

# Orientering

MAGASIN FOR DANSK ORIENTERINGS-FORBUND

01

FEBRUAR 2014  
63. ÅRGANG



## Hvor skal vi hen? **NYE VEJE I ORIENTERING**

Hjemme hos Steen Frandsen  
Manden bag kortene

Helge Søgaard takker af  
Farvel til en formand

Adventure race og  
orienteringsløb

Skal o-løb  
med til OL?



# Indhold

- 8 **Høj fart og kontrol**  
René Rokkjærs vejvalg fra Frøslev Plantage
- 10 **Usynligt kortnørderi**  
Portræt af korttegneren Steen Frandsen
- 14 **Jagten på den rigtige vej**  
Hvor langt kan vi bevæge os væk fra, at vi er en sportsgren?
- 17 **5 bud på rekruttering af nye medlemmer**  
Udviklingskonsulent Martin Hedal giver gode råd
- 18 **Adventure racere bliver orienteringsløbere**  
To verdener kan lære af hinanden
- 20 **Colombia lærer af dansk orientering**  
José Fernando Gómez Rueda på besøg i Danmark
- 22 **Den internationale vej**  
Skal o-løb med på OL-programmet?
- 24 **Energi og overskud**  
Josefine Linds vejvalg fra EYOC i Portugal
- 26 **Stor klubopbakning – hvad nu?**  
Udviklingsprojektet er slut
- 28 **Helges nye vej**  
En formand takker af efter seks år



## Find vej PLUS: Skal din klub have del i puljen?

TEKST: ANNE MARIE V. KAMILLES ▶

Mobilquizzet, tur-app's og kulturhistoriske oplevelsespakker. Det er nu muligt at søge midler til projekter, der er med til at flytte grænser for, hvordan man også kan løbe orientering.

Find vej i Danmark har givet orienteringssporten et ansigt udad til. Og en nemmere indgang til sporten for flere. Nu er det tid til at bygge næste lag ovenpå i form af flere tilbud tilpasset forskellige målgrupper. Finansieringen er på plads, med en flot uddeling fra Nordea-fonden og støtte fra Friluftsrådet. Alle DOF's klubber inviteres til at arbejde videre med en eller flere af fire modeller, som alle tilbyder alternative måder at løbe orienteringsløb, og som der kan gives økonomisk støtte til. To af modellerne tager afsæt i faste Find vej-poster og to lægger op til nye men 'pælefrie' Find vej projekter.

### DE PÆLEFRIE MODELLER:

- ▶ **Foto-orientering**, hvor faste poster erstattes med fotos af fx en statue, en vejrhane eller andet i bybilledet. Postbeskrivelsen uddyber fortællingen bag de valgte foto-poster, så løbet bliver en historisk tur gennem byen. Støttes med 4000 kr. til tryk.
- ▶ **Find vej Tur-app'en**, også kendt som TravelTales, kan bruges til at lægge 'usynlige' poster ud. Man skal stadig bruge kortet til at finde vej, og mobiltelefonen afgiver en lyd når posten er fundet. Det fungerer ved at man lægger posternes placering ind som GPS punkter og dernæst lægger et lydclip ind på hver 'post'. Det kan være alt fra et bip og postens nummer, til en spændende beretning fra Ruder Konges tid. Støttes med licens til ubegrænset brug af app'en, midler til professionelt udarbejdede lydclip, og med 3000 kr. til tryk af folder med kort og turforklaring.

Tur-orientering som man kender det fra Norge. Støttes med 8000 kr. til tryk.

- ▶ **Find vej Mobil-quiz**. Her bruges de tre kontrol-bogstaver på posterne som indtastes på mobiltelefonen og udløser en opgave som fx "Hvor mange meter tror du der ud til øen i søen? Du kan eventuelt bruge kortet til hjælp". Familie-medlemmer eller skolebørn og andre kan konkurrere mod hinanden på såvel orienteringsfærdigheder, som på viden og tid. Klubben får adgang til selv at lægge opgaver ind, og også fx skolelærere kan tildeles adgang og på den måde bruge orientering og 'Find vej' i undervisningen. En Mobil-quiz er gratis at oprette og der støttes med 3000 kr. til tryk af folder med kort og turforklaring.

Fælles for modellerne er, at indholdet bygger på lokal viden fra klubberne, hvor der ofte gemmer sig en guldgrube af historisk viden, og viden om naturen i klubbens skove. Der kan også trækkes på lokale samarbejdspartnere som lokalarkiver, naturvejledere, skolelærere osv.

### OVERBYGNING PÅ FASTE POSTER:

- ▶ **Find vej Oplevelsespakke**. En pakke med kort og hæfte som beskriver natur- eller kulturhistoriske spor i skoven.

*Ansøgning sker ved at udfylde skemaet som kan findes på [www.findveji.dk](http://www.findveji.dk). Kontakt Anne Marie V. Kamilles, [amk@do-f.dk](mailto:amk@do-f.dk), tlf.: 41 96 93 77.*

**ORIENTERING 1/2014**  
63. 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 Gautier  
Henrik Knudsen  
Bent Fenger Jensen  
Mathilde Boesen  
Arne Pedersen  
Søren Skaarup Larsen  
Flemming Nørgaard (kort)

**FSC**  
MIX  
FSC® C102213

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

**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 klubadministrator holde dine adresseoplysninger opdaterede.

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

**Annoncer**  
Kontakt sekretariatet.

**Deadlines kommende numre:**  
#2 med tema om grej og udstyr:  
Deadline 31/3 – udkommer 6/6  
#3 med tema om sociale medier:  
Deadline 8/8 – udkommer 2/10

**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**  
Tina Schembecker

**Tryk**  
Tallinna Raamatutrükikoja i Estland

**Oplag**  
4.000 stk.

**Forside**  
Colombianske José Fernando Gómez Rueda diskuterer vejvalg med Jan Hauerslev under sit besøg i Danmark. Læs artiklen på side 20. Fotograf: Kell Sønnichsen

**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)





### Miri blandt årets bedste unge

VM guld hos juniorerne var med til at få Miri Thrane Ødums navn med på listen, da Politiken skulle uddele prisen til Årets Fund 2013. Sådan her så Top 10 ud:

1. Emma Jørgensen, kajak, 47 point
2. Amalie Dideriksen, cykling, 45 point
3. U19-landsholdet (m), håndbold, 36 point
4. Emily Kirstine Pedersen, golf, 32 point
5. Kristoffer Høi, atletik, 30 point
6. Miri Thrane Ødum, orientering, 25 point
7. Daniel Steen Andersen, svømning, 18 point
8. Sarah Malykke, taekwondo, 15 point
9. Stephan Hansen, bueskydning, 9 point
10. Mikkel Michaelsen, speedway, 8 point

### Børne- og Ungdomsudvalget søger nye folk

Skoleorientering, ungdomskurser, lederuddannelse til sommerlejre og reglement for ungdomsbaner. Udfordringerne, man kan prøve kræfter med som aktiv i Børne- og Ungdomsudvalget, er mange og vidt forskellige. Hvis du er interesseret i at arbejde med udvikling af nye og spændende aktiviteter for børn og unge og hjælpe med organiseringen af de nuværende, så er arbejdet i Børne- og Ungdomsudvalget måske noget for dig. Vi mødes cirka fem gange om året og kommunikerer derudover via Skype og mail efter behov.

Lige nu mangler vi medlemmer med kompetencer inden for:

- Kommunikation (hjemmeside, Facebook mm.)
- Repræsentant og koordinator for Lands-juniorgruppen
- Skole- og familieorientering
- Formand og repræsentant i hovedbestyrelsen for Dansk Orienterings-forbund

Lyder det som noget for dig, så skriv lidt om dig selv, dine erfaringer og hvad du gerne vil arbejde med i udvalget til Merete Spangsberg Nielsen på merete.spangs@gmail.com.

### Find vej på Hornbæk Golfbane

Helsingør Ski- og Orienteringsklub har tegnet kort over Hornbæk golfbane, som blev indviet med et natløb lige for nytår. I det nye år bliver der sat en stribe faste poster op i et område der strækker sig fra golfbanen ind i Klosterris Hegn. Det nye Find vej-tilbud rummer også mulighed for at teste sin viden om golfbanens natur med Find vej Mobil-quizen. Ligeledes bliver den nye Find vej Tur-app prøvet af, så man med kortet i hånden og mobilen i brystlommen kan gå på jagt efter usynlige poster. Projektet er blevet til i et samarbejde mellem HSOK og Hornbæk Golfklub og skal fungere som testprojekt hvor man gør sig erfaringer med at åbne en golfbane mere op for flere forskellige brugere.



### ÅBNE SVENSKES MESTERSKABER?

Det svenske orienteringsforbund, SOFT's regler tillader ikke deltagere i svenske mesterskaber at deltage i andre landes mesterskaber – uanset disciplin. Hvis man gøre det alligevel, så får man ikke lov at stille op, eller placeringen i det svenske mesterskab annulleres, hvilket flere har fået at mærke – også på stafehold! Men flere anser det som et problem – bl.a. fordi man rent faktisk derfor først kan afgøre de svenske mesterskaber ved årets afslutning. Derfor vil der være ikke mindre end to forslag fremsat ved SOFT's forbundsmøde i marts åbne op for bredere deltagelse i mesterskaberne. Det ene forslag kræver blot, at man er medlem af en svensk klub.



Torbjørn Gasbjerg og Lars Lindstrøm i aktion under morgentræning på Elitecenteret.  
Foto: Henriette Baun Gautier.

### MERE POWER TIL ELITECENTER ORIENTERING

Rammerne omkring Danmarks bedste orienteringsløbere er endnu engang blevet styrket. Landstræner Lars Lindstrøm kan fortælle, at juniorlandstræner Jeppe Ruud den 1. marts tiltræder som elitecentertræner, og at nuværende elitecentertræner Torbjørn Gasbjergs stilling opnormeres til fuld tid fra 1. juli.

"Elitecenter Orientering er et vigtigt fundament for landsholdenes arbejde mod VM og EM, og for at styrke arbejdet direkte med løberne, opnormeres trænerstillingerne nu på elitecenteret. Opnormeringen vil betyde flere muligheder for o-teknisk træning for løberne, øget opfølgning på løberne samt aflastning af mig," siger Lars Lindstrøm.

De nye muligheder betyder at juniorlandstræner Jeppe Ruud nu flytter fra Norge og "hjem" til Århus, for at tiltræde i en kombineret 50 % stilling som elitecentertræner og juniorlandstræner. Den primære arbejdsopgave bliver at sikre et o-teknisk træningstilbud af høj kvalitet, både i hverdage og weekender. Udover arbejdsopgaverne på elitecenteret vil han fortsætte i sin nuværende rolle som juniorlandstræner. Sideløbende med sin ansættelse som træner i Dansk Orienterings-Forbund, afslutter elitecentertræner Torbjørn Gasbjerg i foråret 2014 sit speciale i idræt. Efter afsluttet speciale vil Torbjørn Gasbjergs ansættelse blive opnormeret til fuld tid, for derved at kunne sikre endnu bedre og tættere opfølgning af både landsholds- og elitecenterløbere.



Foto: Jan Hauerslev

### SIDSTE CHANCE FOR GRATIS MATERIALE TIL SKOLEBRUG

23. februar 2014 er deadline, hvis skoler skal rekvirere gratis materialer med inspirerende orienteringsøvelser til undervisningen og tilhørende 'Lær at finde vej'-hæfter til eleverne. Øvelserne består af aktivitetsark til fem lektioner og et inspirationsark til tværfaglig undervisning. Materialerne er nemme at gå til – også for idrætslæreren uden kendskab til orientering. Der er mulighed for mange gradueringer i sværhedsgraden, så det kan tilpasses flere klassetrin. Det er Dansk Skoleidræt og Dansk Orienterings-Forbund, der i samarbejde står bag skolekampagnen, som er en del af arbejdet omkring Find vej Dagen. I foråret 2013 var 13.000 elever tilmeldt et 'Lær at finde vej'-forløb, men den kampagne blev hårdt ramt af lærerlockouten. Læs mere på [findvejiskolen.dk](http://findvejiskolen.dk)



Emma ved NORT sprint i Turku.  
Fotograf: Torben Utzon

## GODE TAKTER VED EYOC

Danmark stillede traditionen tro med fire løbere i H-16 og D-16 til EYOC, der fandt sted lidt nord for Lissabon, Portugal, sidst i oktober måned. Målsætningen var – som tidligere år – at lade talentfulde ungdomsløbere få en første erfaring i at deltage i et internationalt mesterskab. Der var altså ingen målsætning om medaljer. Men det var løberne ligeglade med, og først vandt Josefine Lind, OK Gorm, overbevisende langdistancen med næsten et minut, og dagen efter kunne hun løbe pigerne – med Nikoline Tillingsø på førsteplacering og Astrid Maag på andentur – ind til en bronze-medalje i stafetten.



Foto: Emil Thomsen

**EYOC – European Youth Orienteering Championship** – er et EM for klasserne H/D 16 og H/D 18 og afholdes hvert år. Selvom det er et officielt IOF mesterskab, så er fokus på det sociale element.

