRIKSEN**, f. 1974, er cand. psych. Ph.d. Forsker og sportspsykolog. Han er en af oplægs- holderne på årets Trænerseminar, der løber af stabelen i Vejle den sidste weekend i november. Trænerseminaret er et af de tilbud, DOF har til trænerne på samtlige niveauer. Her samles omkring 50 trænerne i godt et døgn til et alsidigt program med masser af interessante oplæg for både børne-, unge- og voksentrænere på både klub-, kreds- og forbundsplan. Du kan læse mere om Kristoffer Henriksen på hans hjemmeside [www.sportspsykologen.dk](http://www.sportspsykologen.dk).



Orientering 4/2012  
60. årgang  
ISSN 1904-0148  
ISSN 1904-0156 (online udgave)

Medlemsmagasin for  
Dansk Orienterings-Forbund

Redaktion  
Tommy Heisz, ansvarshavende  
[tommyheisz@gmail.com](mailto:tommyheisz@gmail.com)

Kell Sønnichsen  
Henriette Baun  
Arne Pedersen  
Bent Fenger Jensen  
Mathilde Boesen  
Søren Skaarup Larsen  
Flemming Nørgaard (kort)

Hvis du har en god ide til en artikel i bladet, så kontakt redaktør Tommy Heisz. Det kan enten være noget, du selv har lyst til at skrive om, eller noget du mener vi skal tage op.

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

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

**Annoncer**  
Kontakt sekretariatet.

Deadlines kommende numre:  
1/13: 7. januar:  
(Tema: Orientering på rejsen)  
2/13: 4. april  
(Tema: Hverdagens helte – om frivillighed)

**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 Reklamebureau Webbureau

**Oplag**  
4650 stk.

**Forsideillustration**  
Synergi Reklamebureau Webbureau

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





Foto: Kell Sønnichsen

## Skal der være stillezoner i skovene?

Ligesom en række andre idrætsorganisationer, der bruger naturen, er DOF stærkt bekymret for de planer, Naturstyrelsen har om at dele de danske skove op i forskellige zoner. I et hørings-svar har DOF redegjort for de uheldige konsekvenser, det kan få for orienteringssporten, hvis man gør alvor af at inddele skovene i henholdsvis stillezoner, friluftszoner og facilitetszoner.

Direktør Michael Sørensen udtaler til DIF Opinion: "Jeg frygter for, hvordan det vil ramme os. I dag bruger vi hele skoven, når vi laver løb, og det vil ikke kunne lade sig gøre fremover, hvis der bliver indført zoner, hvor vi ikke må komme."

Naturstyrelsen vil den kommende tid gennemgå høringssvarene fra de 71 høringsparter.



Foto: Torben Utzon

## MTBO WORLD CUP til Danmark i 2014

Danmark og OK Øst Birkerød har fået tildelt værtskabet for første runde af MTBO World Cup i 2014. Det bliver den 16.-18. maj 2014, og runden kommer til at bestå af sprint i Forskerparken i Hørsholm, langdistance i Teglstrup Hegn samt stafet i Gurre. Stævnecenter bliver ved Danhostel i Hillerød. Ansvarlig for arrangementet er Jan Eg Pedersen. 2. og 3. runde af World Cup i 2014 køres ved O-ringen i Sverige i juli samt i forbindelse med VM i Polen i august.

## Emma vandt igen i Göteborg

Emma Klingenberg har det godt med Göteborg. Der blev hun i 2008 for første gang juniorverdensmester – og den yngste af slagsen. I år blev det så til hendes første World Cup sejr – stadig som junior. World Cup-afdelingen var en såkaldt "knock-out" sprint, hvor man først løber kvalifikationsløb og derefter har 8 løbere i tre semifinaler. Der er samlet start på samme bane, og de bedste går videre til finalen.

"Jeg følte mig stærkt løbende hele dagen, og da jeg var forrest på sidste del af banen øgede jeg farten og det rakte," fortæller Emma, der vandt overbevisende med 5 sekunder ned til Tatyana Ryabkina, RUS.



Foto: Malin Björkqvist, Skogsport

## IOF vil sikre bedre tv

Fra næste sæson vil IOF satse massivt på tv med et projekt, der indebærer sendinger fra Nordic Orienteering Tour samt VM i Finland. Ved at IOF står som ansvarlig for tv-dækningen gennem flere løb vil man forsøge at sikre en høj – og ikke mindst stabil – kvalitet af udsendelserne. Målet er at få orientering til at slå igennem hos tv-selskaber uden for Skandinavien og udvikle sponsor-eksponeringen, så man kan få en stor, kommerciel partner. Det er samme taktik som skiskyning havde succes med for 10 år siden. Der var omkring 150.000 seere til hver af de direkte udsendelser fra VM-stafetten i 2010, NORT-sprinten 2011 i Göteborg, EM-stafetten 2012 og Jokula 2012.

## Dansk succes ved Blodslitet

Ved det traditionsrige norske Blodslitet, et langt og hårdt løb med fællesstart, holdt de danske løbere Dannebrog højt. Ida Bobach vandt dameklassen overbevisende, og også Maja Alm var med fremme og sluttede som nr. 5. Hos herrerne blev Tue Lassen nr. 9.

## GRATIS START-UR

Har du en smartphone med Android, så kan du få et gratis startur. Det kan præcis det, et startur skal kunne: Vise klokken (stort og tydeligt) og bippe (højt) ned til start. Er brugbart til små løb med én startboks. Søg på "O-clock" på play.google.com.

## Hvor mange orienteringsløbere kan der være i en Folkevogn?

Svar: Fire er nok. Læs her, hvorfor...

Hvis du kan lide at lære noget, så sæt kryds i kalenderen lørdag den 19. januar 2013. Og er du til udfordringer, så prøv at lokke tre klubfæller med ind i en bil og sætte kursen mod Odense netop den dag. Her indbyder DOF-Akademiet nemlig til årets store kursusdag.

Stævneledelse, banelægning, tidtagning, kommunikation og motivation af frivillige er på programmet. I alt otte forskellige kurser på forskellige niveauer. Det koster 250 kr. at deltage i et kursus, og din klub vil formentlig gerne betale for dig. Du kan se alle kurserne på DOF's hjemmeside.

Målet er, at der skal være 100 deltagere. Det lyder måske som mange, men i virkeligheden lader det sig nemt gøre. Det kræver blot, at 25 klubber hver fylder en bil med fire personer. Og det er netop her, du og dine tre klubkammerater kommer ind i billedet.

Kursusdagen finder sted i Odense den 19/1 kl. 10-16. Her kan I suge til jer af viden, spise frokost med ligesindede – og endda få ekstra bonusviden med i købet, når I på køreturen hjem fortæller hinanden, hvad I hver især har lært.

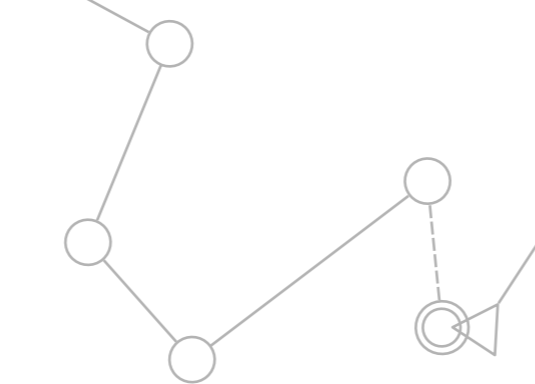
Tilmelding sker via O-Service senest 6. januar. Ved spørgsmål, kontakt udviklingskonsulent Gert Nielsen, tlf. 4196 9375 / gn@do-f.dk.



Trods en lidt lunken modtagelse af live tracking med Endomondo til årets DM Stafet, er Jens Børsting fortrøstningsfuld. Folk skal bare vænne sig til det, mener han.



Der følges grundigt med i, hvad der sker i skoven.



## VOXPOP

Orientering loddede stemningen omkring det nye tiltag blandt nogle af de fremmødte til DM Stafet.

## Hvad synes du om live tracking?



**HELLE SEHESTED**  
OK Øst, D50

Det er slet ikke interessant for mig. Generelt synes jeg, at der bliver brugt for mange ressourcer på at gøre orientering smart i stedet for blot at nyde skoven og de gode baner.



**LOTTE HJORT**  
Faaborg OK, D60

Lysten var der, og det er en god ide. Men jeg fik mig bare ikke meldt til, da det kom til stykke. Jeg var oppe i teltet for at kigge, men der var en kø-rand af mennesker på det tidspunkt, så jeg opgav.



**BJARNE B. JENSEN**  
HSOK, H50

Jeg ville gerne have deltaget, men jeg har ikke nogen smart-phone. Så det kunne jeg desværre ikke. Det var lidt hektisk omkring vores klasse, så jeg nåede desværre heller ikke op og se på det. Jeg synes ellers, at det er alle tiders ide – og jeg løber selv med et Garmin-ur for bagefter at kunne se, hvor jeg har løbet.



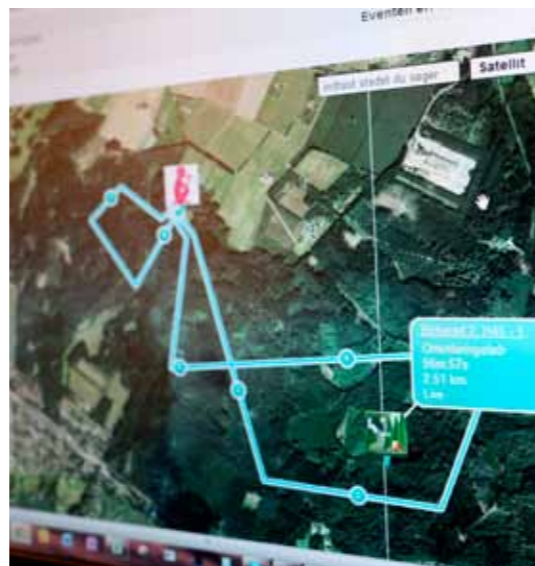
**NIELS MØLLER PETERSEN**  
FROS, H60

Det lyder spændende nok, men jeg har ikke nogen smart-phone – og en iPad vil nok være lidt upraktisk. Jeg nåede ikke op for at kigge. Tiden på stævnepladsen er gået med snak, men det er vi jo også kommet for.



**ANDERS EDSSEN,**  
Aarhus 1900  
Orientering, H45

Min telefon er en arbejdstelefon, så den vil jeg ikke tage med ud i skoven – specielt i dette vejr. Jeg er heller ikke den store bruger af apps – det er mere mine børn. Vejret betød også, at jeg ikke fik bevæget mig så meget rundt på stævnepladsen og dermed ikke op i teltet, der viste tracking. Men jeg synes, at det var en god ide.



TEKST OG FOTO: KELL SØNNICHSEN ▶

# Det skal nok komme!

Med mellemrum regner det udenfor, og den ekstra mørklægning i teltet kan virke lidt overflødig. Teltet er spækket med store fladskærme og en enkelt projektor, så mørket er nødvendigt, for at man kan se trackingen af løberne. Men der er ikke mange folk i teltet, ligesom der heller ikke er så mange løbere at følge i skoven.

