

# Orientering

MAGASIN FOR DANSK ORIENTERINGS-FORBUND

02

MAJ 2014  
64. ÅRGANG



## EUROPAMESTER!

Guld til Signe Søes og  
sølv til Maja Alm i Portugal

Walther Rahbek  
Mød den nye formand

Claus Brun Stallknecht  
Manden bag Løberen

Vejvalg fra EM  
Bag om medaljerne

Den rigtige sko  
forhindrer skader

# Indhold

- 4 Guld og sølv til Danmark**  
Opsamling på et succesfuldt EM.
- 10 Signe Søes og Maja Alms vej til medaljerne**  
Landstræneren om vejvalgene, der gav metal.
- 14 Påskestart**  
Et øjebliksbillede fra påskeløbet på Fyn.
- 16 På jagt efter det helt rigtige par sko**  
En ekspert kommer med gode råd.
- 18 Orienteringsmiljøet er som en fredelig mafia**  
Interview med Claus Brun Stallknecht, indehaver af Løberen.
- 21 Hænger sko og skader sammen?**  
José Fernando Gómez Rueda på besøg i Danmark
- 21 Kan de rigtige sko forhindre skader?**  
Vi spørger O-Raklet.
- 22 Kort, kurver og QR-koder på Klippeøen**  
RIK Orientering fik meget ud af Find Vej-dagen.
- 26 Et vejvalg i Bunken**  
Tæt på en gennemsnitsløber til Nordjysk 2 dages. Manden, der blev nummer 22, fortæller om sit vejvalg.
- 28 Skildpaddes Hjørne**  
Læs postbeskrivelserne og tegn banerne.
- 31 Formandens fem minutter**  
Walther Rahbek får debut i spalterne.



## Det er oplevelserne i skoven der driver værket

TEKST: ARNE PEDERSEN ► FOTO: KELL SÖNNICHSEN

På Repræsentantskabsmødet i marts fik DOF sig en ny formand i Walther Rahbek. Vi mødte ham på en pløret nordjysk stævneplads lige øst for Råbjerg Mile og spurgte ham om hans forventninger til sit nye hverv.

*Hvad glæder du dig mest til at komme i gang med?*

Jeg glæder mig meget til at komme rundt til mange af klubberne og møde medlemmerne nedefra og op. På en anden måde end for eksempel ved klubledermøderne, kan der blive en mere levende debat, når man kommer helt ned til græsrodderne. Det bliver en stor opgave, men kan også løses ved at samle flere klubber, hvor de ligger tæt.

*Hvad tror du bliver det sværeste?*

Der ligger en stor udfordring i at få arbejde, privatliv og arbejdet som DOF-formand til at nå sammen. Men der er gode folk overalt i DOF, og der kan jo uddelegeres.

*Hvordan kommer DOF's medlemmer til at mærke, at de har fået ny formand?*

Vel ikke ret meget lige nu. Som organisation og ledet af den nu afgangede formand, Helge Søgård, har der været godt styr på tingene. Men fremadrettet skal der gang i strategiarbejdet, der vil ende ud i nogle mål for 2015-2020.

Vi skal blandt andet se på kvaliteten omkring de store stævner, og hvordan man videregiver positiv og negativ feedback til andre. Om der for eksempel er lidt for meget en tendens til, at vi skynder os hjem efter stævnet og glemmer at følge op med konstruktiv kritik.

Ambitionen må også være at have et stærkt forbund udadtil og måske få en



bedre repræsentation i IOF og andre internationale grupperinger, da vi på mange fronter har virkelige gode folk, der kan bruges internationalt på det organisatoriske plan.

*Hvad med nye løbsformer?*

Der kunne måske løsnest lidt for skovadgangen og for rekrutteringen af nye ved at tilbyde lidt længere løb, hvor der udelukkende løbes på stier. Heri kunne være et potentiale af folk, som måske senere vælger det "rigtige" o-løb. I det hele taget er rekruttering et væsentligt punkt. Der kan uden tvivl også hentes meget ved øget klubsamarbejde. Vi kan gøre vores o-kort mere synlige ved fx at lave tilføjede kort, som cyklist, turister, hundeejere og andre kunne få gavn af. I det hele taget drejer det sig om at få gode

ideer, som i forbindelse med strategiarbejdet kan føre til forandringer med forskellige typer for o-løb og gerne åbne op for skovadgangen.

*Hvordan blev du selv orienteringsløber?*

Jeg startede med at løbe som 23-årig i de nordsjællandske skove i forbindelse med værnepligten. Herefter blev det Varde med en helt anden type skove og senere HTF. Siden 1997 har jeg løbet i Aalborg OK, og det er blevet til nogle DM-medaljer. Lige nu hedder klassen H 50, og stafetterne har altid tiltalt mig.

*Får du selv tid til at løbe denne sommer?*

Ja, det er helt sikkert. Det er vel oplevelserne i skoven, der driver værket, så det skæres der ikke ned på.



**Orientering 1/2014**  
62. årgang  
ISSN 1904-0148  
ISSN 1904-0156 (online udgave)

Medlemsmagasin for Dansk Orienterings-Forbund

**Redaktion**  
Tommy Heisz, ansvarshavende  
tommyheisz@gmail.com

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

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. Forbundet og redaktionen deler ikke nødvendigvis de synspunkter, som den enkelte skribent fremfører.

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

**Annoncer**  
Kontakt sekretariatet.

**Deadlines kommende numre:**  
#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**  
Signe Søes i aktion til EM. Her på kvalifikationen til mellemdistancen. Foto: Torben Utzon

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



# Kaotisk EM - men med dansk guld og sølv

EM i Portugal vil blive husket for især to ting: Annulleringen af kvalifikationen til mellemdistance bl.a. på grund af en fejlplaceret post og den fejlagtige offentliggørelse af banerne til langdistance-finalen aftenen før løbet. Med danske briller på vil det også blive husket for de to medaljer, som Signe Søes (guld) og Maja Alm (sølv) sikrede på mellemdistancen.

TEKST: KELL SÖNNICHSEN  
FOTO: TORBEN UTZON

## SIGNE STOPPER PÅ TOPPEN

Umiddelbart efter EM var slut, meddelte Signe Søes, at hun indstiller karrieren. "At vinde et EM guld er helt fantastisk, men også vejen dertil har været vigtig for mig. Det har været sjovt, udfordrende og givende, men også krævet hårde valg og prioriteringer at nå min succes. Nu vælger jeg at sige stop mens legen er god, for en fortsat elitesatsning vil kræve mange fra og tilvalg. Jeg føler, at nu er tiden inde til at fokusere på andre ting i livet. Jeg glæder mig til rolige weekender med god tid til både Magnus og Rasmus," siger hun. Læs mere om Signe Søes' landsholdsstop på do-f.dk.