## Regionalt træningsmiljø i Østkredsen

Løbere på Sjælland, der ikke har haft mulighed for at blive tilknyttet Elitecenteret i Aarhus, får nu en mulighed for seriøs og talentudviklende træning i et nystartet regionalt træningsmiljø for seniorer. Carsten Jørgensen bliver træner, og Østkredsen har skudt penge i pilotprojektet, der løber første halvår af 2014, hvorefter det evalueres. Interesserede kan kontakte Carsten Jørgensen på tlf. 2043 6396 og på mail [stc.sjaelland@gmail.com](mailto:stc.sjaelland@gmail.com).

## VIL DIN KLUB ARRANGERE ET NATURLØB I 2014?

Næsten 3000 elever stiftede bekendtskab med orientering under de ni Naturløb, der blev gennemført i 2013. Kampagneleder Anders Flaskager udtrykker en stor tak til de klubber, der organiserede stævnerne, og han understreger samtidig, at man meget gerne vil have nye samarbejder op at stå, så målet om 10-15 Naturløb i 2014 kan realiseres. Skulle din klub være interesseret i at arrangere et Naturløb i 2014, så kontakt udviklingskonsulent Gert Nielsen - [gn@do-f.dk](mailto:gn@do-f.dk) hurtigst muligt med forslag til tid/sted.



## EMMA KLINGENBERG BLEV ÅRETS ORIENTERINGSLØBER 2013

Som sædvanlig var det op til DOF's medlemmer at vælge mellem en række nominerede kandidater. I alt 435 stemmer blev afgivet, heraf næsten halvdelen i Østkredsen, hvor Miri Thrane Ødum vandt afstemningen stort. Stemmerne bliver talt op kredsvis, og der gives 3, 2 og 1 point til de tre bedst placerede i hver kreds. Så med en sejr i Nord- og Sydkredsen og andenplads i Østkredsen, vandt Emma den samlede afstemning med i alt 8 point, 2 mere end Miri. På tredjepladsen kom Maja Alm.

Emma har i 2013 slået fast med syvtommersøm, at hun er en verdensklasse sprintløber. Til NORT satte hun ellers så suveræne Simone Niggli til vægs og vandt knockout-sprinten for andet år i træk. Runden efter fik hun i Finland en flot sølvmedalje, mens det blev til bronze i den afsluttende World Cup runde i Schweiz. Dertil har hun vist, at hun også har højt niveau på den lange distance ved suverænt at vinde DM Lang. Der kom stemmer ind fra stort set alle klubber under DOF, hvilket Eliteudvalgsformand Thomas Jensen finder glædeligt. Flest stemmer blev afgivet i OK Pan, OK Øst og Søllerød OK.

## FULD TILFREDSHED ELLER SUR RØV!

### KÆRE LÆSER

Ved du, hvad der er det værste ved at få en ny pandelampe i julegave?

Man føler, at man er nødt til at tage ud i den kolde, klamme, mørke vinterskov for rent faktisk at bruge den, og jeg sidder ellers lige så godt her i stolen med min kaffe – øv! #bliverdetikkesnartsommer

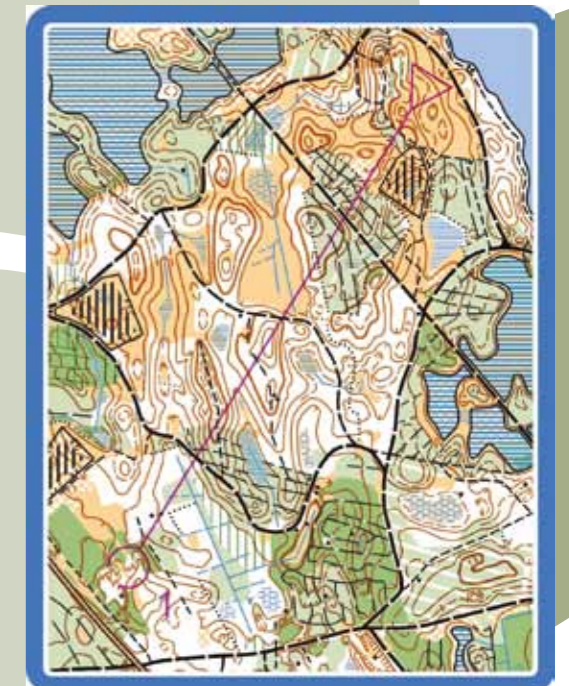
### PLAN FOR PLANLÆGNING

Det handler denne gang om planlægning af stræk, men ikke så meget om at lægge den rigtige plan, men mere hvordan vi egentlig kommer frem til vores plan. Med andre ord: Har du en plan for, hvordan du planlægger dine stræk?

Her er et kortudsnit med et stræk. Find en skriver og et blankt stykke papir, og kig så på strækket i 5 sekunder, som om du skulle løbe det. Læg strækket væk, og tegn første del af din plan som et skitsekort på det blanke stykke papir.

Kig derefter på kortet 5 sekunder mere, og tilføj flere ting til din plan. Fortsæt sådan indtil du mener at din plan er helt færdig. Svar så på spørgsmålene herunder.

- ▶ Hvad tegnede du på kortet efter første kig?
- ▶ Hvad tegnede du med efter andet kig?
- ▶ Hvad tilføjede du efter det tredje?
- ▶ Det fjerde? (osv.)
- ▶ Hvad var det allerførste du tegnede på kortet (bortset fra start trekant, postcirkel og strækstreg)?
- ▶ Hvad var det sidste du tegnede på kortet?
- ▶ Hvor startede du med at kigge på strækket (startpunktet, ved post 1 eller måske et tredje sted)?
- ▶ Hvad var det første du lagde mærke til ved strækket?
- ▶ Hvornår begyndte du at overveje indløbet til post 1 og udløbet fra startpunktet?



På side 31 har jeg beskrevet min strategi for stræk-planlægning. Overvej på baggrund af din tegning, hvad din strategi er, og om det er den optimale metode for dig.

Husk at der ikke nødvendigvis er noget der er rigtigt og forkert.

**COWI**



TEKST: RENÉ ROKKJÆR ▶ FOTO: TORBEN UTZON

# Høj fart og kontrol

Den pensionerede landsholdsløber René Rokkjær formåede at slå alle andre på bane 1 til finalen i DM Hold i Frøslev Plantage. Den knusende sejr på 48:08 var hele 8 sekunder hurtigere end klubkammeraten Rasmus Djurhuus og 15 sekunder foran den lige så pensionerede landsholdsløber Carsten Jørgensen. Her fortæller han om sit løb.

Jeg var forberedt på et fladt terræn, hvor det væsentligste var at holde høj fart, have kontrol på retningen og ikke mindst være grundig i posttagningen. Især i terræner, som ikke er den største tekniske udfordring, har jeg altid fokus på at være grundig i posttagningen, da små kroge er afgørende – og jeg ikke længere har farten til at hente det tabte.

Starten blev lidt usikker, da jeg havde svært ved at komme godt ind på kortet. Jeg syntes syntes, jeg løb meget op og ned mod post 1, og specielt i det sidste stykke i det hvide ind til posten blev jeg usikker. Jeg savnede detaljer på kortet, som jeg synes var i terrænet. Posten blev dog ramt uden større tidstab.

De næste poster blev også taget med en anelse usikkerhed, men fik mig sporet fint ind på, hvad korttegneren havde tænkt, og at den i min opfattelse lidt grove tegning af kurvebilledet var konsekvent – og vel egentlig bare levede op til kortnormen.

Efter en god lang periode fik jeg problemer med post 17. Løb lidt plan- og hovedløst ind mod posten og fangede ikke det, jeg håbede. Et godt eksempel på, at det kan straffe sig at tage for let på opgaven og køre for meget på kompasset. Ved post 23 blev jeg snydt af et lille spor som jeg forvekslede med stien vest for posten, hvilket også kostede et lille tidstab.

Ganske god bane i et terræn, som blev udfordrende, fordi løbbarheden var god, og farten blev høj.



Orienteringskort udgivet af: AAIG orientering

# Frøslev Syd

1:10.000

Ækvidistance 2,5 m

Vejvalg

— Rene Rokkjær

Signaturer efter IOF's kortnorm

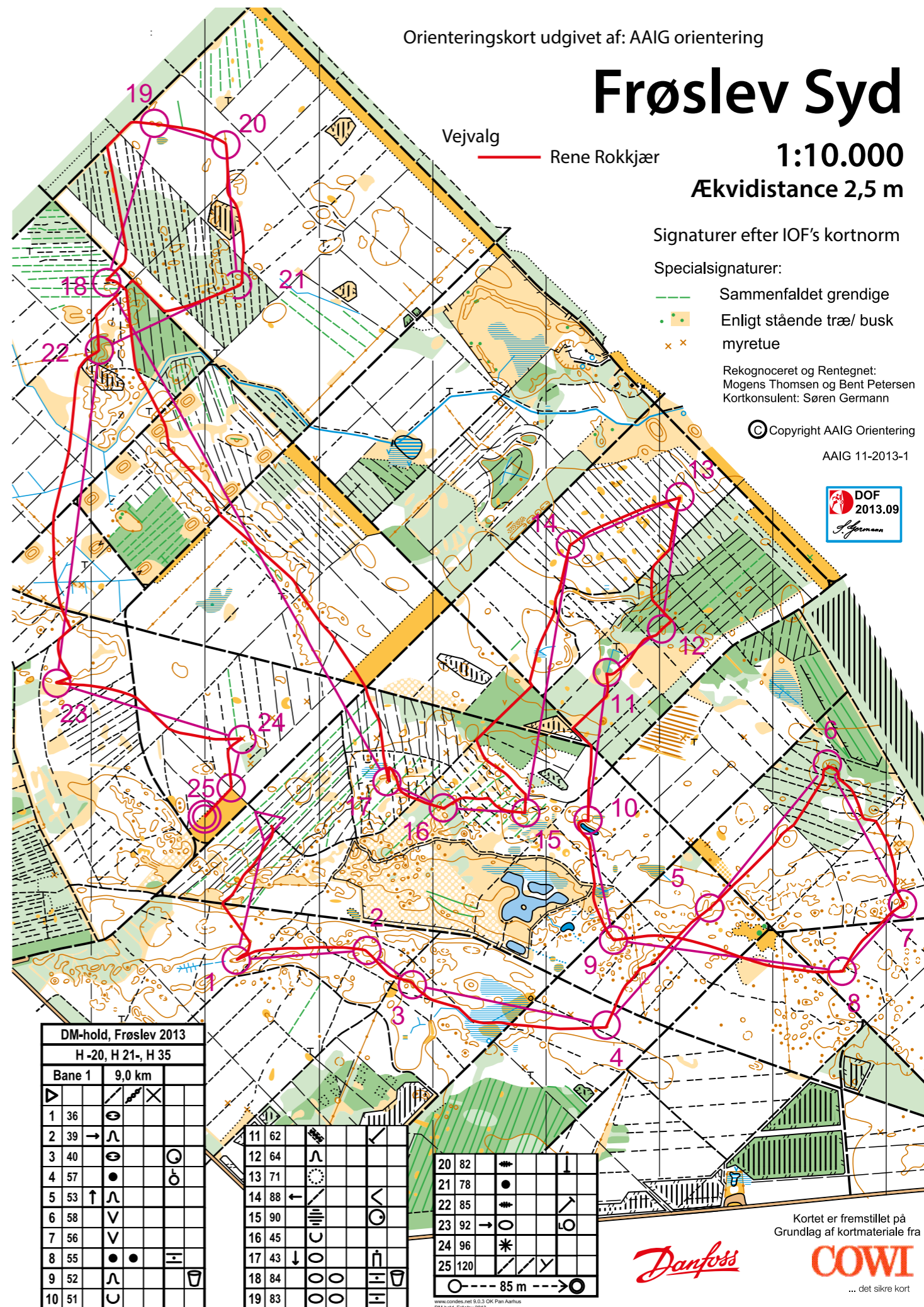
Specialsignaturer:

- Sammenfaldet grendige
- Enligt stående træ/ busk
- x x myretue

Rekognoceret og Rentegnet:  
Mogens Thomsen og Bent Petersen  
Kortkonsulent: Søren Germann

© Copyright AAIG Orientering

AAIG 11-2013-1



DM-hold, Frøslev 2013	
H -20, H 21-, H 35	
Bane 1	9,0 km
1	36
2	39
3	40
4	57
5	53
6	58
7	56
8	55
9	52
10	51

11	62
12	64
13	71
14	88
15	90
16	45
17	43
18	84
19	83

20	82
21	78
22	85
23	92
24	96
25	120

Kortet er fremstillet på Grundlag af kortmateriale fra

**Danfoss**

**COWI**

... det sikre kort



# Usynligt kortnørderi

Fra Grønlands yderste kant til næsten hver eneste afkrog i de danske skove. Korttegneren Steen Frandsen har været der. Klinteskoven på Møn er en af de sværeste skove, han har kastet sig over som korttegner. Mød manden, der udfører et usynligt arbejde, de færreste kender til.