”Folk skal bare vænne sig til det, så skal det nok komme”, er Jens Børstings optimistiske konklusion senere på dagen. Som beskrevet i sidste nummer af Orientering var der ved DM Stafet et forsøg med at bruge Endomondo til live tracking af løberne – altså ikke eliten, men almindeligt dødelige. Her var det muligt at følge løberne i skoven, hvis de havde installeret en Endomondo-app på deres smart-phone.

**SKAL VÆRE LET AT GÅ TIL**  
Ser man på antal deltagere i forsøget,

var det næppe en succes. Cirka 15 løbere tog deres telefon med, hvilket ikke gav meget indtryk af kampen i skoven. Men teknisk set var det en succes, mener Jens Børsting:

”Endomondo har været flinke til support, men har ikke lavet noget specielt til dette forsøg. Vi har kørt med standardopsætning. Men det har da krævet en del arbejde at sætte det op med profiler for alle hold, så det var let at gå til for løberne.”

Det var de ældre – og store – klasser, der blev tilbudt tracking. Spørgsmålet er, om det havde været klogere at satse på de unge. Det er Jens egentlig ikke uenig i. ”Men vi turde ikke satse på, at forældrene ville give deres børn lov til at løbe med deres dyre telefoner.”

Og her er måske et af problemerne. Selv om Jens afviser at det er et grundlæggende problem at man bliver nødt til at

tage en dyr, ikke-vandtæt, elektronisk ”dime” med i skoven: ”Vi havde bæreseler til udlevering, og plastposen er opfundet,” svarer han.

### FYLDT TELT TIL SIDST

På sidste tur blev de førende hold i nogle af klasserne udpeget til at have Trac-Trac-enheder på, og så blev der fyldt i teltet. Der blev kigget og kommenteret flittigt, når løberne bommede rundt i det bakkede terræn i Linå Vesterskov. Men også her manglede en del løbere på trackingen. Flere hold havde nemlig ikke hentet deres tracking-enhed. Jens har ikke nogen god forklaring, men det er muligt, at de ganske enkelt ikke havde hørt speakeren annoncere det.

”Folk er lidt konservative, men live tracking for alle skal nok komme,” slutter han.



## Orientering på skoleskemaet til foråret

TEKST: MARTIN HEDAL ▶

Som en udbygning af Find vej i Danmark-dagen 2013 kan alle skoleklasser i foråret 2013 på en spændende og lærerig måde blive introduceret til orientering. Tilbuddet 'Lær at finde vej – Bliv klar til skolemesterskabet 13. april' varmer skolerne op til Find vej i Danmark-dagen med materiale til fem lektioner om orientering. Det er let at gå til for idrætslæreren, da der både er aktivitetskort og 'Lær at finde vej'-hæfter med.

Skolerne kan tilmelde sig på findveji.dk under menupunktet 'Lær at finde vej' senest 10. februar 2013 og får tilsendt materialet i uge 10. I materialet til skolerne ligger også en invitation til at deltage i 'Find Vej Skolemesterskabet'. For som en del af 'Find vej i Danmark'-dagen den 13. april kan alle skoler deltage i kampen om at finde flest poster. Forældre og venner deltager naturligvis i jagten. Skolerne dyster om et orienterings-sæt med 20 kompasser, 20 postskærme og 20 klippetænger samt surprise-underholdning på skolen.

Tilbuddet er blevet til et samarbejde mellem Dansk Orienterings-Forbund, Dansk Skoleidræt og Danmarks Idræts-Forbund. Læs meget mere på findveji.dk under 'Lær at finde vej'.

### KONTAKT DEN LOKALE SKOLE

Alle orienteringsløbere kan selv være med til at brede orientering ud til skolerne. Det kan du gøre ved at gribe fat i din lokale skole. På den måde kan du være med til at sætte orientering på skoleskemaet.

“ Det bedste er, når vi fire-fem drenge kører lige uden for byen og på en løbetur i vildmarken bliver teknisk udfordret på alle leder og kanter samtidig med, at vi møder en elg - det giver altså et kick!

– Christian Christensen



I fire år boede Christian Christensen i Sverige. Målet var at blive en bedre orienteringsløber. Orientering besøgte ham i hans nye hjem i Svejbæk og fik en snak om, hvad han fandt i Sverige, som vi ikke har herhjemme.

TEKST: BENT FENGER JENSEN ►

Det er den 15. september, og årets DM stafet i Linå Vesterskov er netop overstået. Christian Christensen har fået en guldmedalje med hjem, og jeg har også fået lov at snige mig med hjem til et besøg i hjemmet i Svejbæk, blot to kilometer fra stævnepladsen. Her bor Christian sammen med kæresten Gry og datteren Clara. Silkeborgs skove og søer ligger kun få hundrede meter fra deres nybyggede klyngehus. I det lille udhus står løbesko og sportsudstyr ordnet i sirlige rækker. Husets farver ude og inde er holdt i hvidt og sort, og en enkelt flyttekasse er endnu ikke pakket ud. Mens Gry pakker lille Clara ud af flyverdragten, sætter Christian og jeg os i den bløde, sorte lædersofa, og snart breder der sig en duft af nybagte boller. Jeg er taget med Christian hjem for at få en snak om, hvad det lange ophold i Sverige har givet ham.

”Egentlig var jeg glad for OK Pan,” indleder han. - ”Men efter 3-4 år havde jeg svært ved at motivere mig for altid at træne i Marselisborg-skovene. Mit studie gav mulighed for udlandsophold, så jeg besluttede at opsoge verdens bedste faciliteter for at satse på o-træning.”

**Hvorfor blev det så Sverige og Göteborg?**  
”Jeg indkredsede tre muligheder:



Foto: Torben Utzon

St. Etienne i Frankrig, Oslo og Göteborg. St. Etienne blev bortvalgt på grund af sprogbarrieren og den lange transport. Så valgte jeg Göteborg og klubben IFK Göteborg på grund af træningsmiljøet og svenskernes træningsfokus på den store o-begivenhed Tiomila som en gulerod. Vigtigt var også, at træningen kunne foregå tæt ved bopælen. Jog 20 minutter eller tag sporvognen – og du er i vildmarken!

**Hvordan var det så at træne i Göteborg?**

”Først og fremmest var der hver dag en snes H21-løbere til træning, og ofte mødtes vi bagefter til fællesspisning og hygge. Det sociale sammenhold betyder meget, når man træner 50 timer om måneden. Og træningen styrkes af det sociale. Det er en vekselvirkning for mig. Klublivet i Sverige har bedre vilkår, fordi de fleste klubber er store. Der er mange eliteløbere, og lige under eliten presser en stor breddegruppe sig på. Det sociale miljø er meget klubbasert. Medlemmerne identificerer

sig mere med klubben. Alene i Göteborg er der cirka 20 o-klubber, hvoraf de største træner sammen og konkurrerer indbyrdes! I Sverige kender man klubben, men kender ikke hele eliten, som vi gør i Danmark.”

“**Klublivet i Sverige har bedre vilkår, fordi de fleste klubber er store. Der er mange eliteløbere, og lige under eliten presser en stor breddegruppe sig på. Det sociale miljø er meget klubbasert. Medlemmerne identificerer sig mere med klubben.**

**Hvad med naturen?**  
”Sverige har mange typer terræn inden for rækkevidde og de findes i næsten ubegrænset mængde lige ved bygrænsen – altid ukendt terræn. I Danmark skal man typisk køre langt, og kun cirka halvdelen af åbne løb i Danmark afholdes i spændende terræn.

Svenskere færdes mere i naturen – det er fritidens arena: I svenske skove ser man kørestolsbrugere, svampejægere, picnic-grupper, teltliggere, løbere, stavgængere osv. På træningsturen behøver man ikke føle sig alene i skoven. Hvis man ønsker at være alene, løber man bare længere ud. Nordisk vildmarksterræn er det mest fantastiske o-terræn i verden. Det bedste er, når vi fire-fem drenge kører lige uden for byen og på en løbetur i vildmarken bliver teknisk udfordret på alle leder og

kanter, samtidig med at vi møder en elg – det giver altså et kick!

#### STÆRK FORANKRING

Christian Christensen ser store forskelle på orienteringssporten i Danmark og Sverige. En svensker behøver ikke forklare, hvad orientering er, og hvorfor man har valgt denne sportsgren. Alle kender o-sporten, og den er ligesom indbygget i den svenske kultur.

I Sverige har man ”Idrottslyftet” – en statslig indsats med finansiel støtte til børne- og ungdomsidræt. Desuden er skoleorientering et stort, obligatorisk element i den svenske folkeskole, så at satse på orientering er accepteret i uddannelsessystemet.

Også på arbejdsmarkedet oplever han en større accept af o-sporten. Hvis man som studerende eller jobøgende fortæller, at man på grund af træning ikke kan yde på fuld tid, kan svaret lyde: ”Nå, fint, ja, selvfølgelig!”. Det har Christian Christensen i hvert fald selv oplevet. Dermed ikke sagt, at det forholder sig sådan overalt på arbejdsmarkedet, men han tror på, at der generelt er en større velvilje og accept.

#### PROFESSIONELLE STÆVNER

Allemandsretten i Sverige giver en lettere adgang til skovene for orienteringsløbere. Også korttegningen er i Sverige en mindre barriere, fordi private, kommercielle og specialiserede korttegnere sikrer ensartet og fantastisk kortkvalitet.

Endelig er også afviklingen af stævner præget af professionel logistik, organisation og teknik, hvilket betyder, at det er

meget sjældent at opleve, at noget går galt. Svensk orienteringssport har det på mange måder nemmere på grund af den brede forankring.

#### Hvad tror du vi kan drage med til Danmark?

”Størrelsen af o-sporten i Danmark er en kritisk faktor. Vi skal nok prøve at ændre kulturen i o-sporten for at kunne vokse. Som i Sverige er den skæve aldersfordeling et problem. Det er hovedudfordringen.”

#### Hvad kan man gøre?

”For det første mener jeg, at ungdomskurser er vejen frem i Danmark. Jeg og mange andre husker tilbage på kurserne som en fantastisk oplevelse. Det sociale ved kurserne var årsag til, at jeg blev fanget af sporten. På et senere tidspunkt blev det også selve orienteringen som trak, men jeg vil sige, at det sociale stadig fylder meget. Et andet indsatsområde er at rekruttere nye o-løbere, der hvor de er nu. For skoler kunne danske o-klubber arrangere o-løb med kortinstruktion, og skoler kunne også dyste mod hinanden. Voksne motionister, der løber samme runde i nabolaget, kan vi måske trække ud i skoven på en motionsrute indtegnet på et kort. Næste trin som bro over til o-sporten kunne være et såkaldt naturpas og motionsorientering, begge inspireret fra Sverige. Endelig kan elitetræningen godt gøres mindre lukket. Svenske klubber har haft stor succes med træninger, hvor alle kan være med. Det er selvfølgelig vigtigt, at når det er elitetræning, er det på elitens præmisser, men jeg mener godt, at man kan lægge mere vægt på det sociale aspekt, samtidig med at det er seriøst.”