På grund af den annullerede kvalifikation til finalen fik alle løbere lov at starte, og startlisten blev baseret på World Ranking-listen. Det betød, at Signe Søes havde en meget tidlig starttid. Hun kom i mål i suverænt bedste tid, men der var stadig 2½ timers ventetid på de sidst startende, heriblandt svenske Tove Alexandersson. Tiden var god, men hvor langt holdt den? Første seriøse angreb på tiden var fra Maja Alm, som sluttede 16 sekunder efter Signe efter et flot løb. Tove Alexandersson var nu i skoven og ved første radiopost i samme tid som Maja og ved anden blot et sekund fra Signe. Men små svejv ved både post 14 og 15 – se vejvalg på side 10-11 – kostede sekunder. Ved næstsidste post var hun 13 sekunder foran Maja, men på vej til sidste post sad hendes hår fast i noget pigtråd, hvilket kostede dyrebare sekunder – og en sølvmedalje. Hun sluttede blot 1 sekund efter Maja. Ida Bobach blev – efter et par bom – nummer 9 og Ita Klingenberg nr. 15. Alt i alt en meget god dag for de danske damer. På langdistancen dagen efter – på nye baner, der med en arrangør-kraftanstrengelse var lagt i løbet natten pga. fornavnte

offentliggørelse – var det igen Signe, der stod for den bedste præstation. Knap halvvejs gennem løbet blev hun indhentet af vinderen, en meget aggressivt løbende Judith Wyder, Schweiz, og de to løb parløb resten af løbet. Et fælles bom på post 20 kostede dog tid – og her tabte Signe måske en bronze-medalje. Det blev i stedet til en 6. plads. Også her var det en dårlig dag for herrerne med Rasmus Djurhuus på en 37. plads 13½ minut efter vinderen. Også på stafetten var det det dameholdet, der stod for spændingen i den danske lejr. Signe Søes kunne efter sende Ida Bobach

ud i front efter første tur. Ida gled dog ned bagest i førerfeltet efter et mindre bom midt på banen. Sidst på banen trak Schweiz og Sverige fra pga. en heldig gaffling og kunne sende deres tredje-ture afsted ca. 1 minut foran forfølgerne, heriblandt Danmark ved Maja Alm. Ved publikumsposten lå hun som nummer tre, men blev lokket på afveje ved den følgende post af svenske Lina Strand, og så smuttede Rusland forbi. Det blev til den lidt sure 4. plads; marginalerne var igen ikke med danskerne. Det samme gjorde sig gældende på den

første distance, sprinten, hvor Emma Klingenberg sluttede som nummer 4 – blot eet sekund fra bronzen. Her blev Maja nummer 6, så det var isoleret set et godt resultat – blot overskygget af medaljerne den følgende dag. Hvad med herrerne? Desværre var det ikke deres EM. Det blev til sekundære og skuffende placeringer. Bedste resultat var Søren Bobachs 14. plads på sprinten godt et halvt minut efter vindern, Jonas Leandersson fra Sverige. På stafetten blev det til en 10. plads.



Maja Alm og Signe Søes med deres medaljer.



Foto: Kell Sønnichsen

## KRAFTIG STIGNING I ANTALLET AF MTBO-KLUBBER

Antallet af klubber i DOF med aktive MTBO-ryttere omfatter nu næsten to tredjedele af DOF's klubber. På to år er antallet af klubber i DOF med aktive MTBO-ryttere steget fra 20 til 51. Det står klart efter en optælling der er sket i forbindelse med, at man nu skal til at revidere MTBO-reglementet og anmoder klubberne om at melde ind, hvis de har ændringsforslag.

## Nyt projekt for 20-30-årige i hovedstadsområdet

Østkredsen startet et nyt projekt. Under navnet Orienteering Runners – Copenhagen arrangeres hver torsdag frem til juli træning i eller omkring København, for at gøre sporten lettere tilgængelig for målgruppen. Du kan læse mere om projektet på Facebook, hvor Orienteering Runners – Copenhagen har en gruppe, der henvender sig til:

1. Dem, der har løbet orienteringsløb som barn og har mistet motivationen i ungdomsårene, men vil gerne tilbage til sporten
2. Unge som stadig er aktive i sporten, men ikke har mulighed for at træne med eliten og
3. Unge som gerne vil prøve kræfter med orienteringsløb og er helt nye i sporten
4. Dem, der dyrker adventure race og mangler færdigheder for at kunne finde vej

Find gruppen her: [facebook.com/groups/616296798407360](https://facebook.com/groups/616296798407360)

**Orienteering Runners  
Copenhagen**

## Maja Alm dansk mester i cross

Selv om favoritten Simone Glad fra Odense var på hjemmebane, kunne hun ikke følge med Maja Alm på den korte distance i cross (4 km). Hun forsøgte at stikke af fra start, men Maja hang på og kunne endda få et forspring, der blev udbygget gennem hele løbet. Til sidst kunne Maja løbe i mål som dansk mester.

Op da Signe Søes og Zenia Heilskov Mogensen blev hhv. 4 og 5, så vandt AGF sikkert holdkonkurrencen. Men det var altså orienteringsløbere, der satte atletikløberne til vægs.



## Fart over feltet

Find vej Dagen 2014 bød på en fotokonkurrence, hvor alle kunne uploade billeder til Facebook, hvorefter der kunne stemmes på det bedste bud. Vinderen af et Garmin VIRB Elite Action-kamera fra Løberen blev Allan Simonsen.

Alle billederne kan ses på [tinyurl.com/ma4ury4](http://tinyurl.com/ma4ury4)



Fire modtagere af ærestegn: Helge Søgaard, Knud Erik Thomsen, Mogens Nielsen og Steen Frandsen

Foto: Kell Sønnichsen

## TRE ÆRESTEGN BLEV TIL FIRE

Rammerne omkring Danmarks bedste orienteringsløbere er endnu. Ved årets Repræsentantskabsmøde uddelte forbundsformand Helge Søgaard tre af forbundets ærestegn til Mogens Nielsen, OK West, Knud Erik Thomsen, Svendborg OK samt Steen Frandsen, Viborg OK. Ved den efterfølgende afskedsreception for Helge overraskede den ene næstformand, Mette Rønning Steffensen, så ham ved at uddele endnu et ærestegn – nemlig til Helge selv!



Foto: Kell Sønnichsen

Troels Christiansen modtager Organisatoren.