Man tæller jo ikke timer, når det er sjovt. Derfor plejer Steen Frandsen ikke at holde regnskab med tiden, det tager at tegne et kort. Alligevel prøvede han at tælle hver enkelt time i arbejdet med Klinteskoven på Møn. En af de sværeste skove, han til dato har tegnet. Kortet skulle være færdigt til DM Stafet og DM Lang i efteråret 2013. Her et par måneder efter afholdelsen af de store stævner er hurtige klik med musen fortsat den dominerende lyd i Steen Frandsens arbejdsværelse på førstesalen hjemme i Viborg. Et nyt terræn vokser langsomt op og formes på computer-skærmen.

"Jeg vil helst tegne skoven selv og helt fra bunden. Det er det mest tilfredsstillende, for så får jeg et kort, jeg kender alle detaljerne på. Hvis arrangørerne tilmed har

fundet et spændende område, hvor der er et interessant kurvebillede og sjove skrænter, så er det alle tiders," fortæller Steen Frandsen. Alt sammen var netop tilfældet med Klinteskoven.

September 2011 var første gang Steen Frandsen kørte de 347 kilometer tværs over landet fra Viborg til den varierede skov på Møn. Når skoven ligger så langt væk, lejer han typisk et sommerhus i et par uger. Hvis man bare tegner en weekend hist og her, kommer man ikke langt. Foruden at tegne kort og løbe for Viborg OK, så er 64-årige Steen Frandsen også kortkonsulent og medlem af kortudvalget i Dansk Orienterings-Forbund.

## VEJEN IND I KORTEGNING

Første gang Steen Frandsen stiftede bekendtskab med orienteringsløb var som 18-årig soldat i Karup. Som 26-årig og færdiguddannet tandlæge, ville han prøve mere.

"Jeg fik et job i Bogense i 1976 og meldte mig ind i Odense Orienteringsklub. Jeg husker, at der var en imponerende ånd i klub-

ben: 'Vi kan gøre alting. Vi smøger bare ærmerne op.' Det var meget smittende."

I 1978 skiftede Steen Frandsen til Viborg Orienteringsklub, da han købte en tandlægepraksis i byen.

"I Viborg blev jeg med det samme sat til at tegne kort. Jeg blev overtalt til at rekognoscere Guldborgland Plantage i efteråret 1978. Det var sjovt."

Steen Frandsen smågriner lidt, når han fortæller om arbejdet med sit første kort. "Jens Jørgen Schmidt, som stod for korttegnning i klubben, glemte lige at fortælle, at man normalt er fem-seks personer om sådan et kort. Jeg startede i den ene ende af skoven, og når jeg sendte kladder hjem, sagde han 'fint'. Så jeg tegnede jo bare videre og endte med at have tegnet hele skoven i løbet af det efterår."

Med et fuldtidsjob som selvstændig tandlæge blev ferierne nøje planlagt, så de passede med, at et kort skulle tegnes færdigt. Men som 56-årig i 2005 fik Steen Frandsen en diskusprolaps i nakken. De mange smerter gjorde det til sidst umuligt

for ham at arbejde som tandlæge, og derfor blev han sendt på pension i 2008. "Det var skrækeligt at sidde i en stol eller ligge ned. I den værste periode gik jeg ture i timevis. Det var måden at blive smertefri. Derfor er det rigtig fint at gå ude i skoven og rekognoscere."

Lige siden kortet over Guldborgland i 1978 har mange kort været forbi Steen Frandsens hånd. Et kig i arkiverne viser, at han har rentegnet omkring 125 skove. Af disse har han rekognosceret 51 skove enten alene eller i teams, og så er revideringer ikke medtaget.

## I KLINTESKOVEN

Det var tørvej, da Steen Frandsen en formiddag i februar 2012 parkerede bilen ved Klinteskoven. De næste 7 timer skulle den stå på rekognoscering. Det er det sjoveste, synes han. Med de solide Haglöf læderstøvler gik han ind i skoven. Som altid sad der på hatten en GPS med antenne. I hænderne havde han tegneplade, laser afstandsmåler, kompas og en farveblyant.

"Jeg tænker på et par løbere, når jeg går ude i skoven. 'Hvordan vil de opfatte det, når de kommer løbende her? Er det åbent eller er der skov?' Jo mere omhyggeligt et billede af, hvad der sker efter den næste bakke," fortæller Steen Frandsen. Han vil altid gerne lave et kort, som er endnu bedre end det seneste.

Men Klinteskoven var svær at tegne. Kurvebilledet og de store skrænter gjorde den rodet. Et område i skoven var Steen Frandsen nødt til at tegne om fire gange, før han var tilfreds. Hvis man er rigtig nørd, bliver man ved, indtil det er perfekt, lyder forklaringen.

Et kort skal nemlig være præcist for Steen Frandsen. Det er ikke en undskyldning, at den store detaljeringsgrad tager for lang tid. Han husker især VM i 2006 som et af de stævner, der virkelig hævede niveauet i dansk korttegnning. "Vi skulle sikre os, at kortene levede op til international standard. Alt skulle være fuldstændig præcist, så vi brugte laser afstandsmåler og fotogrammetrisk udteg-

nede kurver. Det kunne ikke gøres bedre i Danmark på det tidspunkt."

Med erfaringerne fra VM begyndte Steen Frandsen efter opfordring fra Flemming Nørgaard at udføre forsøg med håndholdt GPS i korttegningen. De nye tekniske hjælpemidler gav ham nu muligheden for at tegne alle detaljer helt præcist.

**"Jeg tænker på et par løbere, når jeg går ude i skoven. 'Hvordan vil de opfatte det, når de kommer løbende her? Er det åbent eller er der skov?' Jo mere omhyggeligt et kort er tegnet, jo bedre har eliteløberen et billede af, hvad der sker efter den næste bakke."**

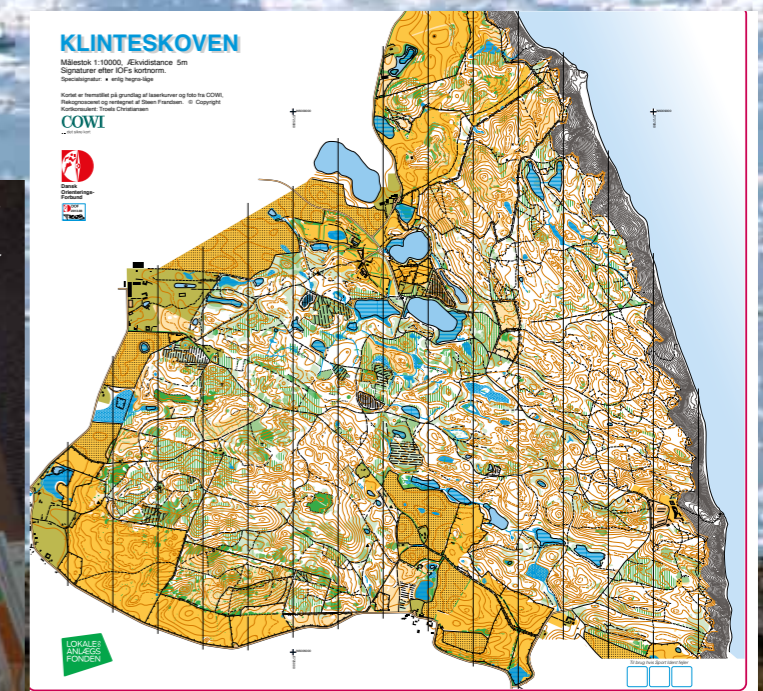
*Steen Frandsen kommer vidt omkring. Her er han på rekognoscering i Ilulissat, Grønland, i juli 2013. "Det er lidt anderledes at tegne på Grønland, fordi der slet ikke er nogle træer eller buske. Så vi har ikke brug for den grønne blyant. Men klipperne er vanskelige at gengive i kurvebilledet, fordi de er meget markante, dvs. skarpe hjørner, mange lodrette flader, små kantede slugter ol. Men udsigten er betagende næsten overalt. Jeg kan nu bedst lide at tegne danske skov," siger han.*



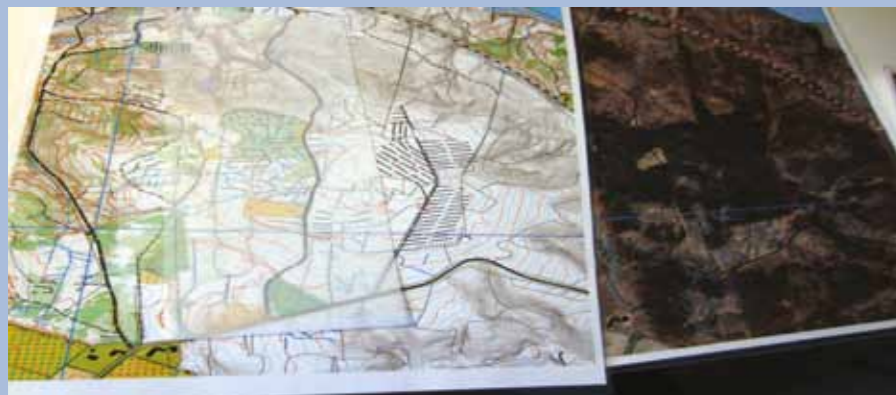
Steen Frandsen forestiller sig landskabet tredimensionelt, når han rentegner ved computeren. Timevis går med at få alle detaljer præcise.



Kortet over Undallslund fra 1991 var det første kort, Steen Frandsen rentegnede på Mac. Han kan stadig finde det sted på kortet, hvor der blev tegnet en tællekurve for meget.







Tegneplade med foto, kurver, kort og plast er klar til skoven. Der skal være tørvejr, når Steen Frandsen rekognoscerer. Ellers tværer regnen det hele ud.

"Da jeg begyndte med en sådan deltaljeringsgrad, blev jeg kritiseret lidt af de andre korttegnere. Men jeg synes ikke, at vores kort skal være dårligere end til VM i 2006. Nu har vi hjælpemidlerne til, at vi kan lave kortene så detaljeret, hvis bare vi har tid nok," siger han. Han ved også godt, at der er en grænse: Kortene kan blive så detaljerede, at de er umulige at læse.

#### USYNLIGHEDENS ULEMPER

Der er noget usynligt over korttegning. Det kan man ikke ændre på, mener Steen Frandsen. Selv den som sælger kage i kiosken til et stævne er mere synlig end korttegneren. Egentlig passer det Steen Frandsen meget godt. Han vil helst markere sig som den, der får tingene gjort. Så finder folk nok ud af det. Men usynligheden har også sine ulemper:

"Nogle gange kan det godt føles som om, at korttegning er ligegyldigt, netop fordi det arbejde vi laver, er så usynligt."

Han mindes en idé en tidligere formand for Odense OK, engang luftede:

"Kaj Petersen var også kortnørd. Han gik og drømte om at lave et løb, hvor folk stod ude ved start, og så var kortkasserne tomme. Sådan ville løberne få øjnene op for, at kortene ikke kommer af sig selv. At det ikke bare er noget, man køber hos DOF."

En anden ulempe ved den manglende synlighed handler om fraværet af unge korttegnere. Steen Frandsen er ikke i tvivl om, at fremtiden for dansk korttegning bliver at købe sig til korttegning fra polske eller tjekkiske korttegnere. En praksis der, ifølge ham, allerede er udbredt blandt sjællandske klubber.

"Vi får ikke unge mennesker til at interessere sig for korttegning. Jeg tror ikke, de

ønsker at være usynlige. Der er meget mere prestigefuldt i at være ungdomstræner, hvor man er synlig. Der er jo ingen, som ser hvor mange timer, man bruger i skoven og bag ved computeren."

#### BAG SKÆRMEN

Sidste lørdag i august 2013 var der kun fjorten dage til, at hundredevis af løbere skulle have kortet over Klinteskovene i hænderne. I arbejdsværelset hjemme i Viborg sad Steen Frandsen let fremoverbøjet foran to 27 tommers Mac-skærme. De sidste små ændringer i form af GPS-spør og tegninger fra hånden blev ført ind på computeren. Musen kørte med jævne mellemrum direkte fra den ene skærm over til den anden. På den højre skærm var kortet over skoven. Den venstre skærm fungerede som en slags værktøjskasse. Her var bokse, hvor han med et museklik fjernede eller tilføjede, hvad der skulle vises på kortet, imens han tegnede.

"Når jeg tegner, skal jeg for eksempel sørge for at alle slugterne ligger præcist i den rigtige drejning og i forlængelse af hinanden. Jeg skal have et tredimensionelt billede i hovedet af, hvordan landskabet ser ud. Hvis jeg ikke får det, så er det ikke tegnet rigtigt. Bare en lille smule forskydning kan gøre det hele til noget rod."

Steen Frandsen peger på COWI-kurverne som et af de store tekniske fremskridt inden for korttegning. COWI-kurver er en matematisk model af højdeforholdene i landskabet. De er fremstillet ved en laser-scanning af jordoverfladen og er meget præcise, men giver ikke nødvendigvis det optimale billede af terrænet.

"COWI-kurverne gør, at jeg har flere kurver, end jeg skal bruge. Det kan være jeg har problemer med at gengive en slugts

drejning korrekt. Hvis jeg så kan se, at kurven 60 centimeter nedeunder gengiver det bedst, snupper jeg den, og sætter den 60 centimeter op."