Foto: Tiina Laas

IFK Göteborg, Tiomila 2010. Christian står som nr. 3 fra venstre i bagerste række.

Christian Christensen, f. 1984 i Aarhus. Opvokset ved Mariager Fjord. Møder o-sporten gennem faderen. Først St. Binderup, senere OK Pan. Deltager i første åbne løb som 12-årig. Vinder som 14-årig DM Kort - juniorbanen (H16) og kommer på juniorlandsholdet som 15-årig. Efter handelsskolen tager han på jordomrejse med kæresten Gry Johannsen. I 2006 beslutter han sig for at satse på o-løb - studiet i International Business får 2. prioritet. Fra 2008 og fire år frem bor han i Sverige og træner i IFK Göteborg. I foråret 2012 får Christian og Gry datteren Clara og flytter til Svejbæk ved Silkeborg. På spørgsmålet om hans resultater ved danske mesterskaber, svarer Christian ikke helt klart: ”Øh... det skal jeg så tjekke op på - måske ca. 30 medaljer.”

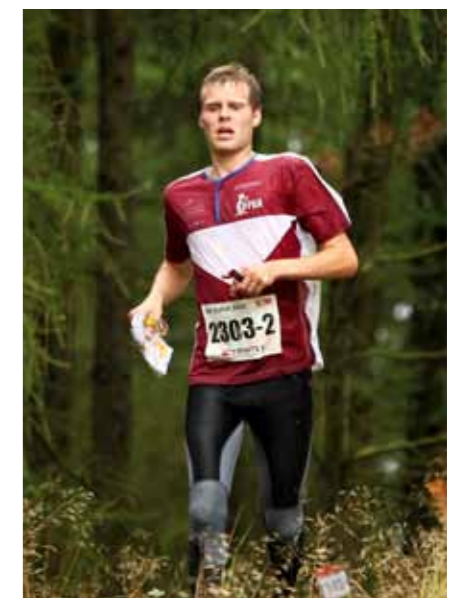




Foto: Torben Utzon

TEKST: HENRIETTE BAUN ▶

## Jeg forsøger at få **HVER TRÆNING** til at blive den bedste

Den svenske verdensstjerne Helena Jansson bruger op imod 20 timer om ugen på træning. Glæden ved orienteringsløb og drømmen om det perfekte VM holder hende motiveret. Lær den svenske landsholdsprofil bedre at kende i dette interview.

Fem år i træk, fra 2007 til 2011, er Helena Jansson blevet kåret til årets orienteringsløber i Sverige, og medaljehistorikken taler for sig selv: Helena Jansson hører til blandt toppen af den kvindelige verdenselite. Der kan også siges mange rosende ord om Helena Janssons præstationer med kort og kompas, og selv når målposten er stemplet, gør den svenske eliteløber et godt indtryk: "Hun er altid meget betænksom og venlig, og selvom hun selvfølgelig er et konkurrencemenneske, så ønsker hun altid det bedste for andre," lyder det fra Signe Søes, som er vant til at konkurrere mod Helena Jansson til alle de store mesterskaber.

Vi fik den svenske profil til at fortælle os om, hvordan hun kom ind i sporten, hvordan hendes forhold til træning er, og hvordan hun har tænkt sig at komme videre efter VM-skuffelsen i Schweiz tidligere i år.

### **Hvornår besluttede du dig for at satse på eliteorientering?**

Faktisk besluttede jeg mig først for at forsøge at blive rigtig god til orienteringsløb i vinteren op til den sæson, hvor jeg blev senior. Det gik utrolig godt for mig som junior, og det var sjovt i begyndelsen. Men så indså jeg, at det eneste, der var

vigtigt, var, at jeg vandt konkurrencerne. Og det var utroligt svært at have det pres, hver gang jeg skulle konkurrere. Til sidst var der ikke længere noget, der var sjovt ved orienteringsløb, og efter mit sidste junior-VM besluttede jeg mig for at stoppe. Da jeg så havde været væk fra orientering i en måned, fik jeg chancen for at komme med seniorlandsholdet til World Cup-afslutningen i Italien. Jeg tog med for at opleve og lære uden krav om at præstere, og pludselig var orienteringsløb sjovt igen. Jeg besluttede derefter, at jeg absolut ville med på lignende ture, og så blev jeg ligesom tvunget til at satse ordentligt. Det svenske seniorlandshold tager jo ikke nogen med på landsholdsture, kun fordi de synes det er sjovt.

### **Hvordan forbereder du dig op til en vigtig konkurrence?**

Jeg sørger altid for at få et godt kendskab til terrænet og situationer, der så vidt muligt ligner nogle, jeg kan komme ud for til konkurrencen. Derfor prøver jeg at løbe så mange konkurrencer og få så mange træningspas som muligt i lignende terræner. Jeg kan bygge hele min selvtillid til et vigtigt løb op på en enkelt god træning. For hvis jeg har formået at gøre alting rigtigt før – selvom det kun er én gang – så jeg kan gøre det igen.

### **FAKTA**

Helena Jansson, 27 år  
Svensk landsholdsløber  
Klub: Leksands OK

Typisk træningsmængde om ugen:

- ▶ 4-5 gange orienteringstræning
- ▶ 2 gange styrketræning,
- ▶ 1-2 gange intervaller
- ▶ 3-5 gange alternativ træning af forskellige art
- ▶ 1 langkøring

VM-resultater:

- ▶ I alt: 2 guld – 5 sølv – 5 bronze
- ▶ 2012: Sølv (stafet)
- ▶ 2011: Guld (mellem), Sølv (sprint), Bronze (lang + stafet)
- ▶ 2010: Sølv (sprint), Bronze (stafet)
- ▶ 2009: Guld (sprint), Sølv (stafet)
- ▶ 2008: Bronze (sprint, stafet)
- ▶ 2007: Sølv (stafet)

Bor i Göteborg. Udover at træne cirka 15-16 timer om ugen, læser hun til læge. Helena har også sin egen blog [helenajansson.com](http://helenajansson.com), hvor hun skriver om orientering og sin egen træning.



Foto: Torben Utzon

#### Hvad er din favorit-disciplin?

Stafet. Der er intet, der er så fantastisk som at dele glæden over store orienteringspræstationer med sine holdkammerater. Det er virkelig sandt, at delt glæde er dobbelt glæde! Lige nu er det VM-stafet 2012 i Schweiz, som jeg husker som den mest fantastiske oplevelse (de svenske kvinder fik sølv, red.). Og hvis det alligevel skulle ske, at løbet er gået rigtig dårligt, så har jeg et hold, der står og tager imod mig med åbne arme og hjælper med at bearbejde skuffelsen. Alle gør altid deres bedste i en stafet, og så er det let at trøste og hjælpe hinanden, fordi vi alle på et eller andet tidspunkt har været i sådan en situation.

#### Hvordan oplevede du ellers VM i Schweiz 2012?

Jeg troede, at jeg oplevede mit livs værste mesterskab med EM i foråret, hvor jeg blev skadet. Men sådan blev det ikke. VM i Schweiz var syv gange værre, selvom stafetten gik godt. Det startede med, at jeg i ugerne op til konkurrencen fik endnu en skade. Det gjorde, at jeg var helt usikker på mig selv til at begynde med. Samtidig startede jeg ugen med at løbe et rigtig dårligt sprint-løb i finalen.

“Jeg kan bygge hele min selvtillid til et vigtigt løb op på en enkelt god træning.”

Jeg sørger ellers altid for at give mig tid til at træffe gode beslutninger på sprinten – men bare ikke den dag. Jeg var utrolig skuffet over, at jeg orienterede så dårligt, og det tog en masse af kræfter og energi. Tilsyneladende for meget energi, da jeg efter kvalifikationen til lang-

distancen blev syg. Så i de efterfølgende dage, hvor mellem- og langdistance-finalen blev afviklet, lå jeg i sengen med en forkølelse og var ked af det hele. Jeg ville så gerne løbe, mere end noget andet, og så kunne jeg bare ikke.

Det var virkelig hårdt at gå glip af årets bedste mesterskab, for jeg elsker virkelig VM. Normalt synes jeg, at det er hårdt, at der er VM hvert år. Men lige nu, da dette års VM nærmest ikke blev til noget for mit vedkommende, er jeg glad for, at der kommer snart kommer en ny chance!

#### Hvad er din træningsfilosofi?

Jeg forsøger at få hver træning til at blive den bedste nogensinde. Jeg løber hellere otte gode intervaller end ti middelmådige. Hvis jeg har det sjovt, bliver træningen bedre, og jo mere varieret træningen er, jo sjovere har jeg det. Jeg bruger også utrolig meget energi og tid på at have hovedet fyldt med ting, som kan gøre mig til en bedre oriente-

ringsløber. Jeg har en mentaltræner, som jeg har arbejdet med siden 2006. Selvom det umiddelbart virker som om, at grundlaget i min træning er fysisk og teknisk, så ville jeg ikke være den orienteringsløber, jeg er i dag, hvis jeg ikke har brugt så mange timer på det, der kaldes mental træning.

#### Hvad er dine fremtidige mål?

Jeg vil gennemføre et VM, der hele vejen igennem forløber, som jeg har planlagt, og hvor jeg har fået forberedt mig optimalt. Jeg vil gerne løbe en VM-langdistance, som jeg er virkelig tilfreds med. Jeg vil løbe VM-stafet med det svenske landshold igen og igen og igen. Og jeg drømmer om at få lov til at opleve et VM på hjemmebane i Sverige i 2016. Det ville være helt fantastisk.

#### Hvordan vurderer du dine danske konkurrenter?

Ekstremt højt. Jeg ved, at jeg kan lære en masse af de danske piger. De har kvaliteter som orienteringsløbere, jeg hellere end gerne vil beherske. De gør, ligesom alle andre, et utroligt stykke arbejde i deres satsninger og leverer altid, når det virkelig gælder. Samtidig udstråler de en glæde, beslutsomhed og en positiv energi, der smitter af, og det er fantastisk, at vi får chancen for at konkurrere så meget mod hinanden.



Foto: Torben Utzon

## Frågor & svara

Vi har fået den danske landstræner Lars Lindstrøm til at byde ind med et spørgsmål til Helena Jansson, der til gengæld sender et spørgsmål retur over Øresund til den danske topprofil Ida Bobach.

**Lars Lindstrøm til Helena:** Ungdomskulturen er fyldt med mange fristelser, som ikke umiddelbart lader sig kombinere med eliteidræt. Hvordan håndterer du det dilemma eller giver eliteidrætten dig noget andet?