## Andre uddelinger – et overblik:

- ▶ Årets Breddeklub blev i år OK Gorm for ungdomsarbejde, aktivitet i kredsudvalg, korttegning og – ikke mindst – gode klubture.
- ▶ Årets Løber blev afsløret allerede i sidste nummer: Emma Klingenberg, Faaborg OK og OK Pan.
- ▶ Årets MTB-O rytter bliver som Årets Løber fundet gennem medlemsafstemning. I år blev det Camilla Søgaard, Horsens OK, der løb af med sejren.
- ▶ Årets Kortprofil blev Mogens Hagner, OK Skærmø, for et stort arbejde som korttegner, som kortkonsulent og for at have fremstillet meget rigtig godt kursusmateriale.
- ▶ Årets Træner var i år en elite-træner, Bjarne Hoffmann, OK Pan. Han har gennem de seneste år været en af de drivende træner kræfter på eliteprojektet i OK Pan og det er ikke mindst hans fortjeneste, at der er så stærkt og et succesfuldt miljø i klubben.
- ▶ Silva-blokken går på omgang mellem kredse. I år var det Sydkredsen, der skulle uddele den, og den gik til Jens Peder Jensen, OK HTF, for gennem en lang karriere at have været aktiv ikke kun på egne vegne, men i høj grad for at videregive oplevelser til andre, både som træner og administrator.
- ▶ Organisatoren bliver uddelt personligt af Helge Søgaard, men han ønskede at det fremover skal være forbundets formand, der gør dette. I år fik han så fornøjelsen af for sidste gang at overrække den. Den gik til Troels Christiansen, Søllerød OK og O-63. Den imponerende DM-weekend på Møn var – foreløbigt – kulminationen på flere store initiativer fra Troels' side med bl.a. DM Sprint i 2009, Nordsjællandsk elite-træningssamarbejde, korttegning m.m. Troels er vist nok den næsttyngste modtager nogensinde.

## FLERE FLOTTE KURVER

Gennem flere år har DOF og COWI haft en samarbejdsaftale om adgang til geodata i form af ortofotos og højdemodeller til korttegning. Denne aftale er nu forlænget til 2016, så vi fortsat kan få flotte og nøjagtige kurver på vores kort.

"Vi har været rigtig godt tilfredse med samarbejdet med DOF gennem de seneste år, og den eksponering det har givet COWI generelt samt specifikt i forhold til vores kompetencer inden for kort og geodata. Vi er glade for at fortsætte det gode samarbejde" siger Rasmus Ødum, Koncerndirektør, COO i COWI.



COWI-direktør Rasmus Ødum.

## ALLE GODE TRE GANGE MIX-STAFET

Ved årets første World Cup afdelinger i Tyrkiet var mix-stafet på programmet – dog uofficielt. Det er tredje gang, at denne disciplin løbes i et internationalt felt, og Danmark klarede sig godt de to foregående gange ved hhv. World Games i Columbia og World Cup afslutningen i Schweiz sidste år.

Denne gang blev det ikke anderledes, idet Emma Klingenberg, Søren Bobach, Rasmus Thrane Hansen og Maja Alm sikrede en andenplads få sekunder efter Sverige, der førte fra start til mål.

## NY TRÆNER FOR U-16

Jesper Stamp er udnævnt som ny træner for U-16 landsholdet. Han glæder sig til at arbejde med de unge talenter.

"Det jeg glæder mig allermest til er at lære en gruppe engagerede og dygtige løbere bedre at kende. Det er altid spændende og motiverende at arbejde med unge mennesker, som har stor glæde ved at løbe orienteringsløb og samtidig gerne vil udvikle sig. Sådan et arbejde giver mig masser af energi," siger han til do-f.dk.

## DOF er tilbage i Friluftsrådets bestyrelse

Dansk Orienterings-Forbunds tidligere generalsekretær Preben Schmidt blev på Friluftsrådets generalforsamling genindvalgt i bestyrelsen.

Preben Schmidt har siddet i Friluftsrådets bestyrelse i årene 2009-2013, men opnåede akkurat ikke stemmer nok til genvalg på sidste års generalforsamling. I år rakte stemmerne dog, og dermed er DOF atter repræsenteret i friluftslivets paraplyorganisation.

DOF har et historisk tæt samarbejde med Friluftsrådet, og det er også sammen med bl.a. Friluftsrådet at Find vej i Danmark og de efterfølgende Find vej i skolen og Find vej Plus er opstået.

På generalforsamlingen opfordrede formand Lars Mortensen medlemsorganisationerne til at sikre sin indflydelse lokalt gennem deltagelse i de 23 lokale kredses arbejde.

Læs mere om generalforsamlingen og om Friluftsrådets arbejde på [friluftsradet.dk](http://friluftsradet.dk).



# Kongekoldt!

Med et par minutters instruktion og et kort i hånden fandt både den kongelige familie og de øvrige deltagere på Find vej Dagen vej til de mange poster. Der var koldt over hele landet og mange steder også vådt, men det fik ikke nysgerrige danskere til at blive hjemme.

2.858 deltagere lørdag fandt vej til de 43 gratis arrangementer. Men fire af dem fik lidt mere opmærksomhed end alle de andre. I Søllerød OK havde man nemlig royalt besøg til arrangementet i Rude Skov. Her fangede Bo Konning fra Søllerød OK Kronprins Frederik og Prins Christian i et koncentreret øjeblik. Sammen med Kronprinsesse Mary og Prinsesse Isabella var de i skoven og fandt 14 poster på små 20 minutter.

TEKST: LARS LINDSTRØM ▶ FOTO: TORBEN UTZON

# EM Mellemdistance: Signe Søes og Maja Alms vej til medaljerne

Landstræner Lars Lindstrøm fortæller om vejvalgene bag det første danske EM-guld nogensinde til Signe Søes og sølvmedalje til Maja Alm. Aldrig før har Danmark vundet to medaljer på samme dag til et EM eller VM.

Landsholdet har igennem flere sæsoner ofte været på træningslejre i Portugal i februar/marts, og erfaringerne fra tidligere var et godt udgangspunkt for dette års EM. Orientering i Portugal er normalt kendetegnet ved højt løbstempo, vejvalg lige på, og lidt mere finurlige postplaceringer mellem sten og klipper. Årets EM blev dog arrangeret i et nyt område, der på mange

måder lignede det traditionelle Portugal, men alligevel også var lidt anderledes. Der var ingen detaljerede områder med stendetaljer, kun få områder med grønt, og de grønne områder lod dog ikke sønderjyske eller fynske brombærbuske noget efter, de var rigtigt tætte og kunne koste enormt meget tid. I marts rejste landsholdet på den sidste

træningslejr forud for EM, og her gennemførte vi sammen med Frankrig en simulering af EM mellemdistancen. Denne træning var specielt vigtigt og måske afgørende for præstationerne til EM. Efter træningen stod det helt klart for løberne, at selv de mindste bakker eller stigninger ikke skulle undgås, for enhver afvigelse fra strengen var et tidstab, og fysisk var det nødvendigt at trykke max på fra start til slut. Det handlede kort sagt om retning ind og ud af posterne, resten var simpelt.