Steen Frandsen understreger, at han af den grund ikke får noget forærende ved COWI-kurverne. "Man skal altid ud i skoven og se, hvordan terrænet kan gengives så godt som overhovedet muligt."

#### OP PÅ MAGNETTAVLEN

Der kan nemt gå mange timer uden Steen Frandsen lægger mærke til tiden, når han sidder fordybet med at få de sidste detaljer på plads. Kortet over Klinteskovene er nu færdigt. Det samlede timeantal for arbejdet med skoven er også talt op: 392 timer i skoven og omkring 250 timer bag skærmen blev det til.

På en magnettavle i arbejdsværelset hænger fem kort, som Steen Frandsen er mere end almindeligt glad for. Nogle af hans bedste kort. Sukkertoppen, Thorsø Bakker og Grenå Plantage er iblandt. Klinteskovene skal også op og hænge.

"Når jeg tegner kort til et stort mesterskab og bagefter ser billeder fra stævnet, kan jeg gå og glæde mig over, hvor mange mennesker, som har fået en fornøjelse i



"I starten samlede jeg på de kort, jeg havde tegnet, og fik dem lamineret. Men det projekt har jeg opgivet. Der er simpelthen for mange," siger Steen Frandsen. Han har dog stadig en del kort og kortruller liggende.

skoven, fordi man har gjort en indsats."

Steen Frandsen har også et par drømmeskove, han står klar til at tegne, hvis muligheden byder sig. "Jeg vil rigtig gerne tegne Løvenholm og Fjeld, som er nogle store skove ude på Djursland. Det er snart de eneste jomfruelige områder, der er tilbage i Jylland. Et andet spændende område kunne være Tinnets Krat ved Nørre Snede."

Han er dog allerede i fuld gang med to andre korttegningsprojekter: Mønsted Plantage ved Viborg og Munkebjerg Skov ved Vejle. Begge skal bruges til DM arrangementer i 2014.

På den seneste tur til Mønsted Plantage oplevede Steen Frandsen en af de usædvanlige ting, som også gør, at han holder så meget af at være timevis i skoven. "Jeg kom gående hen ad en hugning og 45 meter foran mig stod pludselig et stort krondyr med 8-10 takker. Det var 5 grader og udåndingsluften stod som damp fra den. Vinden kom fra siden, så den kunne ikke lugte mig. Jeg tror, vi stod og så på hinanden i 4-5 minutter. Sådanne naturoplevelser, kan man jo gå og glæde sig længe over."

## STEEN FRANDSENS KORTOVERSIGT

Skove jeg har rentegnet.  
Streg under betyder jeg også har rekognosceret i skoven.  
Revideringer ikke medtaget.

**Farum OK**  
Buresøskovene 2001  
Jægerspris 1995 + 99  
Farum By 1999  
Kohaven 1998

**Nordvest OK**  
Tved Plantage 1994  
Tvorup Øst 1994

**OK73 m. fl.**  
Gribskov Esrum 1998  
Gribskov Mårup 1994

**WMOC 1999**  
Himmelbjerg  
Lindum Skov  
Marselisborg Storskov  
Silkeborg Sønderskov

**WOC 2006**  
Fløjstrup  
Linå Vesterskov  
Himmelbjerg  
Addit - Løndal  
Sletten Silkeborg  
Marselisborg Storskov  
Silkeborg Nordskov  
Silkeborg Vesterskov  
Silkeborg Sønderskov  
Rykel

**Herning OK**  
Præstbjerg Plantage  
Skarrildhus

**Horsens OK**  
Bjerre 2005  
Barrit 2005 + 13  
Mattrup Skov 2001  
Nedergård Plantage 2003  
Skanderborg 2007  
Stagsrode 2007 + 2011  
Tofteskov 2004  
Velling Snabegård 2005 + 2013  
Rosenvold 2004 - 11  
Boller Overskov 2010  
Boller Nederskov 2009  
Rold Skov 2009  
Grund skov 2007 - 09  
Lystrup Skov 2012  
Sukkertoppen 2010 - 12  
Løsning 2010  
Nim Skov 2009  
Nørrestrand 2008

Palsgård 2013  
Søndrup Bakker 2010  
Bygholm Park 2008  
Løvby  
Caroline Amalie 2008  
Tønballe Skov 2011  
Ustrup Skov 2012  
Vrads Plantagerne 2013  
(3 kort)  
Åbjergskoven

**Søllerød**  
Klinteskov Møn 2013

**OK Pan**  
Thorsø Bakker 2013

**SNAB**  
Munkebjerg Skov 2013

**Grønland**  
Ilulissat 2001 + 2013  
Aasiaat 2013

**Norge**  
Kvittåvatn 2001 + 2011

**Randers OK de fleste skove tegnet flere gange (helt forfra med nyt grundkort)**  
Brunhøj 1992  
Bulbjerg 1998  
Dyrby Krat 1996  
Egekkrattet 1997  
Fladbro 1997

Hem 1998  
Hjermind 1997 + 2011  
Langå 1995  
Romalt 1998  
Støvring 1997  
Ålum 1994 + 2001 + 2013  
Fussingø 1993 + 2007 + 2010  
Skolekort: Hornbæk, Rismølle og Rytterskolen  
Hvidding Krat 2012

**Silkeborg OK de fleste skove tegnet flere gange (helt forfra med nyt grundkort)**  
Silkeborg Sønderskov  
Silkeborg Vesterskov  
Silkeborg Østerskov  
Silkeborg Nordskov  
Balle 1997 + 2007  
Gødvad 2005

Gl. Rye 1997  
Rykel  
Ry Ravnsø 1997 + 2013  
Sletten  
Himmelbjerg  
Vejlsø  
Lysbro  
Linå Vesterskov  
Skolekort 4 stk  
Hørbylunde 2007

**Skive OK**  
Hjælm Hede 2006  
Højris 1995  
Jordbro 2004  
Krabbesholm 2006  
Liebes Plantage 1999  
Stenbjerg 1997 og 2008  
Skive Ådal 1994  
Slive Plantage 2008  
Kirkemilen Skagen 2009  
Rønberg Plantage

**Karup**  
Stenholt Plantage 2012

**Viborg OK de fleste skove tegnet flere gange (helt forfra med nyt grundkort)**  
Bierringbro  
Boller Krat  
Brodningbjerg  
Byrum  
Diaterparken Viborg  
Finderup Øvelsesterræn  
Guldborgland Plantage  
Hald Ege  
Dallerup  
Læse Plantage  
Mønsted Plantage  
Ulbjerg  
Undallslund  
Vestere Havn  
Vindum  
Ormstrup Plantage  
Viskum  
Fastruplund

**Århus 1990**  
Øer området  
Bidstrup Gods skove 2012







# Jagten på den rigtige vej

TEKST: BENT FENGER JENSEN OG TOMMY HEISZ ►  
FOTO: GOLDEN DAYS

Skattejagt, detektivmysterier og kulturarv. Danske orienteringsklubber engagerer sig i et væld af arrangementer, der ligger langt væk fra den traditionelle opfattelse af sportsgrenen orientering. Men hvad skal vi bruge det til, og er der grænser for, hvor langt vi kan bevæge os væk fra at være en sport?

"Orientering er en sportsgren, hvor det gælder om at navigere gennem et ukendt terræn ved hjælp af et kort og et kompas." Sådan lyder de første ord på Wikipedia, hvis man søger på orienteringsløb. Spørgsmålet er, om den definition er under forandring. I hvert fald signalerer mange af de tilbud, som orienteringsklubberne i dag er engageret i, ikke i ret høj grad, at der er tale om en sportsgren. Der lokkes for eksempel med skattejagter og fotoorientering med fokus på kulturarven rundt omkring i danske byer og naturområder. Deltagerne skal måske lede efter en guldskat, samtidig med at de får en fortælling. Den nye trend er allerede fint samlet op af

orienteringsklubberne i en række arrangementer og events med stor publikumstilslutning, især blandt børn og unge.

## FOTO-O I HERNING

Herning Kommune bad i forbindelse med byens 100 års jubilæum Herning OK om at bidrage med et motionstilbud. Kim Hyldgaard greb chancen og arrangerede på kort tid et Find vej-arrangement efter fotoorienteringsprincippet. Eksempelvis historiske bygningsdetaljer blev fotograferet og gengivet på bagsiden af o-kortet over Herning. Deltageren skulle knytte et foto til hver af de indtegnede poster. Ved hvert foto på bagsiden var der en lille

historisk tekst, der fortalte om bygningen/stedet. Denne løsning var let at lave, fordi man ikke behøvede fysiske poster ude i byen. På torvet lavede Kim og et par klubkammerater en stand med udstilling af rekvisitter til o-løb før og nu: Gamle og nye kort, sko, kompasser, osv. På få timer deltog ca. 60 motionister, og på standen var klubben i kontakt med omkring 100, hvoraf mange fik kortet udleveret for at prøve turen en anden dag. Kim har desuden i sit firma Eos-Consult udviklet andre former for oplevelsesorientering ved hjælp af o-kort, mobiltelefon og GPS. Eksempelvis Hernings Hemmelige Historie - en by-orienteringsrute, hvor deltagerne undervejs får 10 små beregninger fra byens historie gennem TravelTales/Travel-O, som er et lille program til mobiltelefonen. Ved hjælp af GPS afspilles en lydfil automatisk, når posten er fundet. Et andet koncept udviklet til TravelTales er Det Store Guldkup. Her skal deltagerne



hjælpe politiet med at opklare en forbrydelse ved at finde stjålne guldbarrer og en eftersøgt person. På o-kortet er afmærket steder, hvor der kan findes spor, og henimod slutningen af turen kan informationer stykkes sammen, så deltagerne kan løse gåden. Også her bruges Travel-O. "Herning OK's ungdomsløbere var begejstrede for Det store Guldkup, som var kærkommen vintertræning for alle parter. Ingen poster ud og ind. Der var lys i byen, så vi undgik pandelamper eller indendørs-træning", fortæller Kim.

## DA SLOTSHOLMEN BRÆNDE

Som led i eventen Golden Days blev DOF inviteret med til at arrangere orienteringsløb 12 steder i hovedstadsregionen den 23. maj 2013. Formålet var at koble motion, oplevelse og historie, og o-klubberne i området arrangerede skattejagter på historiske steder for børn og familier.

Lyngby OK var involveret i Slotsholmen Brænder. Her var opgaven for deltagerne at redde områdets kulturskatte, som var indtegnet som poster på et o-kort. Der var direkte tv-transmission, og 690 børn og voksne deltog. Finn Blom fra Lyngby OK vurderer, at arrangementet ikke har så meget karakter af orienteringsløb, og derfor rekrutterer det nok ikke så mange til o-sporten.

"Alligevel skal vi være med, for det har givet en imponerende synlighed gennem en professionel markedsføring. I disse år afsættes mange ressourcer til motionskampagner. Så o-sporten skal fange det," siger han. Over 4000 børn og voksne deltog i Jagten, der bl.a. var støttet af Region Hovedstaden, Kulturministeriet og Nordea-fonden.

## ORIENTERING ER IKKE KUN KONKURRENCESPORT

De mange arrangementer med en skæv vinkel på orientering er fuldstændig i tråd med DOF's strategi. I Vision 2015 står der, at der skal arbejdes for at udvide orienteringsbegrebet. Direktør Michael Sørensen uddyber: "Vi skal på ingen måde bevæge os væk fra at være en sportsgren, men vi skal udvide opfattelsen af, hvad orientering OGSÅ kan være. Det er vi nødt til, hvis vi skal være synlige over for en større målgruppe." For at fastholde medlemmer og for at rekruttere nye, er der altså ingen vej udenom at tænke skævt. Det gælder, ifølge Michael Sørensen, ikke kun for orienteringssporten:





Men tror du ikke, at en del kan have deltaget i Jagten uden overhovedet at opdage, at det havde noget med orientering at gøre?

"Det er muligt. Hvis man ser specifikt på Jagten, er det en stor ekstern partner, der inviterer os med. De stiller med et stort markedsføringsbudget, og de reklamerer stort i bybilledet på en måde, som vi aldrig selv ville kunne løfte. Og derfor bliver det også en event med mange flere deltagere pr. event, end vi fx kan præstere på Find vej Dagen. Prisen for at være med i det show er selvfølgelig, at man spiller en mindre rolle. Men det er jo bare et spørgsmål om at bruge det på den rigtige måde. Vi opfordrer klubberne til at stille talstærkt op til dagen, så de kan få en snak med en helt masse mennesker, der kunne være potentielle nye medlemmer. Det vil vi gøre igen, når vi i både 2014 og '15 er en del af Jagten."

Er der i dine øjne grænser for, hvor langt væk fra den traditionelle sportsgren, man kan bevæge sig?

"Ja, vi arbejder ud fra den grundregel, at der altid skal være et kort og poster involveret. Det behøver ikke være et traditionelt o-kort – det kan i princippet ligge på telefonen – og det kan bringes i spil på mange forskellige måder. Men der skal være kort og poster."