**Helena Jansson til Lars:** Orientering er noget jeg virkelig elsker. Jeg elsker det så meget, at det ikke føles som en ofring at bruge tid på at træne i forhold til andre ting. Men da jeg var yngre og ikke lige så fast i min overbevisning om, at idræt er det bedste i verden, så gav jeg mig selv lov at få en ordentlig dosis ungdomskultur af en helt anden slags. For mig var det godt at prøve noget andet end orientering for at forstå, hvad det er ved sporten, som jeg værdsætter så meget. Uden at have

noget at sammenligne med ville min tro på at orientering er det bedste i verden slet ikke være nær så stærk. Jeg tror, at det vigtigste sport kan være for unge er et alternativ: En anden vej at gå, noget andet at afsætte al sin energi, sine følelser og sin kærlighed til.

**Helena til Ida Bobach:** Du virker altid utrolig cool og afslappet til konkurrencer. Er det tilfældet? I så fald hvordan lykkes det for dig? Jeg er selv et nervevrag, når jeg skal konkurrere, og det kunne være fedt at være lidt mere cool og tilbage-lænet.

**Idas svar til Helena Jansson:** Ja, det er vist rigtigt. Jeg bliver sjældent meget nervøs. Jeg bliver bare spændt og får lidt sommerfugle i maven. Jeg prøver altid at fokusere meget på min taktik og tekniske fokuspunkter. Det er ting, som jeg ved, at jeg selv kan kontrollere og er god til. Det giver mig ro og selvtillid, så jeg ikke bliver vildt nervøs. Hvis nervøsiteten kommer, prøver jeg bare at acceptere den og nyde, at jeg skal ud og løbe en fed konkurrence.



Foto: Mårten Lång, Skogsport





TEKST OG FOTO: KELL SÖNNICHSEN ▶

500 danskere var med, da verdens største orienteringsstævne løb af stablen i Halmstad. Vi fulgte familien Spanner, der til enhver tid vil foretrække socialt samvær og udfordrende orienteringsløb i de svenske skove frem for en sommerferie sydpå.

## SOMMERCAMPING I SVERIGE

Man kan godt se, at camping ikke er fremmed for familien Spanner. Vi sidder i forteltet til campingvognen, og her er både gulvtæppe, køleskab, affaldsstativ og varmeapparat. Det sidste er der nu ikke brug for, idet campingvognen er placeret i Halmstad i præcis den uge, hvor sommeren besøger Skandinavien. Køleskabet insisterer Anni på at bruge til fødevarer, men Uffe får nu også sneget nogle dåseøl ind en gang imellem fra det medbragte lager.

Men hvad er det, der får den østjyske familie – der også omfatter børnene Anna og Katrine samt deres kusine Emma – til ikke at tage længere væk end lige over på den anden side af Kattegat i stedet for et sted sydpå med større sikkerhed for sol og varme, og hvor man absolut ikke behøver at tage øl med fra Danmark? Det er af samme grund, som knap 500 andre danskere er i Halmstad: for at deltage i O-Ringen – verdens største orienteringsstævne. En stor del ligger på den fælles o-camp, hvor Orientering

har slået sig ned hos OK Pan med familien Spanner som nabo. Deres telt er altid åbent, og mange kommer til at sætte stor pris på både nabo- og køleskab i ugens løb. Opladning af iPhone, iPads og lignende elektronik kan de også hjælpe med, og det ene hjørne af forteltet udvikler sig hurtigt til en hel lille ladecentral. Teltet bliver et naturligt samlingspunkt for "familieafdelingen" af OK Pans lejr. Hele familien er enige om, at det er et stort plus at ligge i lejr sammen med klubben – og at alle har starttider tæt på hinanden. Der gør O-Ringen et godt stykke arbejde.

### FAMILIENS DEBUT

Det er første gang familien er på o-camp og til O-Ringen, og det er oven i købet første gang Uffe er til konkurrence i udlandet. Anni var lidt bekymret over 5 dage med løb, selv om klubture har givet en god ballast i både tilvænning til svensk terræn og løb flere dage i træk. Og så er der de mange

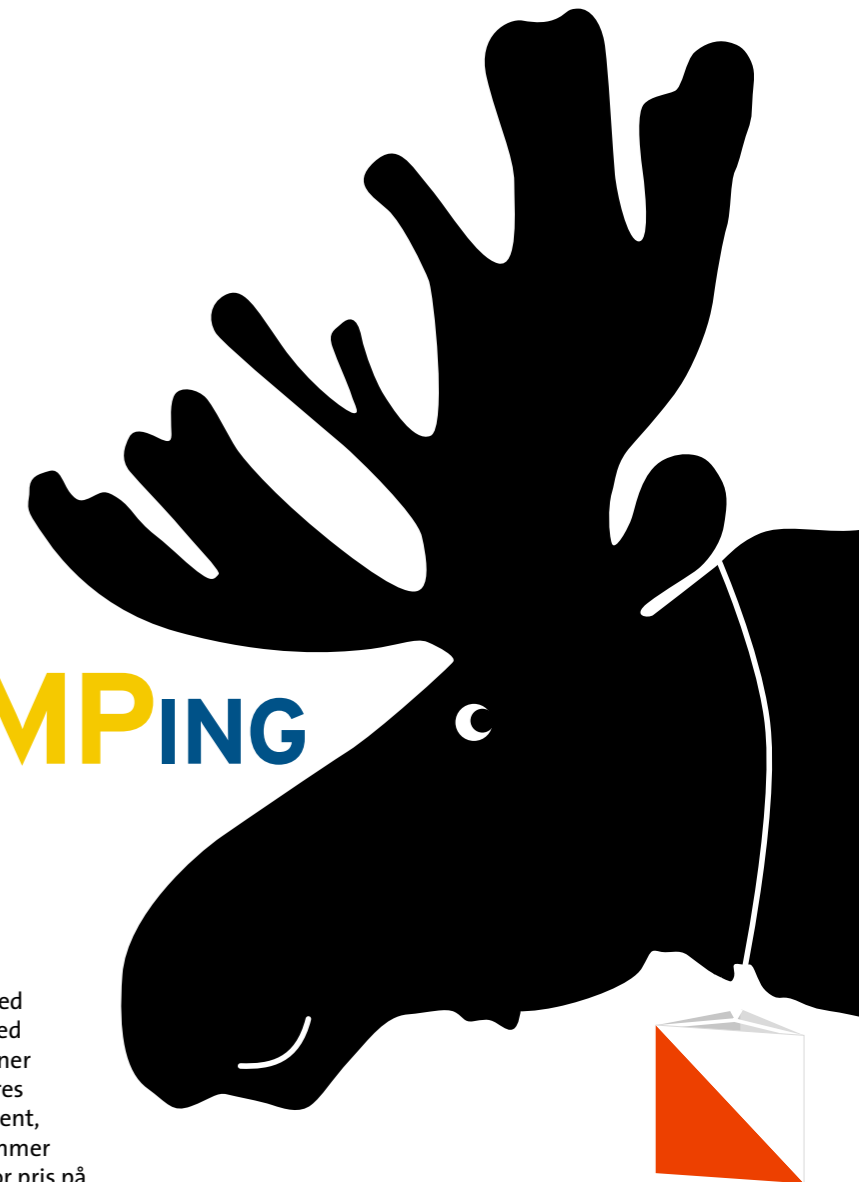
mennesker. Her på hviledagen efter anden etape lyder dommen, at det nu ikke var så slemt, da det kom til stykket. Der følte ikke så trængt ude i skoven, som hun frygtede.

"Det gjorde der til gengæld på landevejen," skyder Uffe ind.

Man kan godt mærke, at en professionel lastbilchauffør ikke er tilfreds med at skulle sidde i kø i 1½ time for at køre små 30 km. Emma finder derimod de mange mennesker et aktiv under løbet.

"Hvis man er et sted uden mennesker, så er der grund til bekymring."

Ud over de klassiske fem dages etapeløb, indeholder O-Ringen også et tre-dages MTBO etape-løb. Det deltager Uffe og Anna i, og det er tilrettelagt, så de også kan være med resten af familien til de fem fod-orienterings-etaper. Desværre var der ikke nok tilmeldinger i D16, så Anna på 15 er rykket op i D20, hvilket er ret hårdt, synes hun.





TEKST: MATHILDE BOESEN ▶  
FOTO: TORBEN UTZON

Som ung orienteringsløber i Danmark kan man tage et år på Himmelbjergegnens Natur- og Idrætsefterskole. Men der findes også andre muligheder. Amanda og Jonas Falck Weber fra Tisvilde Hegn OK rejste til svenske Eksjö for at gå på o-gymnasium.



## På o-gymnasium i Sverige

”Selvom gymnasiet ikke ligger meget længere væk end efterskolen i Ry ville gøre for mig, er der en utrolig stor forskel på terrænet,” fortæller Amanda som en begrundelse for, hvorfor hun har valgt at tage turen over sundet. Og storebror Jonas er enig: ”Jeg flyttede til Sverige, fordi jeg gerne ville blive bedre til at løbe i netop nordiske terræner.”

Amanda og Jonas går på Eksjö Gymnasium i den svenske by Eksjö. De kombinerer deres treårige gymnasieuddannelse med at løbe orienteringsløb på fuld tid. Sammen med en del andre svenske løbere bor de på et kollegium og har derfor ikke kun det svenske som ny udfordring; men også det at være flyttet hjemmefra.

### DEN STØRSTE OMVÆLTNING

For Amanda, der startede på gymnasiet i august i år, har den største omvæltning været træningerne: ”I Sverige træner man på en anden måde end i Danmark. For det første er det ikke muligt at træne lige så mange timer og pas, eller løbe lige så langt, da terrænet her er meget tungere.”

En af de største omvæltninger for Jonas har været en af de mere magelige: I Eksjö er der nemlig mulighed for at sove længere. Før søskendeparret startede på Eksjö Gymnasium, gik de nemlig på Frederiksborg Byskole i Hillerød, hvor der var en speciel orienteringslinje. Dette betød morgentræning klokken 8 tre gange om

ugen – noget, der krævede en daglig halv times togtur fra Tisvildeleje til Hillerød.

”I Eksjö behøver jeg ikke tage en masse transport for at komme til skolen – jeg har 500 meter at gå,” forklarer Jonas. Det er ikke kun transporten der er blevet nemmere: Træningen er tilrettelagt sådan, at der næsten trænes hver dag lige efter skole, sådan at man heller ikke kun behøver at træne i mørke om vinteren. Omvendt kan der om vinteren også løbes på ski.

Dagens måltider er også passet ind efter træningen; f.eks. spises frokosten så tidligt, at man har fordøjet maden ordentlig inden eftermiddagens træning, og aftensmaden spises lige efter træningen, så man får et ordentligt restituerende måltid.

### SUCCEFYLDT GYMNASIUM

I Sverige har man som sportsudøvende teenager mulighed for at kombinere sin ungdomsuddannelse med sin sport. Forskellige gymnasier har forskellige idrætter tilknyttet og tager større hensyn til elevens idræt. For at blive optaget skal man først søge optagelse til gymnasiet, som var det et almindeligt gymnasium. Derefter skal man optages på selve orienteringslinjen, hvilket kræver en

’optagelsesprøve’ – og/eller nogle gode resultater.