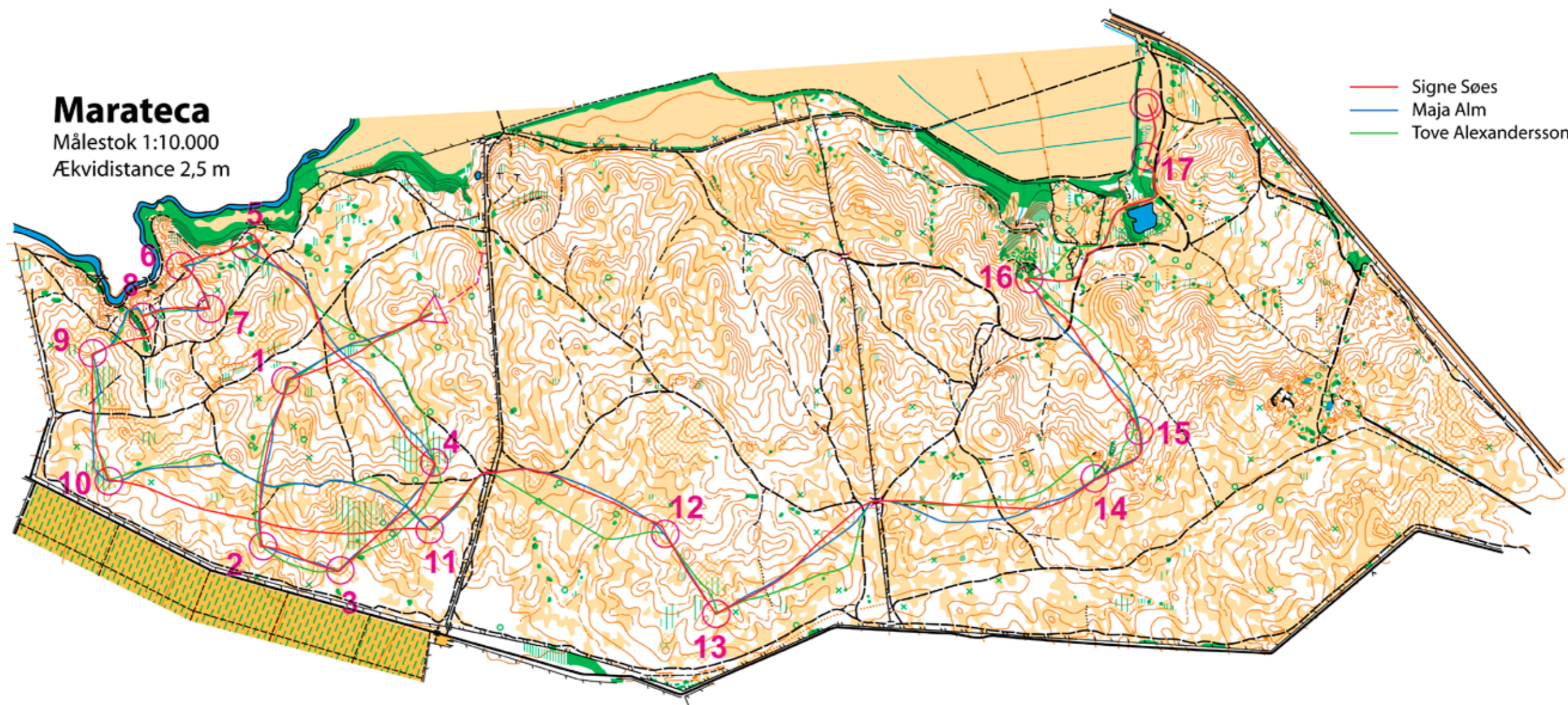
### START-POST 4:

Både Maja og Signe holder sig til strategien, tæt på strengen og fuld gas fra starten. Det handler om at få rigtig retning ud af posterne, bruge kompasset undervejs på strækket og løfte blikket – posterne kan ofte ses på god afstand.

### STRÆK 4-5:

Igen det handler om at holde sig så tæt på strengen som muligt, men vigtigst af alt, undgå tidstab pga. det grønne omkring posten. På sidste del af strækket er det fristende at runde ned om udløberen og udnytte stien, men det kan ikke betale sig,

det er både kortere, hurtigere og giver en bedre postindgang uden om det grønne, hvis man løser strækket som Maja. Lige på og fuld fart fremad. Signe Søes taber 20 sek på ikke at holde taktikken helt ind i posten.





**STRÆK 8-9:**

Et interessant lille stræk der i sig selv ikke er vanskeligt, men som kan koste meget tid. Her stilles løberne første gang over for dilemmaet - Skal man prøve at løbe igennem det grønne, eller skal man runde uden om? Flere forsøger at finde veje igennem det grønne, og lykkes også for de fleste at undgå store tidstab. Tove og Maja runder højre og taber lidt tid på vejvalget. Signe Søes løber mere venstre og har strækvinder. Interessant er det dog at Helena Jansson løber helt venstre og uden om det grønne - kun 3 sekunder efter...

**STRÆK 10-11:**

Lige på er der mange kurver, og det frister at søge op på stien, det er dog ikke nødvendigt. Signe Søes løser strækket perfekt og er næstbedst lige på. Tove Alexandersson har strækvinder via stien og Maja Alm er kun få sekunder efter på samme vejvalg.

**STRÆK 11-12 OG 13-14:**

Begge stræk er vigtige for slutresultatet. Både Signe og Maja viser deres løbsstyrke og har begge strækvinder 11-12 og er hurtigst og næst hurtigst 13-14. Tempo gør det ikke alene, og det er let bare at søge direkte mod næste post, men her er det afgørende at man når at se de tvungne passager i hegnene, og ikke mindst at retningen mod passagerne, samt igen fra passagen mod posterne er gode. Det er her pigerne for alvor grundlægger deres medaljer. Tove Alexandersson taber igen en lille smule ind mod post 14.

**STRÆK 14-15:**

Et lille uskyldigt stræk som umiddelbart ser enkelt ud. Strækket er dog en lille fælde, det er det eneste stræk hvor man skal være lidt mere nøjagtig med kortlæsningen. Både Maja og Signe bliver lidt overraskede og taber dyrebare sekunder til Tove Alexandersson.

**STRÆK 16-17:**

Normalt er strækket til sidsteposten enkelt og uden betydning, men her skulle man alligevel være lidt opmærksom, og ikke stresses afsted. Retningen ud af posten er vigtig, både Signe og Maja har styr på kompasset og kommer sikkert ud af posten og undgår dermed hegnet. Anderledes forholder det sig med Tove Alexandersson, hun kommer for hurtigt ud af posten og ender med at sidde fast i pigtråden. Det koster sekunder og en sølvmedalje.