"Stort set alle idrætsgrene eksperimenterer med nye måder at dyrke deres idræt på. Eksempler er lanceringen af 'Bedste-Volley', tennis med skumbolde for de yngste og håndbold på mindre baner med 3 mod 3. Hvis vi vil vokse som idræt, skal vi også turde tænke bredt – ellers risikerer vi, at idrætten dør ud med dem, vi er i dag." Netop den brede oplevelse af orientering er grundpillen i den store Find vej PLUS-satsning, som er blevet søsat med et budget på næsten 2,3 mio. kroner (læs også artikel på side 3).

I Vision 2015 er der ikke sat konkrete tal på, hvordan medlemsudviklingen skal forme sig de næste år. Virkeligheden lige nu er, at der er en lille vækst. Ifølge O-service er der 6.110 aktive medlemmer over 8 år i DOF. Det er 66 flere end for et lille års tid siden. Altså en meget lille vækst. Men man behøver ikke granske andre idrætsforbunds medlemstal ret længe for at finde ud af, at det måske i virkeligheden er en ret positiv historie. Mange steder peger pilen nemlig nedad som følge af en generel samfundsudvikling, hvor danskerne i mindre grad er medlem af foreninger.

#### NÅR DE NYE MEDLEMMER UDEBLIVER

Der er ikke råd til at ligge på den lade side. Og en af de konkrete ting, klubberne kan foretage sig for at skaffe nye medlem-



mer er altså at tage del i disse lidt skæve arrangementer. Men hvordan holder man dampen oppe, hvis man har stået og froset en hel dag til Find vej Dagen uden af hverve et eneste medlem. Eller hvis man som i tilfældet Lyngby OK bruger masser af kræfter på at engagere sig i Golden Days-arrangementet Jagten, men bagefter ikke kan aflæse effekten på medlemslisten? "Nye medlemmer her og nu må ikke være det eneste parameter, man ser på," siger Michael Sørensen. – "Der er brug for en generel synlighed og opmærksomhed omkring orientering, og den får vi kun, hvis vi er aktive og udadvendte. Det, at folk får en god oplevelse den dag, kan jo være noget der lagrer sig i baghovedet eller spreder sig som ringe i vandet, fordi de fortæller om deres oplevelser til andre. Derfor kan én klubs indsats i sådan et arrangement måske på et tidspunkt forplante sig til nye medlemmer i andre klubber – og for orientering generelt er det jo bare godt at få nye med."



TEKST: MARTIN HEDAL ▶

# bud på rekruttering af nye medlemmer

Udviklingskonsulent i DOF Martin Hedal giver her sit bud på fem konkrete tiltag, som vil trække flere nye til orienteringssporten i fremtiden. De fem bud er en direkte udløber af erfaringerne fra det netop afsluttede udviklingsprojekt.

**"Min klare opfordring er at droppe tanken om "rigtig orientering" og betragte orientering bredere. Det bør afspejle sig både i træningstilbud, rekrutteringsarrangementer, stævner, klubliv, mentorordninger, anbefalinger til venner og bekendte, brug af 'Find vej i Danmark', klubbens politiske beslutninger osv."**

Hvad er egentlig den største barriere for, at folk melder sig ind i en orienteringsklub? Det spørgsmål har jeg snakket med mange om og tænkt meget over de seneste tre år, hvor jeg har arbejdet med DOF's udviklingsprojekt. Når man spørger en rutineret orienteringsløber er svaret ofte, at orientering jo ikke er let at lære. Man skal med andre ord opnå en form for ekspertise, før man kan dyrke orientering. Her får man så lyst til at spørge lidt provokerende: Hvad er orientering egentlig?

Jeg er flere gange i klubberne stødt på begrebet "rigtig orientering" – underforstået svær eller mellemsvær orientering, hvor banerne skal gennemføres på egen hånd i skoven så hurtigt som muligt. Hvis man ligestiller "rigtig orientering" med orientering, så er det helt sikkert en udfordrende idrætsgren at give sig i kast med. Men hvis vi nu tager korte og lange lette baner (og begynderbaner) med ind i definitionen af orientering, er selve aktiviteten orientering til gengæld ret nem at gå til. Og hvis man så oven i købet må gøre det sammen, har vi at gøre med et kæmpe potentiale.

Det har koncepter som Familie- og Motivationsorientering, Find vej-events og Find vej Dagen bevist de seneste tre-fire år. Det kræver kun en ganske kort introduktion, og så er over 3.000 mennesker i gang med orientering på Find vej Dagen. Så er orientering pludselig let at gå til – præcis som forbundets Vision 2015 siger, at vi skal bevæge os hen imod.

Min klare opfordring er at droppe tanken om "rigtig orientering" og betragte orientering bredere. Det bør afspejle sig både i træningstilbud, rekrutteringsarrangementer, stævner, klubliv, mentorordninger, anbefalinger til venner og bekendte, brug af 'Find vej i Danmark', klubbens politiske beslutninger osv.

Det kræver også en erkendelse af, at det er helt fint, hvis nogle medlemmer altid vil løbe de lette baner. De, der bliver bidt af konkurrenceelementet, skal nok gå i krig med de svære baner før eller siden.

Ud fra de seneste tre års erfaringer i DOF har jeg opstillet fem tiltag, som jeg ville prioritere i en klub med en bred opfattelse af begrebet orientering:

- 1.** Udbyd 'Find vej Baner' som fast element til stævner. 'Find vej Baner' består af en kortere og en længere let bane (evt. begynderbane, men kald den ikke det), og de kan gennemføres sammen med andre. DOF's sekretariat arbejder på at teste 'Find vej Baner' i 2014 og skabe en tættere kobling af Find vej i Danmark og klubbernes aktiviteter. Kontakt kontoret, hvis I vil være med i testfasen.
- 2.** Lav både lette (korte og lange) og svære baner til træningsløb. Lav også særlige åbne træningsløb i bynære områder, kald dem noget mere spændende – fx Bysprinten eller Familieorientering – markedsfør dem, og placer dem gerne i weekenden. Tillad også her par- og/eller familieløb. Overvej at knytte klippekortsordning på som en rolig introduktion til orientering.
- 3.** Synliggør klubbens aktiviteter – herunder Find vej Dagen og rekrutteringsarrangementer – konstant til forskellige målgrupper. Ingen kommer til selv det mest fantastiske arrangement, hvis de ikke ved noget om det. Orientering har et kæmpe potentiale, da de fleste foretrækker at dyrke sport og motion i det fri, og orienteringsløberne er selv den vigtigste markedsføringskanal. Så fortæl stort om sporten til familie, venner og bekendte.
- 4.** Arbejd målrettet med mentorkorps, opfølgning efter events, motiverende trænere, sociale aktiviteter og øvrigt klubliv. Det er afgørende, at nye medlemmer fornemmer klublivet helt fra start. Og hvis nye medlemmer ikke kan overskue at bage en kage til træning nr. to, så hør dem til træning nr. fem, hvad de er gode til. Måske er de eksperter i Facebook.
- 5.** Spørg og del! Sandheden får man fra de ikke indviede, så husk at spørge dem ud, inden de melder sig ind – eller ud! Husk også at dele erfaringer med andre klubber.



# Adventure racere bliver orienteringsløbere

Flere og flere melder sig ind i orienteringsklubber, fordi de har dyrket adventure racing og følt sig lost. Som o-løber kan man nemlig få nogle navigationsfærdigheder på plads, som er uundværlige ved et adventure race. Mette Skindersø har et ben i begge lejre, og hun fortæller her om, hvad de to verdener kan bruge hinanden til.

Vi elsker en sportsgren, der handler om at løbe rundt i naturen med kort og kompas i hånden på jagt efter den næste post. Suset ved det gode vejvalg, glæden over at posten er præcis, hvor den skal være – eller skuffelsen, når den ikke er der. Naturen helt tæt på, rådyr og smukke skovsøer. Du ved, hvad jeg mener. Tror du. Men faktisk handler denne artikel om adventure racing. Men selvfølgelig også om orienteringsløb. Som navnet indikerer, kan man forvente det uventede på et adventure race. Der indgår ofte overraskelsesmomenter: Orienteringskortet er spejlvendt eller fra 1921. En af posterne skal findes i et træ eller ude i en sø. Og nogle gange skal der løses opgaver såsom undervands-soduko før man kan komme videre.

Adventure racing er baseret på orientering; hvis man ikke kan finde den næste post, nytter det intet at man har styr på kajak, rulleskøjter og er i supergod form. Så selvom de fleste orienteringsløbere ikke behøver at mestre træklating og kajak, burde alle adventure racere være orienteringsløbere. Er de så det? Ikke alle; der er nogle adventure racere, der er virkelig dygtige til orientering, men der er også mange, der med fordel kunne arbejde mere målrettet med strategier til vejvalg, bomteknik og indløb. I øvrigt, kan vi ikke alle sammen blive bedre? Heldigvis opdager de fleste adventure racere at der er en vej(!) til at strukturere orienteringsløbstræningen og melder sig derfor ind i en orienteringsklub.

I nogle orienteringsklubber kan der måske være lidt modstand over for disse nye medlemmer. Kan man bruge den slags medlem-

mer til noget, når deres primære passion ikke er orienteringsløb? Kommer de bare for at "shoppe" lidt – at nasse viden og træning af de erfarne orienteringsløbere, indtil de har fået nok teknik til at de kan klare sig i adventure races? Det er vel klart nok, hvad adventure racere får ud af at komme i en orienteringsklub, men orienteringsklubben får nu også noget den anden vej. Adventure racere har allerede kendskab til kort og kompas, de er

***"Adventure racing er baseret på orientering; hvis man ikke kan finde den næste post, nytter det intet at man har styr på kajak, rulleskøjter og er i supergod form. Så selvom de fleste orienteringsløbere ikke behøver at mestre træklating og kajak, burde alle adventure racere være orienteringsløbere."***

motiverede for at komme ud i skoven, de har et klart mål med deres træning, og de kommer med nye ideer og træningstwists. Så kan man få adventure raceren til at blive i klubben, er det et engageret medlem man får, der ovenikøbet kan hente point til divisionsmatchen. Derfor kunne orienterings-

klubberne med fordel gå efter få adventure racere som nye medlemmer. Der er helt sikkert et grundlag for en effektiv rekruttering af nye og aktive medlemmer. Så hvordan får man adventure racere og orienteringsløbere til at mødes? Det er jo nok i første omgang op til de enkelte klubber, om de ønsker et samarbejde og i givet fald, hvor de vil hen med det. Men en mulighed kunne være venskabsklubber og f.eks. fællestræningsevents. Der er et stigende antal adventure race-klubber i Danmark og de fleste er organiseret inden for Dansk Adventure Race Union (DARU), der blev dannet sidste år med formålet om at organisere kræfterne indenfor dansk adventure race. Der er muligheder og oplevelser nok at tage hul på – også de uventede.



**Mette Elena Skindersø**, der har skrevet denne artikel, er medlem af Copenhagen Adventure Sport ([www.cph-adventure.dk](http://www.cph-adventure.dk)) og Lyngby Orienteringsklub ([www.lyngbyok.dk](http://www.lyngbyok.dk)). Mette er del af holdet CASTaway, vinder af Dansk Adventure Race Cup 2013 i dame Challenge-rækken. Om sit eget møde med orienteringssporten fortæller hun:

"Jeg blev træt af at løbe marathon. Der skulle ske noget andet, og jeg troede, jeg skulle lave en iron man. Men så var der den der med svømningen. Jeg hørte om adventure racing, og jeg prøvede et par løb, som var sjove, men hvor vi absolut ikke kunne finde vej. Derfor kom vi ind i den helt tunge ende. Så begyndte jeg i OK Øst for at lære orientering, og jeg syntes, det var så fedt, at jeg slæbte mine kæreste med. Han havde prøvet at være med på et par adventure races, men syntes det var "for langt, for koldt og for vådt". Til gengæld blev han bidt af orientering og er nu sekretær for Lyngby OK og med i deres træningsudvalg. Jeg tror på, at der i mange tilfælde kan være sådan en bevægelse mellem de to sportsgrene til fordel for alle."

## HVAD ER ADVENTURE RACING?

Et adventure race er baseret på et (ofte ganske langt) orienteringsløb. Reglerne er enkle; man vinder ved at finde flest poster på kortest tid. I adventure racing skiftes der mellem flere typer af transportmidler; udover klassikere som løb og MTB kan man ofte møde kajak/kano, inliners og svømning samt mere kreativ befordring såsom slacklines (balancelinjer), træklating og badedyrs-ræs. Løbene foregår i hold af to til fire personer, hvilket betyder at et essentielt element er at deles om opgaverne, så de stærkeste trækker det tungeste læs ved fx at lade de andre ligge på hjul på cyklen, især på de lange løb. Adventure races er typisk noget længere end selv de fleste ultralange orienteringsløbs-distancer; fra 6 timer (sprint!) til flere dage. Men man kan starte med nogle af de korte løb; orienteringsniveauet til danske adventure races er sjældent er mere end middelsvær, og hvis du har en rimelig grundform (og det har du jo, hvis du kommer i skoven og løber regelmæssigt), kan du sagtens prøve et af de kortere løb.