Eksjö Gymnasium er et af de store orienteringsgymnasier i Sverige, hvilket kan mærkes både på elevtallet, men også på adgangskravene:

”Vi er 50 orienteringsløbere på gymnasiet, og da man skal udtages for at gå her, betyder det at alle har et vist niveau,” fortæller Amanda. ”Det betyder, at jeg kan træne med utrolig mange på mit niveau og til med også nogle, der er meget bedre.”

Selvom fordelene er mange, finder Amanda også en enkelt ulempe ved træningen i Sverige.

Terrænet er typisk så svært, at det på kortet ’bare’ er en bane, hvorimod at der hjemme i Danmark typisk var fjernet nogle elementer fra kortet.

”I Danmark har vi været tvunget til at være lidt mere kreative, og det er den kreativitet, jeg savner mest,” siger Amanda.

Og kreativiteten er ikke det eneste, der savnes. Selvom man har de store svenske skove, lillesøster og nye venner lige ude foran døren, kan man ifølge Jonas godt savne det derhjemme: ”Jeg savner allermost min familie, venner – og så Tisvilde Hegn!”

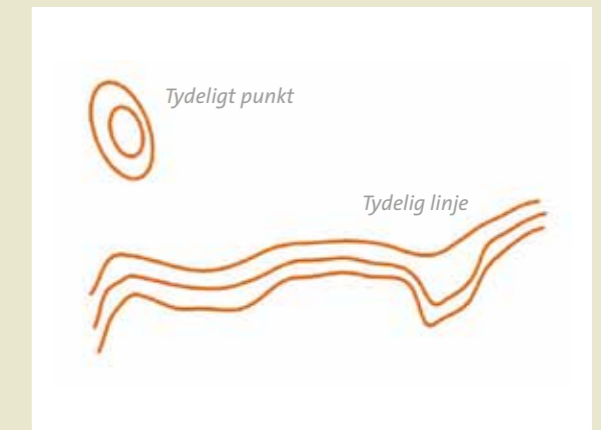
## SKILDPADDES HJØRNE

### Kære læser

Har du nogensinde haft den fornemmelse af déjà vu, hvor du har tænkt: ”Har jeg ikke prøvet det her før?”. Så skulle du måske lade være med at træne i Rude Skov hele tiden! Jeg siger det bare...

Skildpadde

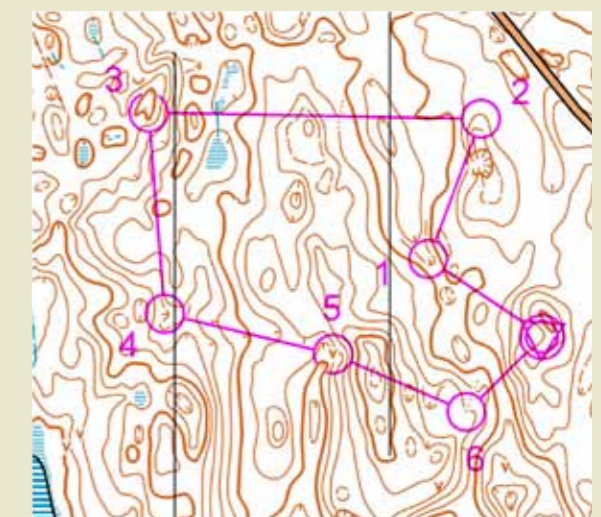
Eksempel 1:



Eksempel 2:



Marker de tydelige punkter og linjer på banen her:



## OPGAVE

### KURVEFORENKLING

Det handler denne gang om at forenkle kurver – altså at se de store træk i kurvebilledet på et kort. Vi skal her arbejde med to ting: Linjer og punkter.

Eksempel 1 øverst til højre viser et tydeligt punkt i form af højen og en tydelig linje i form af skrænten. Vi skal i dag prøve at gøre kurveorienteringen lettere for os selv ved at bruge lignende linjer og punkter, som på eksempel 2 til højre, hvor den østlige bakke giver en linje ned i mosen, som giver en linje ind i posten. På denne måde bliver post 1 nem at finde.

Jeg kunne skrive flere sider (ret præcist 3 faktisk) omkring det her, men jeg synes i stedet, at du nu selv skal prøve at finde linjer og punkter, som du markerer med pile og cirkler, som jeg har gjort i eksemplet.

**COWI**  
... det sikre kort

SE LØSNINGER PÅ SIDE 30

# Et noget anderledes MTBO-løb



1. Nina Hoffmann vandt bronze i D21 på mellemdistancen.

2. Cæcilie Christoffersen vandt sølv i D20 på mellemdistancen, mens Caroline Konring blev nummer 5.

I Danmark er det ikke tilladt at bevæge sig uden for veje og stier ved MTBO. I nogle andre lande er det derimod tilladt, men det kan sjældent betale sig og da kun til lige at smutte fra en sti til en anden. Ved VM i Ungarn var det således tilladt, men her havde det en hel anden betydning for vejvalget på sprinten. Det blev meget mere teknisk, idet det kunne betale sig at køre overalt på store dele af kortet.

Nina Hoffmann og Cæcilie Christoffersen stod for de eneste danske medaljer ved VM – begge på mellemdistancen. Her vandt Nina en – også for hende selv – overraskende bronze hos seniorerne, mens Cæcilie vandt sølv hos juniorerne. Også på sprinten klarede de sig godt med henholdsvis en 7. og en 6. plads. Det er vejvalget herfra, vi har valgt at bringe, idet terrænet og bane her er mere interessant end fra mellemdistancen.

“**Det åbne terræn betød, at man skulle kigge op og se ud over bakkerne og gennemskue ud fra kortet og kurvebilledet, hvor man skulle hen, i stedet for udelukkende at køre på stier.**”

Cæcilie Christoffersen, VM-sølvvinder på juniorenes mellemdistance

## NINA HOFFMANN:

Jeg skulle slet ikke have været med til VM, men ved juletid blev jeg overtalt til en sæson mere og fik lavet en træningsplan, der kunne passe med fuldtidsarbejde og tre børn: Kort, men hårdt. Dertil en kostplan. Så jeg var velforberedt og rolig inden VM og havde ingen forventninger.

Sprinten så på forhånd rigtig spændende ud, da den skulle foregå i et område med mange motocrossspor og åbent land. Post 1 og 2 er lige til, så det er fuld fart på fra start – ikke lige min styrke. Til post 3 vælger jeg at køre venstre rundt om højen – undgår kurver, og orienteringen er simpel. Samme teknik til post 4 og 5, hvor jeg dog mister en del tid, for den siger ikke en lyd, og jeg bliver i tvivl om, hvorvidt et blink er nok. Så jeg klipper posten manuelt – lidt svært med kortet i kortholderen! Jeg kører igen efter kurvebilledet til post 6, og post 7 har jeg set, da jeg var på vej til post 3. Til post 8 har jeg fokus på retning, så jeg får ramt bevoksningen korrekt. Fuld gas til post 9 og 10, efter at retning og kurvebilledet er tjekket. Får undervejs læst frem, at jeg skal huske at køre en kurve op til post 11, samt at der er sti

hele vej til post 12. Mod post 13 får jeg ikke styr på kurvebilledet og får ikke sat tempoet ned. Opdager hurtigt den er gal, stopper op og får minimeret min fejl. Men jeg er nu på bagkant med orienteringen og kommer af sted mod post 14 uden en egentlig plan. Tænker blot, at jeg skal uden om højene på det direkte vejvalg – ser slet ikke højre-vejvalget. Men jeg kører uden om de forkerte høje! Mod post 15 og 16 er jeg igen tilbage på den plan, der virker: at have styr på retning og kurvebilledet samt ignorere stibilledet – det forvirrer mere end det gavner.

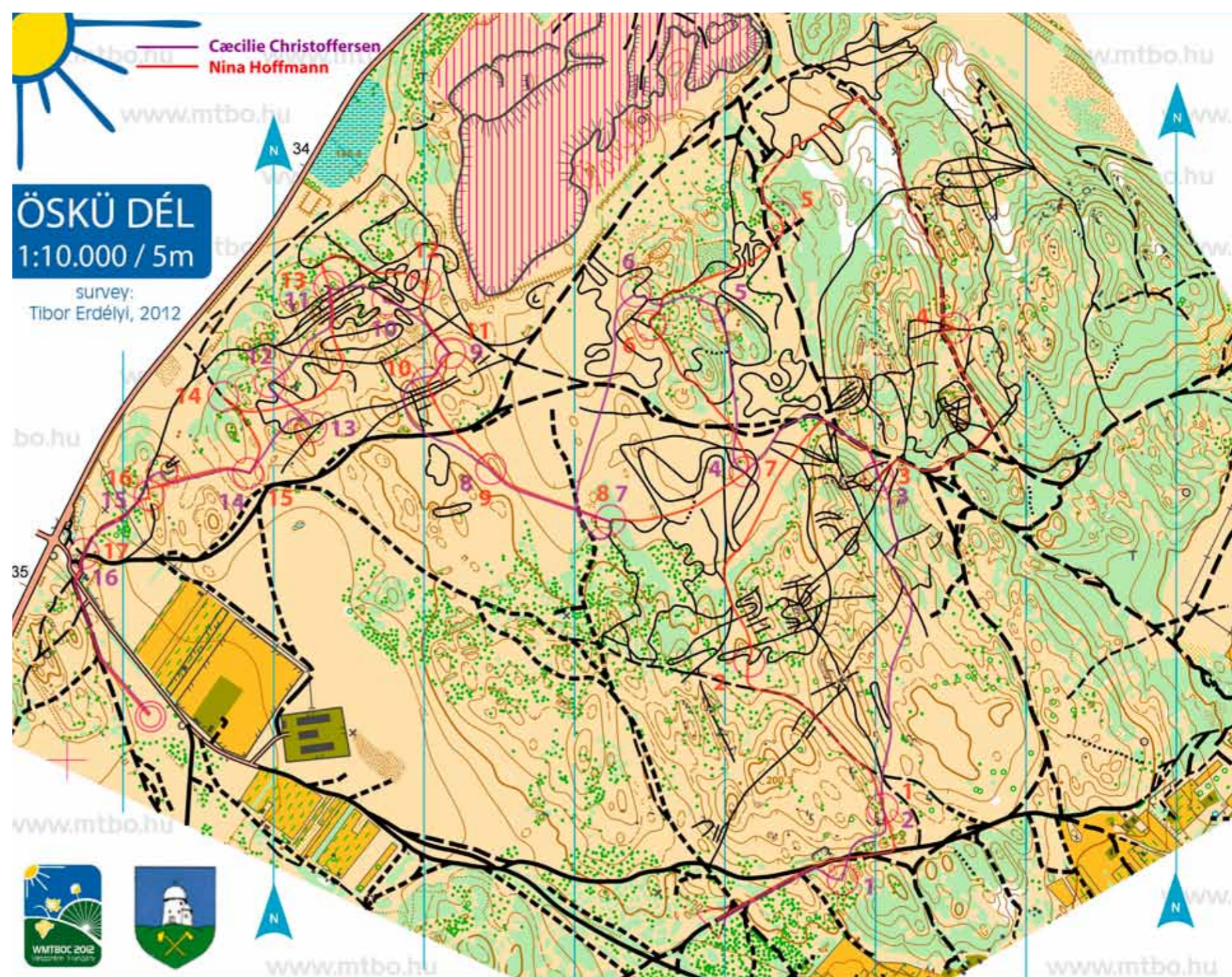
Jeg ender på en 7. plads og troede på det tidspunkt aldrig, at jeg ville komme tættere på en podieplacering individuelt, men det skulle heldigvis vise sig, at jeg tog fejl. Mellemdistancen var egentlig ikke noget for mig – for meget fræs i år. Men jeg forudså et tempokifte ved overgangen fra let skov til snørklet by, og det var

også her, jeg vandt frem. Og så gav jeg den max gas i spurten, hvor jeg gik fra en 4. til en 3. plads.