**SIDSTE POST - MÅL:**

Fuld fart igennem opløbet og hele vejen til målstregen. 8-10 medrejsende danske entusiaster står klar fra morgenstunden, og hepper ellevidt Signe Søes hele vejen til mål. 3 meget lange og spændende timer senere hepper de vildt igen, Maja Alm stormer ind til en foreløbig andenplads. Kun 20 minutter senere er resultatet klart. Tove Alexandersson stormer ind i mål, men for sent. Et historisk dansk resultat er en realitet.

# KØB OG LØB!

**PERFORMANCE JACKET**

Fin uforet løbe-/overtræksjakke med mulighed for unikt klub eller teamdesign. Str. 130-3XL

**PERFORMANCE TX PANTS**

Teknisk trænings - og vindbuks med Microfiber Air som er et let og åndbart Microfiber materiale. Fås kun i sort. Str. 130-3XL



Sæt pris  
DKK: 999,-

**CUSTOM DESIGN**

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

Prisen er inkl. moms. Og gælder for 20 sæt eller mere. Trainer TX Pants i sort kan vælges i stedet for Performance TX Pants

Trimtex Danmark APS | +45 22 84 78 70  
info@trimtex.dk | trimtex.dk

**TRIMTEX**  
— Custom sportswear —

TEKST: HENRIETTE BAUN GAUTIER ► FOTO: KELL SÖNNICHSEN

# PÅSKESTART

Bakker, brombærkrat, grøfter og godser tog imod 1600 orienteringsløbere til Påskeløbet 2014 på Fyn, arrangeret af Odense OK, Faaborg OK og Svendborg OK. Følg med i, hvad der skete ved starten på 1. etape i Sollerup/Svaninge Bjerge.

Der er trykt 1850 kort til hver etape, som ligger i disse kortkasser, der i øvrigt kan fås til 49,95 kroner stykket i SILVAN. En af de mange små udgifter til et løbsarrangement.

Når løberne træder ind i tredje startboks, bliver deres starttid tjekket igen sammen med briknummeret. Løberne starter om to minutter.

I anden startboks hænger der løse postdefinitioner til de løbere, der medbringer definitionsholdere. I denne boks er der tre minutter til start.

500 meter fra den blæsende stævneplads er start 1 i Sollerup/Svaninge Bjerge næsten vindstille. På en lille sti mellem træernes første forårsskud venter løberne på, at det bliver deres tur til at træde ind i startboksene.

"Starttid 12.02," lyder det fra den første startboks. Løbere med denne starttid træder ind i den afmærkede boks fire minutter før, de skal starte. Her tjekkes, at der står den rigtige starttid på deres emit-brik.

Torben Rasmussen fra Odense OK er en af Påskeløbets omkring 150 frivillige. For flere måneder siden begyndte han, og en række andre, at tegne kortene til Påskeløbet. I dag hjælper han til i fjerde startboks, hvor han sikrer, at løberne står ved den rigtige kortkasse, og at de får lagt deres brik i startenheden, så den bliver nulstillet. Nu er der under et minut til start.

Om få sekunder er klokken 11.58, og Bjarke Boserup fra Aalborg OK skal ud på 9,2 kilometer i H21AM. Han har allerede spottet startposten på den anden side af broen. 34 minutter senere vil han indkassere klassens tredjebedste stræktid fra post 10 til 11.

"Bip, bip, bip, bip, biiiiip", lyder det højt fra det digitale ur, der hænger på træet. Det lange bip er løbernes signal til, at de nu må løbe."





TEKST: HENRIK RINDOM ► FOTO: KELL SØNNICHSEN

# På jagt efter det helt rigtige par sko

Når man sidder i bilen lige før afgang til et løb, kommer ofte de formanende ord: "Har alle nu husket kompas, brik og sko?" Det har man for det meste. Men er det nu også lige meget, hvilket par sko man har medbragt, og hvad skal man være opmærksom på, når man handler sko? Vi spurgte en ekspert.

Når man skal ud og anskaffe sig et par nye o-sko, er det første man skal gøre sig klart, hvilken form for løber man er. Det fortæller Ebbe Nielsen fra Løberen:

"Det første vi gør, når der kommer en ind, der skal have et par nye sko, er at få afgjort, hvordan vedkommende har planer om at bruge skoene. Skal man hovedsageligt løbe til et par divisionsmatcher i Danmark, eller er der visioner om at skulle til udlandet og udfordres i en anden slags terræn? Ligeledes er det vigtigt at afgøre, hvilket niveau løberen er på. Herefter prøver vi flere varianter for at finde den sko, som løberen føler sig bedst tilpas i. Vi prøver altså at komme i dialog med løberen for at

vurdere hvilken sko, der er den helt rigtige for vedkommende," siger han.

"Som motionist har de fleste blot brug for en allround-sko, som kan bruges i stort set alle situationer i Danmark. De fleste, der handler sko, vil gerne høre om, hvilket underlag skoene skal have, og om den bliver tung at løbe rundt med, når den bliver våd. Der har de tre store mærker VJ, Inov8 og Salomon alle flere varianter, som kan leve op til kriterierne for en god allround-sko, som kan stå fast og stadigvæk beholde letheden efter en tur igennem en fugtig mose. Salomon har dog nogle varianter, som henvender sig lidt mere til breddeløberen med mere mulighed for støddæmpning."

## FLERE VARIANTER FOR ELITELØBEREN

Hvis man har lidt større ambitioner, har man også ofte mere end et par sko, som bruges i forskellige henseender. Det er for eksempel ikke det samme par, man snører før en rolig joggetur som før en konkurrence, hvis man er på eliteplan. Eliteløberen tilpasser skoene til de forskellige opgaver, han skal løse. For eksempel er sprintskoen noget lettere end en terrænbaseret o-sko. På eliteplan afhænger skoens bund også af terrænet. I dansk terræn er jernpigge sjældent nødvendige, hvorimod det i udlandet ofte er et must.

Eliteløbere har også ofte nogle specifikke

krav til sine sko. I et interview med VJ svarer Thierry Gueorgiou på, hvad der er det vigtigste for ham, når han skal have et par sko: "Førsteprioriteten er vægten. Det er afgørende at have de lettest mulige sko for at vinde nogle ekstra sekunder," fortæller han. Ellers har den flerdobbelte verdensmester fokus på at have et godt grip - altså at stå godt fast - og at foden er godt beskyttet.