Se kalender og løb i Danmark og i udlandet på: [www.boostadventure.dk](http://www.boostadventure.dk).



Alle hjælper til ved skolemesterskabet i Aarhus.  
Foto: Kell Sønnichsen.



Fercho og Helge ved DM på Møn. Foto: Fercho selv

TEKST: KELL SØNNICHSEN ▶

# Colombia lærer af dansk orientering

José Fernando Gómez Rueda arbejder hårdt på at udbrede orienteringsløb i Colombia. For nylig besøgte han Danmark for at se på, hvad vi gør for at udbrede sporten. Turen bragte ham både til Aarhus, Brøndby, Møns Klint og Linå Vesterskov.

Colombiansk tradition foreskriver, at man har fire navne – således også José Fernando Gómez Rueda. I daglig tale går han under navnet Fercho, og det var også med det navn, han med et stort grin præsenterede sig, da Helge Søgaard, Erik Nielsen og undertegnede mødte ham første gang. Det var ved VM i Trondhjem i 2010, hvor han var med som IOF's kontaktperson for Syd- og Mellemamerika. Allerede på det tidspunkt var han udpeget til at være Competition Manager for orientering ved The World Games i Cali i 2013, og han sørgede for både der og ved de følgende VM at suge til sig af viden om, hvordan et højniveau-stævne arrangeres.

I forbindelse med The World Games lærte Fercho endnu flere danskere at kende (se Orientering 2013/3), og da Ferchos interesse for at udvikle og udbrede sporten i Colombia er stor, fik det Helge Søgaard til at invitere ham til Danmark i midten af september for at se, hvordan vi gør det. "Med et internationalt sigte i DOF vil vi gerne hjælpe med at udbrede sporten til nye og flere nationer," forklarer Helge. "Det mener vi er den rigtige vej at gå, hvis orientering skal på det olympiske program."

## MASSER AF INSPIRATION

Det var et tætpakket program, som ventede Fercho ved ankomst. Ud over de



Foto: Kell Sønnichsen.

"officielle" punkter, var der også indlagt tid til at løbe noget selv og noget sightseeing både på Sjælland og i Aarhus. Det lykkedes at komme ud at løbe på 10 af de 11 dages besøg.

Blandt de officielle punkter var et besøg på DOF's kontor i Brøndby, hvor Fercho blev introduceret til DOF's organisation og ikke mindst Find Vej-projektet. Men også elitearbejdet blev beskrevet ved et møde på Elitecentret i Aarhus, samt klubarbejde ved et møde med Amager OK's bestyrelse. Dertil var der besøg ved så forskellige løb som DM på Møn, træningsløb på Amager, skolemesterskaber i Århus samt et almindeligt terminslisteløb i Linå Vesterskov. "Før jeg tog til hertil, havde jeg en klar opfattelse af Danmark som et veludvik-

*"Vi har brug for at flere kender sporten, og Find Vej-projektets ideer – ikke mindst foto-orientering – er nok den bedste, billigste og letteste måde at bringe orientering ud så mange steder som muligt."*

let land på eliteplan og med et godt ry for afvikling af højniveau-stævner – ikke mindst pga. samarbejdet med de mange danske hjælpere, der var med ved The World Games i Cali," fortæller Fercho ved afslutningen af sit besøg. "Det fik jeg så bekræftet ved mødet med Lars Lindstrøm i Aarhus samt besøg ved DM. Men jeg fik dertil en klar opfattelse af, at Danmark også er meget stærk i promovning af orientering og dets rekreative kvaliteter, og det er nok de erfaringer, jeg kan bruge mest i forbindelse med at udbrede sporten i Colombia

og Latinamerika. Vi har brug for at flere kender sporten, og Find Vej-projektets ideer – ikke mindst foto-orientering – er nok den bedste, billigste og letteste måde at bringe orientering ud så mange steder som muligt. Investering og vedligehold vil være overkommeligt."

Forespurgt, hvilken seværdighed, der gjorde mest indtryk, kvier han sig ved at give et klart svar. Meget diplomatisk fremhæver han en ting i hver sin landsdel. Nyhavn og kanalrundfarten i København, Møns Klint og Den Gamle By i Århus.



Start ved løb i Linå Vesterskov.  
Foto: Kell Sønnichsen.

Der er blot et par hundrede orienteringsløbere i Colombia. Heraf er halvdelen ved militæret, hvor de desværre sjældent har mulighed for at fortsætte med orientering efter deres kadet-uddannelse og forlægnings til andre steder i landet. Civil orientering findes i hovedstaden Bogotá samt i Ferchos hjemby, Bucaramanga, hvor der begge steder er en 30-40 løbere. En lille snes stykker findes også i Medellín. DOF betalte for Ferchos rejse og ophold, men en række af Ferchos venner hjalp med både lokaltransport, sightseeing, overnatning m.m. Helge Søgaard vil gerne takke Erik Nielsen, Johan Brandstrup Fegar, Jan Hauerslev og Kell Sønnichsen for at bruge tid og ressourcer på dette.



# Den internationale vej: O-løb til OL?

Er det den rigtige vej for orienteringssporten at satse på at komme på OL-programmet? Hvordan gør man? Og i så fald, hvad får man ud af det? Her kommer Kell Sønnichsen med sit syn på sagen.

Der er noget fascinerende ved OL. En hel verden sætter sig i sofaen og følger på tv mere end 10.000 sportsfolk. Nye stjerner opstår – og andre skuffer. Og de skuffede må vente hele fire år, før de får chancen igen. Også det er en del af fascinationen. Der er én chance – den næste er om fire år. IOF har en vision. Den er, at orientering skal være med i De Olympiske Lege. Det står som visionen for IOF i den vedtagne strategi for perioden 2012-18, men er ikke noget nyt. Lige siden IOF's 20. generalforsamling i Leibnitz i 2000 og den dér vedtagne Leibnitz-konvention har De Olympiske Lege stået som noget nær den hellige gral. De fleste tiltag inden for IOF har været med dette mål i sigte, ikke mindst fokuseringen på arenaopbygning til VM samt tilrettelæggelsen af VM-programmet med mere tv- og publikumsvenlige discipliner. Også inklusionen af sprint i VM-programmet i 2001 skal ses i dette lys. Dette er ikke sket uden protester. Adskillige gange har eliteløbere protesteret mod

forslåede ændringer i VM-programmet. Specielt skrev mere end 100 eliteløbere – heraf adskillige danske – ved VM i Frankrig i 2011 under på en protest mod det VM-program, som IOF's arbejdsgruppe om "WOC in the Future" barslede med. En del ideer har gennem tiden været fremme for at gøre orientering mere tv- og publikumsvenligt, men de mere specielle er aldrig rigtig blevet til noget. I Norge forsøgte man sig med mikro-orientering, hvor man fik straf for at klippe en forkert post på en del af banen med falske poster placeret – i et forsøg på at lave noget lignende skiskydning, hvor der er straf for ikke at ramme skiven. Det blev dog ved forsøgene. Ved en World Cup-afdeling i Sverige forsøgte man sig med samlet start, hvilket gav kaos ved første post. Men ideer om samlet start og jagtstart eksisterer stadig, ligesom knock-out-sprint, hvor 6 løbere løber samme bane med samlet start og de to bedste går videre til næste runde. Selvom "WOC in the future"

programmet ikke blev implementeret i sin helhed, så er mix-stafetten med 2 kvinder og 2 mænd på hvert hold kommet med i VM-programmet i år.

## THE WORLD GAMES

På trods af alle disse tiltag er man indtil videre dog ikke meget nærmere målet – om overhovedet. Allerede i 2001 kom orientering med til The World Games – et multisports-stævne for de sportsgrene, den internationale olympiske komité, IOC, har anerkendt som mulige kandidater til OL. The World Games bruges derfor også til at vise, i hvor høj grad en sportsgren er moden til at deltage i OL. Modenhed i denne sammenhæng hænger uløseligt sammen med tv- og publikumsvenlighed. Man skal kunne levere et godt show. Dette viste IOF i 2009 og 2013, at man kan – også i orienteringsmæssigt svage nationer som Taiwan og Colombia. Også i andre multisports-stævner er orientering kommet med. Deaflympics har orientering på programmet, og fra 2019 vil ski-orientering være med i Winter Universiade – et OL for universiteter – ligesom det er med i Asian Winter Games.

Men hverken fod-orientering eller ski-orientering har altså fundet vej til det ultimative multisports-stævne, OL, endnu. Ski-orientering har været spået den bedste chance, delvist pga. den mindre konkurrence i at blive inkluderet i vinterlegene i forhold til sommerlegene. IOF forsøgte i 2002 at få ski-orientering med til vinter-OL i Torino, men det lykkedes ikke, bl.a. pga. manglende udbredelse af sporten. Heller ikke i 2006 lykkedes det at få ski-orientering med til vinterlegene i 2014, idet IOC vedtog ikke at inkludere nye sportsgrene, en beslutning der også gælder for 2018. Så første chance for ski-orientering er i 2022.



Skal vi fortsat gå denne vej med tv-produktion og storskærm?  
Foto: Torben Utzon.

Endnu længere horisont gælder for fod-orienteringens vej til sommerlegene. Her er tidligste chance i 2024, men er næppe sandsynlig.

## TV-TÆKKE ER AFGØRENDE

Spørgsmålet er også, om vejen omkring multisport-stævner er den rigtige vej til OL. Selvom The World Games kan opfattes som en slags prøve-OL og syvmands-rugby har bestået eksamen og kommer med i Rio i 2016, så er der også andre veje. Golf er også med fra 2016, men har aldrig været med i The World Games. Til gengæld har den, hvad så mange andre sportsgrene mangler: tv- og publikumstække. Og penge. Tv og penge er to essentielle drivkræfter, der skal til for at komme til OL. Har man begge disse i forvejen, er vejen meget nemmere.

Kan orientering så få fat i både tv og en masse penge for at speede processen op? IOF's præsident, Brian Porteous, tøver ikke: IOF skal fortsat have fokus på at gøre orientering til en interessant tv-sport, også for at kunne tiltrække sponsorer – så man kan få nogle penge. Men for at sikre en konsistent kvalitet i tv-produktionen, hvilket er af afgørende betydning for at tv-stationer og dermed sponsorer vil være interesserede, har IOF taget skridt til at sikre tv-produktion fra de to næste VM. Dette er dog en stor satsning for IOF. En god tv-produktion koster mange penge, og IOF's budget er mindre end nogle af de store orienteringsklubber.

## OL – OG HVAD SÅ?

Hvis det endelig lykkes at komme til OL, så er det ikke helt klart, hvad man forventer at få ud af det. Da målet blev vedtaget for snart 14 år siden var det almindelig kendt, at en del nationale forbund for at kunne få national støtte til elitearbejdet var afhængige af, at orientering var en olympisk

disciplin. Om det stadig er tilfældet er ikke sikkert, men under alle omstændigheder forekommer det som et pauvert formål for orienterings inklusion i den olympiske familie. Der skulle gerne være et bedre formål. En vis tv-dækning under legene vil der nok være, men det kan næppe heller være formålet med øvelsen.

Der er næppe tvivl om, at den klassiske orientering med start langt væk fra mål, 3-4 minutters startinterval og 90-100 minutters vindertider ikke er særlig tv-venligt, og ikke vil overleve som olympisk disciplin. Der er næppe heller tvivl om, at netop denne disciplin af mange ses som rigtig orientering og alle de andre discipliner som en devaluering.

Men hvor meget skal man devaluere for at gøre det interessant for tv og publikum? Ifølge den tjekkiske tv-producer Karel Jonak, som har stået bag mange dækninger af orientering på tv, så er der alle muligheder for at gøre mellemdistancen interessant. Der er tid nok til at man også kan bruge kort og tracking m.m. undervejs i dækningen. Den kendte svenske kommentator, Per Forsberg, anser også mellemdistancen som den bedste disciplin tv-mæssigt – sammen med stafetten. Samlet start er altid godt på tv, og det er nemt at forstå: første løber i mål er vinder. Så der behøver måske ikke ske så meget? Mellemdistance og stafet er jo gamle discipliner på VM-programmet.

## GIVER DET NYE MEDLEMMER?

Der er dog også andre aspekter som skal overvejes. Ikke uvæsentligt er eksistensen af interessante terræner i nærheden af værtsbyen. Man vil her ofte skulle gå på kompromis og lade løbene foregå i parker – altså sprintlignende terræner. Så det er nok nærmere sprint-disciplinen, der vil overleve mødet med OL. Dertil kommer problemer såsom f.eks. hvordan man sikrer at området er ukendt for løberne. I dag sker det i høj grad ved selvjustits, men vil det være nok til OL? Eller skal det tværtimod være lovligt for løberne at bevæge sig i terrænet før løbet? Især i betragtning af, hvilke kompromiser man må foretage for at komme med, skulle der gerne være massive gevinster ved at komme til OL. Kigger man på andre sportsgrene, så er det ikke sikkert, at der ligger den store gevinst medlemsmæssigt. Både brydning og bueskydning er

olympiske discipliner, men begge har kun omkring 2300 medlemmer i Danmark, ca. 1/3 af medlemstallet i DOF. Og DOF har jo også vist, at det heller ikke er nødvendigt at være en olympisk disciplin for at opnå Verdensklasse-status hos Team Danmark. Overordnet set er IOF's formål dels at udbrede orientering og dels at promovere sportens udvikling. Det står i vedtægterne. De sidste mange år har der været meget fokus på at promovere sportens udvikling gennem Leibnitz-konventionen og derigennem udbrede sporten. Altså: tv først, og dermed større udbredelse. Spørgsmålet er, om det ikke er en meget dyr vej at udbrede sporten på – både i penge og i sportens karakter? Kan man forestille sig, at det er bedre den anden vej rundt ved at promovere sportens rekreative kvaliteter og få den udbredt derigennem? Vel at mærke en udbredelse, der skal måles i det totale antal aktive og ikke i antal medlemsnationer i IOF. For det sidste lader til for øjeblikket at være IOF's eneste bidrag til udbredelse af sporten.