## CÆCILIE CHRISTOFFERSEN:

Dette er en af de vildeste oplevelser, jeg har haft inden for MTBO! Det åbne terræn betød, at man skulle kigge op og se ud over bakkerne og gennemskue ud fra kortet og kurvebilledet, hvor man skulle hen, i stedet for udelukkende at køre på stier. At man måtte køre i terrænet og kunne udfordres teknisk, gjorde at fysikken ikke var det vigtigste, og teknikken er min spidskompetence. Denne form for teknisk udfordring ser man ikke i Danmark, hvor det "bare" gælder om at orientere på stibilledet og have den fysiske form og teknik på cyklen i top.

Jeg oplevede sprinten som en udfordring, hvor fokus skulle være der hele tiden. Det gjaldt om at se op udtænke sig et opfang og på den måde hele tiden være på forkant på kurvebilledet. Det gik så galt ved post 9, hvor jeg lavede en parallelforskydning af bakkerne. Det fik jeg dog hurtigt rettet op på, fandt tilbage til fokus og kom sikkert i de næste par poster. Herefter kunne jeg genfinde mit flow.





TEKST: BENT FENGER JENSEN OG FLEMMING NØRGAARD ►

SÅDAN BRUGER DU

# de åbne kort

Internettet er blevet et vigtigt redskab for korttegnere, banelæggere og kortinteresserede. Mange hjemmesider giver os adgang til detaljerede kort, luftfotos, gadefotos, 3D, matrikelinddeling og meget mere. Er du kulturgeografisk eller historisk interesseret kan du hente kort og fotos eller sammenligne en lokalitet før og nu. Her er et overblik over de vigtigste åbne kort, som er udvalgt og kommenteret af Flemming Nørgaard.

## Google Maps

maps.google.dk

Google Maps er nok kendt af alle, og de fleste har vel erfaring med at finde en adresse, rute eller har kigget på satellitbilleder. En knapt så kendt mulighed er Streetview, som man får ved at trække „manden“ øverst ved zoom-elevatoren ud på kortet til det sted man vil se. Google Maps er meget anvendelig i forbindelse med fremstilling af sprintkort, ligesom det er muligt at sætte egne fotos og spor ind på kortene. Google Maps bruges også, når klubberne bestiller Cowi-materiale. Området tegnes ind i Google Maps og sendes til kortsupervisor.

Google Earth er en applikation, som du kan downloade gratis (<http://wdr.org/download>) og se satellitbilleder fra hele verden. Du kan på dette kort indsætte forskellige informationer som f. eks GPS-spor, billeder, kort og delagtiggøre andre i informationerne. Kort i .kmz-format (kan genereres i OCAD) placerer sig korrekt. Et scannet kort kan i programmet også koordinatsættes ved at placere og tilpasse det over satellitbillederne. Du kan også her finde koordinatet på et hvilket som helst punkt på kortet i forskellige formater. Højden fremgår ligeledes.

## Kraks kort

krak.dk

Det meget brugte Kraks kort på nettet er nu udviklet, så lokaliteter i rigtig mange byer kan betragtes på skråfotos. De er meget anvendelige i forbindelse med fremstilling af sprintkort.

## OSM-kort (Open Street Map)

openstreetmap.org

Kan downloades gratis og bruges af alle. Du kan registrere dig og dermed bidrage til kortets kvalitet ved at lægge rettelser og nye detaljer ind. Detaljeringsgraden er derfor svingende, men generelt meget bedre end Google Maps. I nogle skove er fx lagt ret mange stier ind.

## Nokia-kort

maps.nokia.com

Dette kort med bl.a. terrænformer og højdekurver er tilgængelig på nettet og Nokia-telefoner med speciel applikation.

## Luftbilleder fra 1954

cowi.dk  
kortal.dk

Hele Danmark blev i maj 1954 fotograferet fra luften af englænderne. Billederne er nu frigivet, og COWI har rettet alle billederne op (orthofoto) og lagt dem på nettet. Her kan du finde din bedstefars hjem eller detaljer i den skov og dens daværende bevoksning, da du for mange år siden bommede her.

## Misvisningskalkulator

ngdc.noaa.gov/geomagmodels/struts/  
calcDeclination

Hvis du ikke kan få din kompasretning til at passe, kan det skyldes misvisningen (eller du kan i hvert fald forsøge at bruge det som undskyldning!). På denne hjemmeside kan du let kalkulere misvisningen med meget stor nøjagtighed for ethvert sted på kloden.

## Kommunerne

De fleste kommuner har nu kortoplysninger på deres hjemmesider kaldet "webgis". Omfang og kvalitet er noget forskellig, men på de fleste finder man det tekniske kort og orthofoto i forskellige årgange. Enkelte tillader download. Prøv at tjekke din egen kommune eller fx <http://webgis.jammerbugt.dk>

## Arealinfo

kort.arealinfo.dk

Som en del af den officielle danske [www.miljoeportal.dk](http://www.miljoeportal.dk) giver Arealinfo en lang række interessante data på kort, fx oplysninger om enkeltmatrikler og status på forskellige arealer. Dette kan være en hovedkilde til at finde ejere på skovparceller, når man skal søge om adgang til private skove – selv om den er lidt kompliceret at bruge. Sådan gør du:

Vælg 'Adm. Grænser' i menuen til venstre. Zoom ind på skoven. Tryk på 'I'-knappen i bjælken over kortet og marker lokalitet. Klik ind på ønsket lokalitet og en info-rude popper op. Vælg 'Vis i kort'. Kør ned i bunden og klik på 'Se BBR-oplysninger på OIS.dk'. Så bliver du automatisk linket videre til BBR-oplysninger, hvoraf ejerens navn fremgår og matrikelkort vises. Du har mulighed for at se orthofoto i mange forskellige årgange og tage screendump og bruge dem direkte i rekognoscering og korttegnning.

Miljøportalen og Arealinfo har en lang række muligheder, hvis du er bredere interesseret i landskaber og de forskellige temaer, som kan lægges ind over de valgte kort.

## KMS spiller med åbne kort!

kms.dk

Flemming Nørgaard oplyser, at der netop er offentliggjort en aftale mellem regeringen, KL (Kommunernes Landsforening) og Kort & Matrikelstyrelsen om, at alle grunddata, herunder geodata så som landkort, højdemodel og matrikeldata fra 1. januar 2013 er gratis.

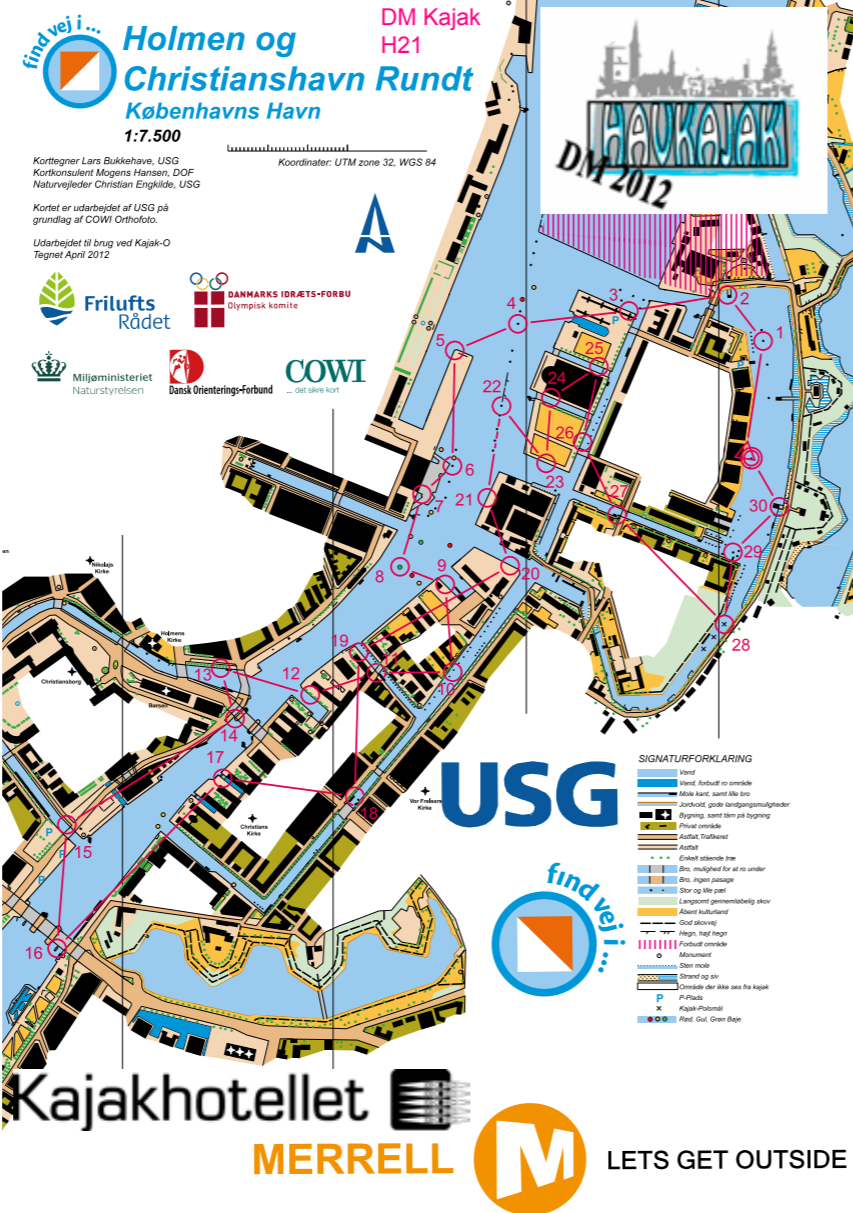
Grundkortdata bygger på helt nyregistrerede data fra 2009, som vil være meget anvendelige for fremstilling af o-kort. En fælles datafordeler skal i fremtiden levere de gratis grunddata. Det er naturligvis vigtigt for vores anvendelse til fremstilling af o-kort, at der ikke laves barrierer af praktisk eller administrativ art, når de frikøbte data sættes i spil.