## HVORNÅR SKAL DE GAMLE UDSKIFTES?

Det kan godt være lidt svært at vurdere, hvornår det lige er tid til at få udskiftet de gamle o-sko, for selvom de måske er godt slidte, så fungerer de jo stadigvæk. Man skal dog være påpasselig med, at de ikke bliver løbet alt for meget ud:

"Det er ret svært at komme med en tom-

melfingerregel om, hvor lang tid et par o-sko kan holde. Det er meget afhængigt af, hvor hård man er ved skoene. Man kan ikke blot sige, at den kan holde til så og så mange kilometer, som man ofte siger ved normale løbesko. Det er dog tegn på, at man skal til at på udlig efter nye sko, hvis skoene er ved at blive skæve; altså at man træder ud over sålen og løber på kanten af skoene," lyder rådene fra Ebbe Nielsen. Problemet ved at løbe i for slidte sko er at det øger risikoen for skader. En anden fejl, som oftest ses hos nye løbere i sporten, er, at man løber i flade sko i terræn. Det er sjældent optimalt, og man kunne med fordel anskaffe sig et par rigtige o-sko, så man kan stå fast, når man bevæger sig rundt i terrænet. Problemet med ikke at stå fast kan også forekomme ved meget slidte sko,

hvor dupperne nærmest er slidt af, hvilket også er et tydeligt tegn på, at man skal ud og investere i et par nye.

I forhold til skader er det meget individuelt, hvilken sko man skal vælge, og her er det specielt en god idé med professionel rådgivning. Man kan få vejledning i forhold til eventuel pronation og støddæmpning. Det er også muligt at få o-sko med ekstra ankelstøtte, hvis man er tilbøjelig til at vrikke rundt.

Så når ens gamle sko er ved at være udkørte, og man skal på skoindkøb, er det vigtigt at finde ud af, hvordan man vil bruge skoene, og derefter finde en sko, som matcher de krav. Ellers er det altid en kæmpe fordel at opsøge professionel vejledning, så man kan komme af sted til løb med et par sko, som egner sig perfekt til ens behov.

## TO SIKRE VALG

Vi bad Ebbe Nielsen komme med to bud på sko til forskellige typer løbere:

### ALLROUNDEREN TIL BREDELØBEREN

#### Salomon SpeedCross 3

Let sko med stabil afvikling  
Grov sål med godt grip  
God støddæmpning til de faste stier  
Set til 1000 kr.



### DEN LETTE OG AGRESSIVE

#### Inov-8 X-Talon 212

Meget let og bevægelig sko  
Lav og aggressiv sål til våde og fedtede underlag  
Smal og kurvet læst  
Set til 1100 kr.



# Orienteringsmiljøet er som en fredelig mafia

Claus Brun Stallknecht har været orienteringsløber, så længe han kan huske. For ham blev passionen til en karrierevej, da han i 1996 åbnede sin første butik med løbesko. I dag er der butikker i hele landet, og netværket fra orienteringssporten har været et vigtigt aktiv, da han skulle bygge virksomheden op.

Den 5. februar 1996 blev en afgørende dato i Claus Brun Stallknechts liv. Et såkaldt *point of no return*. Den dag åbnede han sammen med sin gode ven en butik i Lyngby. De mente, at der var brug for et sted, hvor man både kunne købe et par løbesko og få seriøs vejledning fra rigtige fagfolk. Det viste sig, at de så helt rigtigt. Siden er Løberen-butikker åbnet i Roskilde, Vejle, Aarhus, Aalborg og Esbjerg. Og Claus Brun Stallknecht er stadig direktøren for det hele.

Vi møder ham en solskinsrig torsdag formiddag i baglokalet i butikken i Lyngby. Når han tænker tilbage på den spæde begyndelse dengang for 18 år siden, er det svært for ham at begribe, hvor meget der er sket siden.

"Jeg gik på bachelor-delen på Handelshøjskolen og var ved at være godt skoletræt. Jeg kunne mærke, at jeg skulle noget andet. Jeg kunne ikke se for mig, at jeg skulle ende i en stor koncern og sidde og arbejde på det makroøkonomiske plan. Jeg havde

brug for noget, der var tættere på – noget, jeg kunne mærke. Min far var hos IBM, og den vej kunne jeg jo også være gået. Det ville have været den sikre – og nok også en nemmere – vej. Men i mine øjne var det også lidt den kedelige vej."

## STÆRKE O-RØDDER

Missionen var at lave en butik, hvor man kunne få særlig rådgivning. En mere specialiseret forretning end de brede sportskæder. Derfor var der blandt andet løbebånd i butikken. Noget, der siden er kommet i mange andre løbebutikker, men Løberen var blandt de første til at indføre det. Claus Brun Stallknechts stærke rødder i orienteringsmiljøet kom hurtigt til at præge virksomheden:

"Jeg ville ikke lave en butik, der kun var målrettet orienteringsløbere. Det er sporten trods alt for smal til. Men i orienteringssporten er der mange folk med en stor faglighed og grundighed omkring det at løbe, og det ville jeg gerne tage med mig," fortæller han.

Det kom blandt andet til udtryk, da der skulle ansættes folk. I mange tilfælde er det folk fra orienteringsmiljøet, der er kommet til at arbejde i butikkerne.

"Tag nu for eksempel Lemmie, der står ude i butikken, mens vi sidder her og snakker. Han er uddannet fysioterapeut. Jeg løb sammen med ham i Ballerup, og en dag vi var ude at løbe en lang tur sammen, kom vi til at sludre lidt om job og fremtid. Det viste sig, at han egentlig gerne ville noget nyt. Så gik der ikke længe, før vi fandt ud af noget, for det var jo en stor fordel for mig at få

en fysioterapeut hernet i butikken. Nu har han været her i 13-14 år og er muligvis den fysioterapeut i Danmark, der har kigget på flest forskellige løberfødder."

På lignende vis gik det for sig, da Claus Brun Stallknecht besluttede sig for at starte op i Aarhus. Her kendte han Ebbe Møller Nielsen, som takkede ja til at stå for butikken "lige de første par måneder", som det hed sig dengang. Men det blev af mere permanent karakter. Ebbe Møller Nielsen er i dag direktør i virksomheden på lige vilkår med Claus Brun Stallknecht.

## KIGGER PÅ NETVÆRKET FØRST

Ikke kun i selve butikkerne, men også omkring virksomheden finder man velkendte navne fra o-miljøet. Revisoren er Torben Utzon, der også er holdleder på landsholdet. Og forsikringerne står Bo Simonsen for. Ham kender Claus Brun Stallknecht også gennem orienteringsløb i Ballerup. Den grafiske designer, Maria Krog Schulz, har det meste af sit liv løbet orienteringsløb. "Vi kigger altid på vores netværk først. Vi vil gerne have folk, der er ydmyge og grundige, og som vi kan beholde i lang tid. Og det har stort set altid vist sig at være et godt match at hive folk ind fra vores egen sport."

*Tror du, det er noget, der særligt kendetegner orienteringsløbere?*

"Det er jo altid svært at generalisere så meget, men ja, jeg synes da, at der er nogle ting der går igen. Orienteringsløbere er ofte meget ydmyge, dedikerede og vedholdende typer. Det kræver altså, at man er gjort



af et særligt stof, hvis man vil nå langt i den her sport. Man skal lære sig selv rigtig godt at kende, være meget fokuseret og være god til at holde sig selv oppe og gennemføre sit projekt.”