Foto: Wikimedia

## LEIBNITZ-KONVENTIONEN

I forbindelse med IOF's generalforsamling i Leibnitz i 2000 vedtog man en konvention, hvis formål var at "højne profilen af orientering for at sprede det til flere mennesker og steder samt inkludere sporten i De Olympiske Lege." Metoden til dette er at arrangere spændende stævner af høj kvalitet samt gøre dem tv-venlige.

Alle konkurrencer under IOF – dvs. World Ranking Events, VM, EM og The World Games – skal overholde konventionen, og den bliver brugt aktivt i forhold til arrangører.

Se hele teksten på: <http://orientering.org/wp-content/uploads/2010/12/Leibnitz-Convention.pdf>

*"Lige siden IOF's 20. generalforsamling i Leibnitz i 2000 og den dér vedtagne Leibnitz-konvention har De Olympiske Lege stået som noget nær den hellige gral."*



TEKST: JOSEFINE LIND ▶ FOTO: EMIL THORSEN

# Energi og overskud

Josefine Lind er nykåret europamester ved Ungdoms-EM (EYOC) i Portugal i oktober, hvor hun vandt den lange distance og var med til at sikre bronze med stafeholdet. Til Jættemilen slog hun også til og vandt klassen D15-16. Det løb fortæller hun om her.



Jættemilen foregik i år i Hareskovene, og for mig var det første løb her. Det stod hurtigt klart, at det var et hurtigt og let terræn, hvor fysikken ville være afgørende. Fra start valgte jeg at løbe sikkert med grovkompass og store opfang. Post 1 blev taget højre om for at få en fornemmelse af post 2. Jeg prøvede hele tiden at være foran med orienteringen, så jeg havde en fornemmelse af masser af overskud. Det gav generelt meget stiløb, og på post 7-11 blev tiden udnyttet til at læse sløjfen fra post 11-17 igennem. Eneste fejl var post 14, hvor en skæv kurs gjorde, at jeg kom meget venstre om.

Efter publikumsposten følte jeg stadig energi og overskud. Det bekræftede mig i, at de sikre vejvalg var de rigtige, og det fortsatte jeg med. Til post 23 blev jeg dog lidt forvirret af nogle væltede træer og kom derfor for langt til højre efter højen midt på strækket. Fra post 24 løb jeg ud samme vej som ind, hvilket var sikkert, men måske også længere end vialysningen med stien venstre om mod post 25. Men strækket blev brugt til at kigge fremad. Endnu et lille bom blev det til i indløbet til post 30. Det var lidt usikkert, da jeg ikke var helt klar over, hvor i det grønne, jeg kom ind. Jeg kom derfor helt ud til stien mod nord og derfra ned af den rigtige hugning. Derefter valgte jeg højrevejvalget til post 31. Efter løbet konstaterede jeg, at venstrevejvalget med stien var en mulighed, men da jeg havde været ved posten tidligere, valgte jeg at tage den fra den samme side igen.

Og så - efter 33 stemplinger - løb jeg i mål som vinder af klassen D15-16.

Orienteringskort udgivet af Dansk Orienterings-Forbund

## Hareskovene



Kortet er udarbejdet til orienteringsformål på grundlag af laserkurver fra COWI, FOT-data, FOT-ortofoto samt ruter og punkter med Garmin GPSMAP 62st.

Rekognoceret og tegnet af Mogens Hansen, OK Skærmen

Kortsalg: Tlf. 38 71 27 75  
mogenshansen@hotmail.com

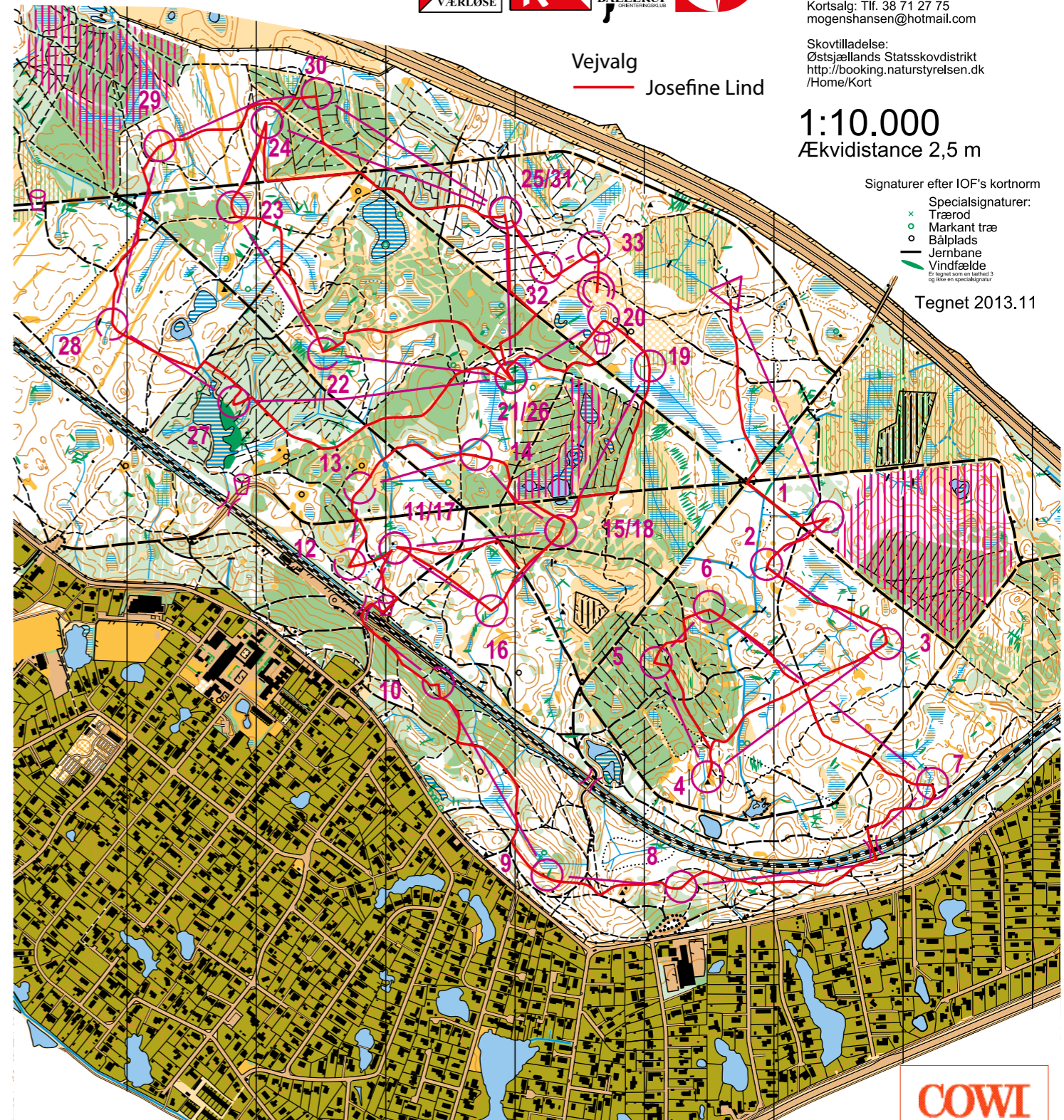
Skovtilladelse: Østsjællands Statsskovdistrikt  
<http://booking.naturstyrelsen.dk/Home/Kort>

1:10.000  
Ækvivalens 2,5 m

Signaturer efter IOF's kortnorm

- Specialsignaturer:  
 x Trærod  
 o Markant træ  
 o Bålplads  
 — Jernbane  
 — Vindfælde  
Et tegnet som en løbspost 3 og skal en specialsignatur

Tegnet 2013.11



Jættemilen 2013			
Bane 6 ab	10,0 km		
▶	Λ		
1 107	V		○
2 39	Λ		○
3 38	▲		○
4 41	▲		○
5 40	○		○
6 91	Λ	Y	
7 42	▲		○
8 43	Λ		
9 127	▲		
10 90			○
11 85			○
12 84	Λ		
13 83		Λ	
14 82	▲		○
15 81	○		○
16 88			○
17 85			○
18 81	○		○
19 46	○		○
○ ---125 m--->○			
20 47			○
21 122	Λ		○
22 97	▲		○
23 77	▲		○
24 96	▲		○
25 108			○
26 122	Λ		○
27 93	Λ		○
28 48	Λ		○
29 106	Λ		○
30 78	Λ		○
31 108	Λ		○
32 125	Λ		○
33 123	○		○
○ ---85 m--->○			

COWI





TEKST: MARTIN HEDAL ►

## Slut på udviklingsprojekt: Stor klubopbakning – hvad nu?

DOF's udviklingsprojekt slutter – men det gør udviklingen ikke. Projektleder Martin Hedal gør her status efter tre år med særligt fokus på udvikling, events og synlighed – og tager samtidig et kig ind i fremtiden.

I den treårige periode 2011-2013 har DOF med støtte fra DIF kørt udviklingsprojektet 'Synlighed og profilering af Dansk Orienterings-Forbund og Danmarks Idrætsforbund'. Det er tid til at gøre status: Hvad er der kommet ud af projektet? Og hvad sker der i 2014 og 2015? Udgangspunktet for projektet var, at kendskabet til Find vej i Danmark skulle øges, at DOF skulle have flere medlemmer, og at DIF, DOF og orientering som idrætsgren skulle synliggøres i medierne via projektet. Lokale Find vej-events var et centralt element i at skabe denne udvikling. Projektets forskellige tiltag er blevet til ud fra DOF's Vision 2015: Orientering skal være lettere at gå til. Der har været stor opbakning fra klubberne, da næsten alle aktive orienteringsklubber har været inde over projektet i større eller mindre grad.

### SUCCES MED FIND VEJ DAGEN

Efter nogle indledende forsøg med Find vej-events i foråret 2011 stod det klart, at mange spredte Find vej-events med fordel kunne samles på én dag. Det blev til 'Find vej i Danmark'-dagen, som i dag blot hedder Find vej Dagen. Den årlige begivenhed har i 2012 og 2013 været helt afgørende for projektet. Med over 3000 deltagere begge år fordelt på 50 og 43 Find vej-arrangementer er grunden lagt til de kommende år. Den store opbakning fra klubberne kombineret med en præcis koordinering er medvirkende til, at Nordea-fonden støtter Find vej Dagen i 2014 og 2015 med 800.000 kr.

Profilering har fra begyndelsen af projektet været et vigtigt mål. Find vej Dagens størrelse og ensartede koncept i kombination med et målrettet stykke pressearbejde i klubberne og DOF's sekretariat har betydet, at orientering de sidste par år har været mere synlig end nogensinde. Projektet har blandt andet ført til godt 250 artikler i lokale og regionale aviser, 25 artikler i landsdækkende aviser og magasiner, pæn omtale på mange relevante websites, over 25 indslag i radioen (primært P4), fire indslag på DR og TV 2, flere forskellige indslag på regional- og lokal-tv samt langt større synlighed af orientering på sociale medier som YouTube og Facebook.

Projektet har haft fokus på at synliggøre Find vej i Danmark og dermed udbrede kendskabet til orientering. Find vej Dagen har været et vigtigt redskab, men også Facebook, videoer og et særligt fokus på brugernes behov på findveji.dk har gjort en forskel. Et forsigtigt skøn ud fra forskellige tilgængelige data er, at over 100.000 danskere har prøvet orientering gennem Find vej i Danmark. En sidegevinst ved Find vej Dagen er i øvrigt, at den har fungeret som deadline for indvielse af nye 'Find vej i ...'. I dag er der over 200 'Find vej i ...' fordelt over hele landet.