Endvidere vil KMS fra 1. januar 2013 introducere en hjemmeside i lighed med Google Maps med orthofoto, topografiske kort, vejkort og mulighed for søgning på stednavne og matrikler.

NYT



Sanne Elidsbo Hansen  
- Søllerød OK.



## Orientering på vandet

I sensommeren var der for første gang nogensinde DM i kajak-orientering. Det foregik i Københavns Havn. Lars Bukkehave, en af folkene bag ideen, fortæller her om udfordringerne med at få tegnet kortene.

TEKST OG FOTO: LARS BUKKEHAVE ▶

Den 2. september blev der afviklet DM i kajak-orientering. USG (Universitetets Studenter Gymnastik) var vært for mesterskabet, der lå i forbindelse med DM i havkajak-teknik og -rul. Kajak-orientering er en disciplin, der ikke tidligere har været praktiseret på dansk grund. Måske derfor var mange nysgerrige mødt frem, og deltagerbegrænsningen på 60 deltagere blev opnået.

Inden alt dette lå der to års forarbejde. Ideen opstod af Christian Engkilde (USG) og jeg selv, Lars Bukkehave (Ballerup OK & USG). Vi er begge undervisere i kajak, aktive orienteringsløbere samt adventure racere. Ofte har vi manglet spændende orientering på vandet. Så hvorfor ikke kombinere kajak med orientering? Den første ide var at skabe samme hurtige flow som til fods, men omgivelserne og hastigheden tillader dog primært nem orientering. Dog kan et spændende område alligevel skabe nogle gode vejvalgsproblemer.

**UDFORDRINGER MED KORTET**  
Jeg har primært stået for korttegning mens Christian har fået tilladelser og sat 80 faste poster op. Fælles for posterne er, at de kun kan findes fra vandsiden. Første udgave af kortet var en kombination mellem landkort og søkort som kendt fra det Sydfynske Øhav. Efter at have tegnet et

stort område måtte vi desværre konstatere, at det ikke fungerede. Det var alt for uoverskueligt til hurtig orientering.

Derfor forsøgte vi at benytte sprintnormen, der viste sig at fungere godt ude på vandet, men var for detaljeret på land. Derfor valgte vi kun at tegne ting, der kan ses fra vandet. Desuden er tilføjet er par ekstra detaljer omkring bøger og andre genstande i havnen. Tårne og højhuse er desuden gode navigationspunkter, hvilket er indtegnet med inspiration fra schweiziske kort.

Undervejs i korttegningen har vi modtaget stor hjælp fra kortkonsulent Mogens Hansen (OK Skærmen) samt fået feedback fra Troels Christiansen (Søllerød OK, CPH-O, NEO). Uden deres erfaring havde vi aldrig fået dette resultat. Du kan studere kortet nærmere på [www.findveji.dk](http://www.findveji.dk).

» **BI-ELASTIC  
LZR CAP**



Bedstsælgeren fra Trimtex sørger for at holde dig god og varm, samtidig som den er perfekt profilering for din klub. Huen er lavet af isolerende Bi-Elastic materiale med børstet inderside som sikrer dig meget god komfort og beskyttelse på kolde dage. Det som er unikt med huen er at I selv kan vælge design. Vi hjælper dig selvfølgelig med designforslag uden tillæg i prisen.

Sæt din klub på hovedet!

**129,-** \*  
DKK inkl. mva

\*MINIMUM BESTILLING 20 STK.

**TRIMTEX**  
TECHNICAL TEAMWEAR



TRIMTEX er et norsk selskab som udvikler teambeklædning til klubber, firmaer og teams i hele Europa. Vores produkter skal være førende indenfor funktion, design og kvalitet. TRIMTEX hjælper jer med idéer, design, bestilling og levering så I får en lettere vej til en styrket profil, identitet og fællesskab.

**MIKKEL LUND**  
Markedsansvarlig Orientering  
M (DK): +45 78 77 05 40  
Mail: [mikkel@trimtex.no](mailto:mikkel@trimtex.no)

TEKST: JIM BOWLING ► OVERSAT AF KELL SØNNICHSEN

Kan Paradis hedde "Cloudy Creek"? Det mente australske Jim Bowling godt, at det kunne – i hvert fald indtil han skulle finde post 1. Her er hans tanker fra et mildest talt katastrofalt løb.

## Forsvundet i Paradis

At løbe ved et mesterskab er fantastisk. Man står der på startstregen, venter på det femte bip, tager kortet og ved, at man skal ud i et lækkert terræn på et perfekt kort tegnet af en erfaren korttegner. Dejligt langt stræk til post 1, hvor man har en fin skovbund foran sig brudt af enkelte vandløb med forgreninger, der er perfekte som angrebsspunkter. Mens man således galoperer derudad kan de næste stræk passende planlægges. Det er jo nemt, det her.

Jep, der var den svage slugt mod nordøst, og der kommer vandløbet. Perfekt! Rammer den lige der, hvor en lille forgrening drejer af og går skarpt til venstre, og så op over med bakketoppen til højre. Det kan ikke gå galt. Hm, den kløft, der skal komme er nu noget længere væk, end jeg troede. Nå, skidt. Vandløbet med klippen i enden kan ikke smutte. Hvad gør jeg fra

post 2 til 3? Bare ret på til vandløbet med klipperne – godt udgangspunkt. Er det kort egentlig 1:10.000? Vandløbet med klippen i enden lader vente på sig. Ok, hvis jeg misser dem, så er det jo bare lige på til næste vandløb og til venstre. Jep, der er den!

“Hold da op, det sammenløb er ikke en gang med på kortet. Jeg tør vædde på, at korttegneren bare har tegnet af efter 1:15.000. Dovne hund!

Hvor godt er det kort egentlig? Jeg synes ikke, at vandløbet løber i helt den rigtige retning, og klipperne er ikke helt så tydelige som på kortet. Korttegneren er måske ikke helt så erfaren.

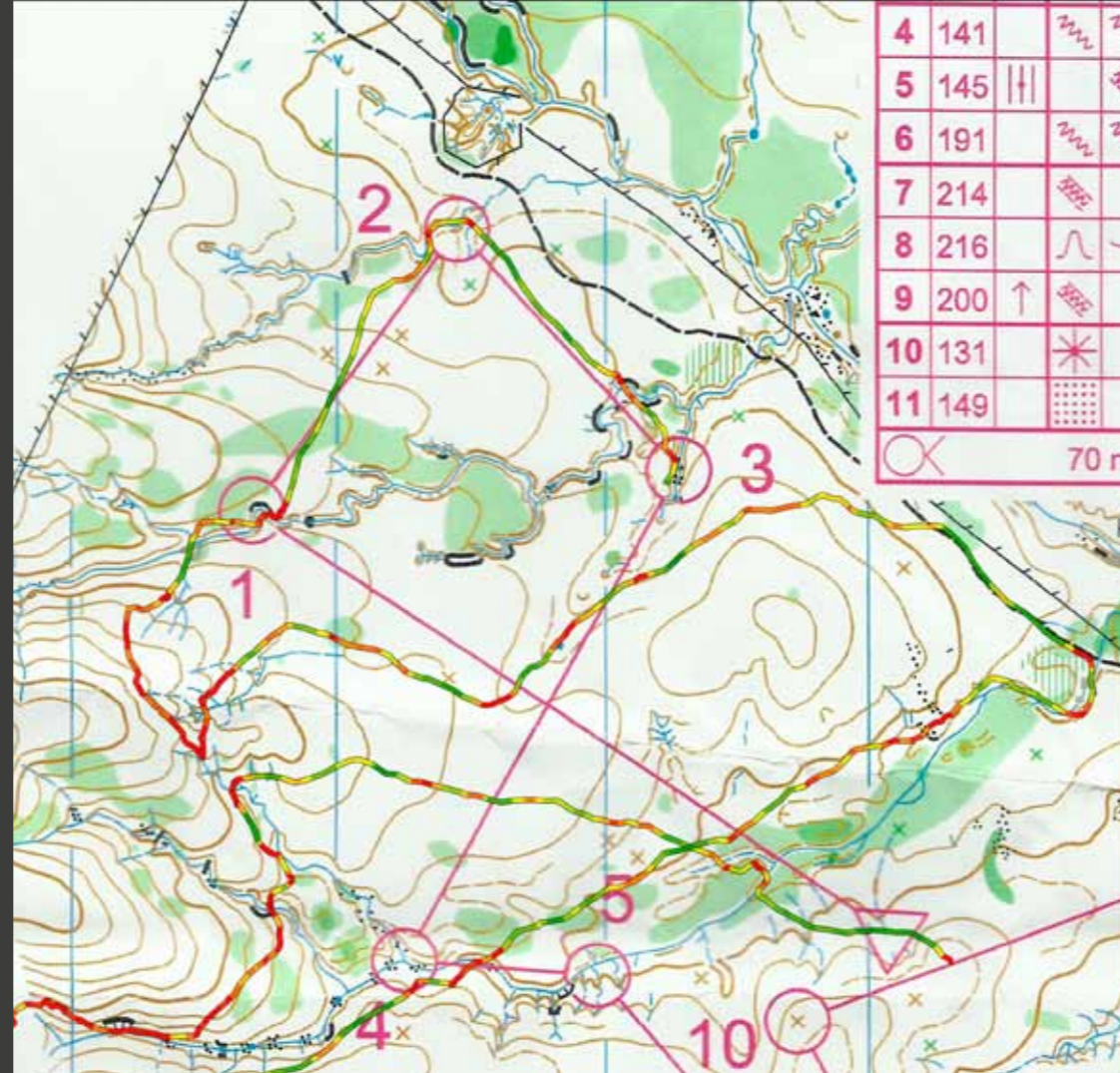
Hvis jeg nu drejer kortet lidt? Jep, så passer det. Skidt med klipperne – det korrekte vandløb er lige derovre. Hvad så fra post 3 til 4? Ja, det er jo samme terræn som nu, så det er nemt nok.

Mærkeligt. Det knæk på vandløbet er oven for posten. Jeg må være smuttet længere til venstre, end jeg troede. Ok,

til højre, og så skal posten være lige deromme. Lad mig kigge lidt på stræk 4-5 imens. Ah, det er jo bare ned langs vandløbet. Det her må være det nemmeste mesterskabsløb i mands minde. Altså, nu kan der da ikke være så langt til den post! Korttegneren har da vist ikke været her; der er masser af sten i vandløbet, og her er en hel klippe, der ikke er med. Hvordan kan sådan noget smutte?

Hm, der er endnu længere end jeg troede – er kortet virkelig 1:10.000? Nu må jeg være skarp. Vandløbet løber nu heller ikke i den retning, det skulle. Er der noget galt med kompasset? Og hvorfor bliver siderne stejle? Så tæt ligger højdekurverne da heller ikke. Jeg skulle nok have tjekket kompasset før start. Hvor er nord egentlig? Der er solen – så kompasset ser ud til at være i orden. Det er garanteret den der nye GPS-tingest, der får det til at opføre sig underligt.