*Du bliver ved med at vende tilbage til ordet "ydmyg". Er det meget centralt?*

”Ja, det tror jeg. Altså i en positiv forstand. Det er ikke altid de store armbevægelser, der præger orienteringsløbere. Jeg tror godt, man kan se på butikken her, at vi er orienteringsløbere. Vi er måske ikke verdensmestre til at lave flotte vinduesudstillinger eller prale af os selv. Men det er stadig her, du får den grundige og altid fagligt funderede vejledning.”

**”Orienteringsløbere er ofte meget ydmyge, dedikerede og vedholdende typer. Det kræver altså, at man er gjort af et særligt stof, hvis man vil nå langt i den her sport. Man skal lære sig selv rigtig godt at kende, være meget fokuseret og være god til at holde sig selv oppe og gennemføre sit projekt.”**

Når Claus Brun Stallknecht opremser alle de folk, der er forbundet med virksomheden, og hvordan han kender dem gennem o-miljøet, kan det lede tankerne hen på den italienske mafia i New York.

”Det er ikke ramt helt ved siden af,” griner han, da jeg præsenterer ham for sammenligningen. ”Der er jo nærmest tale om én stor familie, i hvert fald et udvidet fællesskab, der har nogle familieagtige træk. Vi ved godt, at vi alle sammen står i gæld til hinanden, og at man uden tøven stiller op, hvis nogen har brug for hjælp.”

Derfor rykkede Claus Brun Stallknecht også hurtigt, da den mangeårige indehaver af O-butikken, blev alvorligt syg af kræft og fik at vide, at han kun havde kort tid igen. Der blev hurtigt indgået en aftale om, at Løbere

skulle overtage O-butikkens aktiver og dermed sikre, at der stadig bliver handlet med o-gear til stævnerne.

”I sådan en situation gør man det bare, fordi man ved, at det er rigtigt. Henning var jo et af de store koryfæer inden for sporten, og jeg havde selv stået og handlet der som dreng,” fortæller Claus Brun Stallknecht.

#### ENGAGEMENT ER VIGTIGT

Det brede segment af motionister er en vigtig del af Løberens kundegrundlag. Og dem er der blevet hård kamp om, efter at flere andre specialbutikker er poppet op, siden den første Løberen-butik åbnede for 18 år siden. Desuden er en del af folks indkøb flyttet over på nettet. Claus Brun Stallknecht lægger ikke skjul på, at det kræver noget andet at holde fast i succesen nu, end det gjorde for ti år siden.

”Men vi er jo sportsfolk. Vi lægger os ikke ned på ryggen og giver op. Vi skal bare arbejde lidt hårdere for at få folk til at komme ind i vores butikker.”

Selvom der er meget fokus på det brede publikum har Løberen dog valgt at holde fast i en tæt tilknytning til orienteringssporten. Også når det gælder sponsoring og engagement i større projekter. Lige fra landsholdene til de brede, folkelige Find Vej-events har Løberen været en af de faste samarbejdspartnere. Men hvorfor egentlig holde så meget fast i det?

”For os giver det mening på flere niveauer at bevare vores engagement i orienteringssporten. For det første er det personlige. Jeg føler meget for sporten, og jeg føler også at jeg må betale noget tilbage for alt det, den har givet mig. Men det må selvfølgelig

aldrig blive den vigtigste motivation, for jeg skal jo have min forretning til at hænge sammen. Men også her giver det nu god mening. Orienteringsløbere er en vigtig del af vores kundegrundlag, og selvom vi har en ide om at rigtig mange af dem allerede kender os, så er det stadig vigtigt at blive ved med at fortælle historien om, hvem vi er. Og så er orientering i sig selv jo ikke så smalt i dag. For det er jo også sådan noget som Find Vej-dagen, som henvender sig til alle mulige andre end lige orienteringsløbere. Det er rigtig interessant for os at være med til de arrangementer.”

#### LØBER STADIG SELV

Der er nok at se til med de mange butikker, men alligevel lykkes det for Claus Brun Stallknecht at få løbet en del orienteringsløb ved siden af.

”Det skal der være tid til,” som han siger.

– ”Jeg har lige været ude at træne her til morgen. Faktisk løber jeg mere og mere, fordi mine børn, som nu er 4 og 7 år, lige har alderen til det. Jeg har ellers i mange år dyrket adventure race på højt plan. Men det er jo en mere egocentreret sport. Der er ikke meget sjov ved at stå og være tilskuer til, at farmand lige skal løbe i tre døgn. Så der er det rigtig fedt at have orientering at falde tilbage på. Børnene er vilde med det, og vi kan være med på hvert vores niveau. Og socialt er det bare helt i top. Man kender alle omkring sig.”

Det er den udvidede familie, han igen taler om. Den fredelige mafia. Her er ingen afskårne hestehovuder i sengen. Men altid nogen, der er klar til at give en hånd, hvis der er brug for det.



# Hænger sko og skader sammen?

Hvor vigtigt er det egentlig at løbe i de rigtige sko, hvis man gerne vil undgå skader? O-Raklet sender denne gang et spørgsmål i retning af fysioterapeut Simon Lübecker.

Den rigtige løbesko har enorm stor betydning for at minimere risikoen for gener og skader, og den forkerte løbesko vil med garanti øge din risiko for at blive skadet. Men hvad er den rigtige løbesko? Der er mange faktorer, der spiller ind i dit valg af løbesko. Fart, teknik og distance er nogle af dem, men et vigtig parameter, der går igen uanset sko: Det er dig, der løber i dem. Med min baggrund som fysioterapeut og over 10 års erfaring med løberelaterede skader har jeg fire tommelfingerregler, når du skal vælge løbesko:

#### 1: VÆLG EN SKO, DU KAN MÆRKE, AT BEGGE DINE FØDDER HAR DET GODT I

Du er den eneste, der kan mærke din egen krop, og hvordan skoen føles på dig. Du skal aldrig vælge en løbesko, der føles forkert. En løbesko, der føles forkert, vil øge risikoen for, at du løber unaturligt og derved øge sandsynligheden for at blive skadet.

#### 2: FODEN ER GODT DESIGNET

Ekspedienten i en butik tager udgangspunkt i, hvordan din fod står i skoen, og det er også rigtig fint. Der tages dog sjældent hensyn til eksempelvis hoften eller knæets stilling i forhold til foden. Man bør huske, at foden faktisk hænger sammen med resten af kroppen. Hvad enten du står, går eller løber, er foden fundamentet for din krop. Foden er en hel unik størrelse, der med sine 26 knogler og kun cirka 180 gram i ren skelet er designet ret genialt til at holde hele kroppens vægt. Foden er derfor også et af de områder i kroppen med mange bevægelsesmuligheder og er et sted, hvor vi ofte kompenserer for skævheder andre steder i kroppen.