### UDVIKLING I KLUBBERNE

Ved siden af event- og synlighedsarbejdet har projektet haft fokus på at hjælpe DOF's

*"Find vej Dagens størrelse og ensartede koncept i kombination med et målrettet stykke pressearbejde i klubberne og DOF's sekretariat har betydet, at orientering de sidste par år har været mere synlig end nogensinde."*

klubber med udviklingsforløb og forskellige klubværktøjer. Værktøjet Klub-o-meter er udviklet i projektperioden og brugt af 15 klubber indtil videre. Ud over Klub-o-meter-undersøgelser bliver det i det kommende år i forbindelse med DOF's nye udviklingsprojekt muligt at få hjælp fra lokale konsulenter, der kan rådgive og vejlede om rekruttering, fastholdelse, træning, koncepter m.m. Projektet har ikke ført til vækst i DOF's samlede medlemstal. Det har til gengæld givet nye medlemmer. Cirka 5 pct. af deltagerne på Find vej Dagen bliver medlemmer, og flere klubber melder tilbage, at synligheden omkring Find vej i Danmark direkte og indirekte giver nye medlemmer. En stor gennemstrømning af medlemmer i klubberne kombineret med et højt aldersgennemsnit betyder, at klubberne hele tiden skal rekruttere og fokusere på fastholdelse af nye såvel som eksisterende medlemmer. Her kan klubberne også i fremtiden bl.a. udnytte Find vej Dagen og Klub-o-meteret, der netop er udviklet på baggrund af gode erfaringer i klubberne.

### 8 RESULTATER MED FREMTIDSPERSPEKTIVER

- ▶ Find vej Dagen: Fortsætter som min. i 2014 og 2015 med fortsat fokus på synlighed og rekruttering.
- ▶ Kommunikationskursus på DOF-Akademiet: Fortsætter som minimum i 2014 og 2015.
- ▶ Find vej DM: Stor jagt på Find vej-poster, der fortsætter som 'Find vej Hall of Fame'.
- ▶ Video, fotos og flyers rettet mod "udfordringsløbere" og familier.
- ▶ Klub-o-meter: Fleksibelt webbaseret udviklingsværktøj, der fortsætter som klubtilbud.
- ▶ Vision2015.dk: Midlertidig side med samling af relevante værktøjer til klubberne. Det bliver afløst af et permanent DOF-katalog i øbet af de næste par år.
- ▶ Find vej i Danmark på Facebook og YouTube: Fortsætter som minimum i 2014 og 2015.
- ▶ Udvikling af introhæftet 'Orientering – Lær at finde vej' og skolematerialet 'Lær at finde vej': Distribueres bl.a. op til Find vej Dagen 2014.







Helges Høj i Rold Skov Øst



TEKST: BENT FENGER JENSEN ► FOTO: KELL SØNNICHSEN

# HELGES NYE VEJ

Efter 12 år i DOF's hovedbestyrelse, de seneste seks som formand, siger Helge Søgaard farvel og tak. Men kun for at bevæge sig ud af nye veje, hvor han kan sætte sit fodaftryk. Vi besøgte den afgående formand, der i folkemunde har fået en høj i Rold Skov opkaldt efter sig.

"Du skal løbe orienteringsløb", lød beskeden til den 15-årige Helge. "Det var storebror Henrik og daværende formand for AIK Vejgaard, Niels Axelsen, der i 1971 introducerede mig – en doven teenager – til o-sporten, og jeg var straks tændt", fortæller Helge Søgaard. Siden da har Helge selv taget mange vejvalg, og ikke kun som løber. Som arrangør af små, store og internationale løb har han banet vejen for mange o-løberes vejvalg, og idrætspolitisk har han nationalt og internationalt sat dagsordenen og skabt nye veje i orienteringssporten. Kaffen er skænket til det personlige portrænterview i anledning af, at Helge træder tilbage som DOF-formand og er klar med nye vejvalg i sit eget liv. Det er en decemberaften i stuen på Hanebuen i Skørping. Ved indkørslen var der opstillet en postskærm, der som en første velkomst viste vej.

*Hvordan vil du prioritere din tid, som du nu får mere rådighed over?*

"Jeg har brugt mange timer foran min DOF-PC, så nu gælder det familien, det at læse en bog og bare lidt tid til ingenting. Men orientering er en passion for livet,

så jeg glæder mig også til det praktiske arbejde i Rold Skov OK som erstatning for organisationsarbejde".

Der er både korttegning og banelægning i planerne, ligesom der forsat skal arbejdes med Rebild Adventure, som nu omdøbes til Rebild 2-Dages.

"Jeg vil også gerne tage del i klubliv og klubudvikling. Klubberne er jo ryggraden i Dansk Orienterings-Forbund".

*Og udfordringerne for klubberne?*

"Det er, at vi skal blive bedre til at sælge fællesskabet i klubberne til de mange vi præsenterer o-sporten for. Vi har jo et kanongodt produkt", pointerer han.

*Apropos temaet i dette nummer af Orientering: Hvilke nye veje ser du i orientering?*

"Inden for to år vil der være gennemført et C-stævne uden fysiske poster i skoven",

forudser han som det første. – "Teknologien er lige om hjørnet. Kwittering og kontrol kan ske med mobil og GPS. Men der er også fare for, at orientering bliver mere individuelt organiseret, når man bare selv downloader koordinater til posterne og løber banen, når man vil. Det bliver en stor udfordring for klubfællesskaberne."

"En anden ny vej er skoleorientering. Indførelsen af heldagsskolen betyder, at elevernes læring og sundhed skal stimuleres ad nye veje. I dag tilbyder vi allerede kort og faste poster lige uden for skolen, men vi skal helt ind i klasselokalerne og på skemaet, så orientering bliver en integreret del af heldagsskolen."

## OPLEVELSER UNDERVEJS

*Hvad er din bedste og værste oplevelse i skoven?*

*"Jeg har brugt mange timer foran min DOF-PC, så nu gælder det familien, det at læse en bog og bare lidt tid til ingenting. Men orientering er en passion for livet, så jeg glæder mig også til det praktiske arbejde i Rold Skov OK som erstatning for organisationsarbejde".*

"Den værste oplevelse var nok et natløb i Sverige i 2010, hvor jeg gled ned ad en klippe og brækkede min ankel. I samme øjeblik vidste jeg, at det ville komme til at betyde noget for mine løbefuldheder fremover. Den skade betød, at jeg blev orienteringslunet. Og desværre bommer man kun sjældent, når man bare går rundt på banen".

"De bedste oplevelser er klart at gå rundt i Rold Skov og tegne kort og finde gode postplaceringer til det næste løb. Så glemmer man alt andet og oplever en slags mental vægtløshed, hvor man er helt optaget af naturen og terrænets udfordringer og muligheder".

Helges Høj i Rold Skov Øst er et vidnesbyrd herom. Som korttegner tilbage i 1970'erne skulle han, og uden COWI-kurver, tegne det vanskelige bakkeparti, som ses på kortudsnittet. Han gik længe rundt om det, indtil kurverne en dag pludseligt flød ud af blyanten. Derfor er bakkepartiet for de lokale kendt under navnet Helges Høj.

*Hvad er din bedste og værste oplevelse som DOF-formand?*

"Der er stribet af gode oplevelser, men Ida Bobachs VM sølvmedalje i 2011 på mellemdistancen står højt på listen. Det var en stor dag for dansk orientering og især var det dejligt at se den naturlige og helt ukrukkede glæde der lyste ud af Ida, da hun stod oppe på medaljepodiet".

Helge nævner også JWOC i 2010 som et vellykket og værdigt arrangement med vennen Walther Rahbek, Aalborg OK, som stævneleder. Afslutningen med stafetten i Rebild Bakker blev en mindeværdig dag. "Den værste var nok ugen op til valget af IOF-Præsident i Lausanne i 2012. Jeg





havde jo meldt mig som kandidat, men mærkede i Lausanne en iskold skulder fra hele IOF-toppen, som tydeligvis var irriterede og nervøse over, at jeg stillede op. Jeg var meget tændt på opgaven, men faktisk lettet, da jeg tabte afstemningen".

Helge uddyber:  
"Det havde været en kæmpe opgave at reformere IOF, selv om det er hårdt tiltrængt. IOF lider under utrolig langsomme beslutninger, bureaukrati og manglende forståelse for at breddeorientering også udvikler sporten. I stedet hænger man fast i en uopnåelig olympisk ambition, som bremser den brede udvikling af vores unikke idræt."

#### DET "HEMMELIGE" VEJVALG

"Det at tage et nyt kort over ukendt terræn op af kortkassen ved start og vide, at man kan finde vej, selv om det er både svært og vanskeligt, ja, det kan overføres til mange andre af livets situationer. Den mentale proces - at tage vejvalg i livet - møder vi alle i stort og småt," siger Helge. Så tier han eftertænksomt og tilføjer efter en lille pause:  
"Det har jeg faktisk prøvet at skrive lidt om fra mit eget liv i en bog, som lige nu er til trykning." Han viser mig forsiden til bogen, som meget betegnende hedder: Vejvalg. I første omgang tilføjer han tøvende:  
"Men det skal du ikke skrive om, for bogen bliver kun trykt i få hundrede eksemplarer og kommer ikke til salg hos boghandelen."

#### Helge Søgaard (58 år)

- Gift med Elizabeth Borchorst
- Direktør for VisitAalborg
- Afgående formand for Dansk Orienterings-Forbund
- Har prøvet stort set alle funktioner og opgaver i o-sporten
- Har skrevet 23 ledere i Magasinet Orientering
- Har 19 tykke ringbind med alle sine o-kort gennem 41 år som o-løber
- Har løbet mere end 100 trænings- og åbne løb på et enkelt år
- Har deltaget i o-løb i 28 lande og konkurrerer stadig med landstræner Lars Lindstrøm om at få flest



## SKILDPADDES LØSNING

### MIN STRATEGI:

- 1.** Overblik – jeg danner mig et hurtigt groft indtryk af strækket for at afgøre om der er vejvalg, særlige forhindringer, snedige postindløb, udløb eller lignende.
- 2.** Jeg vil som regel starte fra startpunktet og så bevæge blikket mod post 1, men det er i princippet ligegyldigt, da det handler om at få dannet et overblik over HELE strækket. Jeg beslutter mig for et groft vejvalg – dvs. jeg afgør om jeg vil løbe højre om, venstre om eller lige på, men ikke hvad jeg vil orientere efter. Det handler mere om, hvor der er godt at løbe.
  - A.** Hvis der er tale om et komplekst vejvalgsstræk kan de to første punkter sagtens tage mere end 5 sekunder – dvs. måske ville jeg ikke tegne noget efter første kig på kortet.
  - B.** Hvis det er et mere enkelt vejvalgsstræk tager de to første punkter måske 5 sekunder i alt
  - c. Hvis der ikke er vejvalg, men man bare skal lige på, tager det omkring 1 sekund at komme til punkt
- 3.** Jeg finder de tydeligste holdepunkter på mit vejvalg – kun de holdepunkter som jeg mener, er relevante for mit vejvalg.
- 4.** I områder hvor jeg ikke kan finde nogle meget tydelige holdepunkter, overvejer jeg følgende:
  - A.** At vælge flere mindre holdepunkter, og sætte farten lidt ned i området, for at kunne følge med på kortet.
  - B.** At tage kompasset i brug, hvis jeg bag området har et stort opfang at løbe imod.
- 5.** Udløb – Når jeg føler min plan er klar, får jeg styr på mit udløb (som ofte kan klares med kompasset), og så løber jeg.
- 6.** Indløb – I mange tilfælde vil jeg først som det sidste beslutte mig for et indløb. Det kommer dog meget an på punkt 1. Nogle gange kan postplaceringer og vejvalg gøre at både ind- og udløb skal tages med allerede som en del af det grove vejvalg i punkt 2.

#### 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

Pris er inkl.vat, tryk og gælder for bestilling af minimum 20 stk.

KUN  
300,-

#### UNIKT DESIGN

Vi leverer teknisk træningstøj med høj kvalitet i specialdesign. Brug firmaets/klubbens farver og inkluder logoer/tryk. Design selv, eller lad os hjælpe. Alt er muligt.

Trimtex Danmark APS  
+45 22 84 78 70  
info@trimtex.dk  
trimtex.no

**TRIMTEX**  
— Custom sportswear —



Foto: Kseniya Chernykh / ICF



## VERDENSKLASSE-MTBO I DANMARK

I St. Bededagsferien i midten af maj er OK Øst Birkerød i samarbejde med primært HSOK vært for 1. runde af World Cup i MTBO. Runden består af 3 konkurrencer:

**16. maj:** Sprint i Forskerparken, Hørsholm

**17. maj:** Langdistance, samlet start,  
Teglstrup Hegn

**18. maj:** Mix-stafet, Gurre  
Vang/Krogenberg Hegn

Stævnecenter og indkvartering for deltagerne foregår i Helsingør Ferieby, som ligger på kortet over Teglstrup Hegn. Parallelt med World Cup løbene arrangeres der almindelige MTBO-løb. Helsingør Ferieby tilbyder naturligvis også overnatning for deltagere i disse løb, så her har man muligheden for både at køre nogle gode konkurrencer og at opleve på tæt hold, hvordan en international konkurrence foregår - både på stævnepladsen og når der lades op.

# NYT GREJ TIL SKOVEN?



salomon  
**Speedcross 3**  
 Herre + dame

**900,-**



GARMIN  
**Virb Elite**  
 Action Kamera

**3200,-**



TRIMTEX  
 O-sokker  
 Unisex

**150,-**

*Vi glæder os til endnu en sæson som sponsor for nogle af Danmarks bedste orienteringsløbere!*



GARMIN  
**Forerunner**  
 620

**3500,-**



Tommel  
 Kompas

**295,-**