Hold da op, det sammenløb er ikke en gang med på kortet. Jeg tør vædde på,



at korttegneren bare har tegnet af efter 1:15.000. Dovne hund!

Hvorfor kørte jeg dog også fire timer for at komme til det her tåbelige stævne? Nu er der da ikke noget, der giver mening længere. Jeg må op på toppen af ryggen og se. Ok, det må være det store vandløb derovre. Hvordan dølen endte jeg her? Jeg må hellere løbe direkte ud til stien for at læse mig ind. Det her kort er en skandale! Målestokken er helt i skoven. Det tager jo en evighed at nå ud til stien.

Uh, her er endnu en omgang sten og klipper. De må da være på kortet... Nej, nej. Det kan ikke passe, at jeg er helt hernel! Hvor er den sti? Det kan da ikke passe. Argh! Det gør det. Jeg er længere væk fra posten end ved startpunktet!

Ud af ren stædighed fortsætter jeg og 57:04 efter start-bip'et kan jeg stemple post 1. Der er 10 poster mere...

Oprindeligt bragt i *The Australian Orienteer, March 2012*



TEKST: ARNE PEDERSEN ► FOTO: TORBEN UTZON

Masterplan for elite-arbejdet skal sikre, at målene kan indfries.

## DOF som verdensklasseforbund

Dansk orientering skal tilhøre verdensklassen. Det er ambitionen, og som et led i det har Eliteudvalget udarbejdet et udkast til en masterplan for elitearbejdet de kommende år.

Dorte Hansen fra eliteudvalget fortæller, at den er kommet til verden i et samarbejde mellem Eliteudvalget og trænere og har baggrund i et krav fra Team Danmarks støttekoncept for perioden 2013-2016. Desuden tager den udgangspunkt i Vision 2015.

Varigheden af samarbejdsaftaler med Team Danmark er afhængig af indplacering i støttekonceptet. Verdensklasseforbund vil kunne indgå 4-årige aftaler, mens laget under, internationale eliteforbund, kan indgå 2-årige aftaler. DOF har en ambition at indgå en 4-årig aftale, hvilket bliver afgjort den 17/12. Dorte Hansen er overbevist om, at DOF bliver placeret som Verdensklasseforbund.

I det fremadrettede arbejde ligger der en dobbelt udfordring: Vi skal sikre tilstrækkeligt stort rekrutteringsgrundlag, og vi skal motivere de allerbedste løbere til at satse fuldt på at opnå verdensklasse.

Det er afgørende, at der eksisterer en rød tråd fra klubbernes træning til seniorlandsholdet.

### KLARE MÅL

Visionen er klar: Vi skal have medaljer ved senior-EM og -VM. Og det bærende skal være løbernes glæde ved at præstere og for trænere/ledere glæden ved at udvikle talenter. Fokus på udvikling til verdensklasse skal gennemsyre hele elitearbejdet fra klub og til den absolutte top. Det være sig i klub, talentcentre, elitecenter og landshold.

Der er opstillet en række vilkår for atleterne og for talentudvikling, alt sammen fulgt op af målepunkter i de forskellige "lag". Og det samme gælder for trænergruppen.

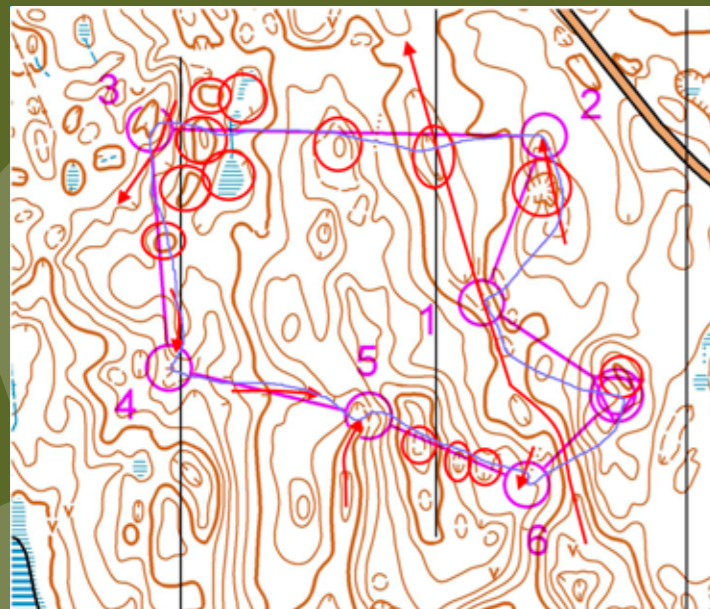
Alt dette kræver ressourcer. Og det har været svært. Fremover vil man fokusere på partnerskaber med virksomheder, organisationer, elitekommuner og andre kommuner samt andre med interesse for at hjælpe og støtte Dansk Orientering.

Udkastet til masterplanen kan læses på hjemmesiden: <http://goo.gl/5KMR9>

# Julen er over os - hvad gemmer der sig mon bag lågerne?

Også på DOF's hjemmeside vil du kunne mærke den søde julestemning. Igen i år har Breddeudvalgets formand Lisa Tantholdt nemlig sørget for en online-julekalender for alle medlemmer. Her kan du hver dag i december åbne en låge og læse om et orienterings-arrangement i 2013. Der er tale om arrangementer, som er åbne for alle. Du finder vej til dem ved at gå ind på "Opslagstavlen" på [www.do-f.dk](http://www.do-f.dk).

## OPGAVELØSNINGER



### LØSNINGS- FORSLAG

Den lyse blå streg er mit vejvalgsforslag. Læg mærke til hvordan man f.eks. til post 2 kan gøre brug af linjerne – her ved at løbe lidt for langt mod højre på strækket og så følge linjen lige ind i posten.

## Skildpadder kryber online

En læser spurgte, om ikke vi kunne gøre øvelserne fra "Skildpaddes hjørne" mere tilgængelige for alle dem, der arbejder med at sætte øvelser sammen ude i klubberne. Det syntes vi var en rigtig god ide, og derfor kan du fremover finde både opgaver og løsninger på [vision2015.dk](http://vision2015.dk) under menupunktet "Træning/øvelser". Alle opgaver fra 2012 er blevet lagt op, og fremover kommer de på umiddelbart efter udgivelse. Tak til Susanne Højholt fra Kolding Orienteringsklub for ideen om at gøre det lettere at gå til.

TEKST: HELGE SØGAARD, FORBUNDSFORMAND  
FOTO: KELL SØNNICHSEN



## Nyd Sverige - men husk også Danmark!

En sommer midt i halvfjerdsene sad vi 5 o-løbere klempt sammen i en gammel SAAB, som med den karakteristiske spruttende motorlyd arbejdede sig op gennem Sverige på vej mod byen Rättvik i Dalarna. Vi var på vej til O-ringen – verdens største orienteringseventyr.



Alt var stort, og der var ufatteligt mange mennesker overalt: På stævnepladsen, på den konstant oversvømmede teltplads med endeløs dagsregn, og i skoven hvor vi fandt poster på trods af sværhedsgrad og terræn, som langt overgik det vi var vant til hjemme i Danmark.

Orientering i Sverige står for mange som noget ganske særligt, og talrige klubture har gennem årene gået til dette orienterings-Mekka. Og gør det fortsat hvilket mange reportager i klubblade vidner om. Spændende terræner og gode kort er essensen i denne fascination af broderlandets muligheder for orientering.

Men - der er nu ingen grund til at "falde på halen" over alle herlighederne på den anden side af Kattegat eller Øresund. Hvad med i stedet at lægge den næste klubtur til Husby Klitplantage eller Vester Thorup? Steder der nok skulle kunne give selv erfarne kort-nørder sved på panden og panderynker, der ligner ny-ud tegnede COWI-

kurver! Eller hvad med, om de jyske klubber tog på tur til de ufatteligt flotte bøgeskove i Kongernes Nordsjælland? Her er både natur, historie og kultur at få i rigt mål.

Nuvel, det er fascinerende at rejse på o-ferie, og denne klumme lægger bestemt ikke op til at begrænse mulighederne herfor. Vi samler selv med stor ildhu indbydelser til o-løb i udlandet, og feriediskussionerne drejer sig aldrig om, hvor vi skal hen, men alene om hvor mange løb vi skal deltage i.

Men et lille opråb skal der være plads til. Der er så mange gode løbsmuligheder lige for næsen af os alle, bare vi ser en smule ud over sognegrænsen på o-service. Og Storebæltsbroen er ikke engang oppe, så der er altid fri passage – begge veje!

Og for nu at blive ved mulighederne, så er der desværre også huller i terminslisten, hvilket er en oplagt mulighed for at arrangere løb – også flere end det eller dem, som klubben traditionelt står for. Orientering foregår bedst ude i skoven med kort og kompas, og ikke nødvendigvis i Sverige!

Og så kan man forresten også købe "løgsgodis" på de fleste benzinstationer i Danmark!

Helge Søgaard  
forbundsformand



## Klar til ny udgave af Find Vej i Danmark-dagen

Efter en grundig evaluering af Find Vej i Danmark-dagen 2012 er det nu tid til at se frem mod en ny dag, hvor orientering skal på hele danmarks-kortet. Den dag bliver helt præcist den 13. april 2013, og denne gang fokuseres på både familier og skoler. Alle klubber kan på dagen være med til at gøre en indsats for rekruttering. Planlægningsfasen er begyndt, og første vigtige deadline er 31. december 2012. Her skal koordineringsskema og skabeloner til trykt materiale være udfyldt. Kontakt Martin Hedal på mh@do-f.dk, hvis du gerne vil byde ind med noget.



Besøg vores hjemmesider  
 og se vores store udvalg i udstyr til dig der løber  
 i skoven – trail eller orientering  
 Om det er o-sko, kompasser eller lamper  
 er vi klar til at hjælpe dig



### Wilma X6

En meget kraftig lampe, som fungerer rigtig godt, både til cykling og løb. 2400 lumen og 26 graders spredning. Batterilevetid fra 1:30-40 timer. Leveres med Pro pandebånd.



### Piko X3

Lupines mindste og letteste lampe. 900 lumen, lysstyrker kan nu programmeres, 22 graders spredning. Batterilevetid fra 1:40-45 timer. Leveres med Pro pandebånd.

PRISER KAN SES PÅ VORES HJEMMESIDER

Løb vinteren godt i  
 møde med udstyr fra  
**LØBEREN** og **O-Butikken**



**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 17  
 7100 Vejle  
 Tlf. 7572 0900

**Aalborg**  
 Vesterbro 89  
 9000 Aalborg  
 Tlf. 9816 4148

**Aarhus**  
 Vester Allé 20  
 8000 Aarhus  
 Tlf. 8612 4148

**O-Butikken**

Vi ses på stævnepladsen

Tlf. 29 700 123

e-mail: kontakt@o-butikken.dk

**O-butikken.dk**