#### 3: LYT TIL EKSPEDIENTEN, MEN LYT OGSÅ TIL DIG SELV

Som sagt er du ekspert i din egen krop, så har du en sko, der fungerer, og ikke giver dig gener, så hold fast i den. Uanset de bedste intentioner, der kan ligge i en butiksassistentens analyse, tæller din erfaring med skoene højt. I en butik vurderer ekspedienten din fods samspil med løbeskoen ud fra nogle principper, der er forholdsvis grove. Der er utrolig mange andre anatomiske og biomekaniske faktorer, der kan spille ind, og

som butiksassistenterne med deres baggrund ganske enkelt ikke har viden om. Oplever du alligevel altid at blive skadet, uanset hvad løbesko du prøver, bør du overveje at få fortaget en mere nøjagtig vurdering og analyse af dit løb og din krop. Det kan fortages hos en fysioterapeut med speciale i løb eller hos en bandagist med speciale i løb.

#### 4: UANSET HVOR PERFEKT DIN LØBESKO PASSER DIG, SÅ ER DE IKKE SKRÆDDERSYET TIL DIG

Der er ingen tvivl om, at der udvikles rigtig meget på løbesko, men skoen vil altid være designet og udviklet til at passe rigtig mange mennesker, og de vil derfor nok aldrig ramme dit præcise individuelle behov. For mange mennesker er det også godt nok. Er du en af dem, der oplever gentagne skader og gener, så tænk på at løsningen nok ikke kun ligger i nye sko, men nærmere i at finde ud af dine individuelle behov og årsagen til dine skader.

#### 5: VI ER ALLE FORSKELLIGE

Husk på, at det, der virker for naboen, ikke nødvendigvis virker for dig. Den ultimative universelle løbesko findes ikke, da vi alle er forskelligt bygget og bevæger os på forskellige måder. Uanset om du løber med den ene løbesko frem for den anden så husk på, at skoen skal være din fods hjælper og ikke hæmsko.

Så hvad er den rigtige løbesko? Det er ikke så enkelt at svare på, men det er groft sagt et spørgsmål om et godt samspil mellem din gode fornemmelse, din måde at bevæge dig på og skoen. Den rigtige løbesko er altså den, du har det godt og skadesfri i.

Simon Lübecker er fysioterapeut og medejer af klinik.dk i Valby, der arbejder tæt sammen med DOF, blandt andet omkring landsholdet.



TEKST: TOMMY TRUELSEN, RIK ORIENTERING ► FOTO: BENEDIKTE HOLM HANSEN

# Kort, kurver og QR-koder på Klippeøen

RIK Orientering på Bornholm var en af de klubber, der lagde rigtig mange kræfter i Find vej-Dagen. 109 mennesker lagde vejen forbi og fik lov at prøve kræfter med skattejagt, skovbingo, pæleløb, løb med tidtagning - og i år nyheden QR-kode løb. Tommy Truelsen fra klubben fortæller her om dagen.

Foto: Colourbox



For RIK Orientering er Find vej Dagen en vigtig dag til rekruttering af nye medlemmer. I optakten til dagen bliver der uddelt mange plakater og flyers, så vi på den måde får fortalt, at der findes en klub med orientering her på øen. Vi er ude i børnehaver, SFO'er, idrætshaller, klubhuse, biblioteket og mange andre steder. Det er svært at få en omtale i nyhedsmedierne, men vi sørger for at man kan se, at der sker noget ved at lægge aktiviteten ind i de elektroniske kalendere, og der bliver skrevet en smule om dagen i nogle af medierne.

Selve dagen byder på skattejagt, skovbingo, pæleløb, løb med tidtagning - og i år nyheden QR-kode-løb. Skattejagten henvender sig primært til de yngste deltagere. Løbet er kort med opgaver undervejs og slutter med, at børnene finder heksen og en skattekiste med chokoladeguldmonter. Opgaverne er varierende af sværhedsgrad og handler om emner som for eksempel natur og orientering. Der er også en sansekasse, hvor børnene skal føle om der f.eks. gemmer sig mus og lus eller kogler og knogler. I skattejagten i år var indbygget orienteringselementer såsom skærme, klip i skattekortet og kompas - alt sammen i børnehøjde.

Skovbingo er en bane i skoven markeret med snitzlinger. Banen henvender sig til både de yngste, men også lidt ældre børn. Børnene får udleveret en bingoplade, som skal klippes hvis de møder den rigtige post på vejen. Undervejs i løbet møder de dyreskilte, hvilket betyder at de

*”Der var rigtig mange frivillige hjælpere fra klubben involveret i arrangementet, så der var også tid til at få en snak med de mange fremmødte og sikre, at alle fik kendskab til vores gratis introduktion til orienteringsløb de efterfølgende tre onsdage. Sidste år havde vi et stort rykind efter Find Vej Dagen, hvilket vi selvfølgelig også håber at få igen år, hvor vi også er ude med omtale af træningerne.”*

skal stoppe op og lede efter en post. Har posten det rigtige nummer, må de klippe deres bingoplade. Pæleløbet henvender sig til de voksne - eventuelt sammen med børnene. Dette løb minder om et orienteringsløb, idet kortet er et rigtigt orienteringskort, og posterne er de faste poster i skoven. Der er lavet en let, en mellemsvær og en svær bane. Løb med tidtagning er en let orienteringsbane, og vi tilbød både en kort på en halv

kilometer og en lang på 4 kilometer. Her løbes med SI-brik ligesom til vores konkurrenceløb, og det gælder om at få en hurtig tid. Så den henvender sig til de løbestærke og fartglade børn og voksne. Alle kan dog være med.



## LØB MED QR-KODER

Det nye tiltag i år var QR-kode løbet. QR-koden kan scannes med smartphone, hvis den rigtige app er installeret. I koden



kan lægges informationer om, hvor man skal løbe hen. I dette løb var der angivelse af faste poster med koordinater, men det kunne også være en kort beskrivelse eller anden besked som kunne ligge i koden. Koderne kan også linke til hjemmesider m.m.

Løbende afholdt vi lodtrækning om præmier skænket af DOF, de lokale banker og sportsbutikker, ligesom der var gratis frugt og saft sponsoreret af den lokale Nettobutik. Der var rigtig mange frivillige hjælpere fra klubben involveret i arrangementet, så der var også tid til at få en snak med de mange fremmødte og sikre, at alle fik kendskab til vores gratis introduktion



til orienteringsløb de efterfølgende tre onsdage. Sidste år havde vi et stort rykind efter Find Vej Dagen, hvilket vi selvfølgelig også håber at få igen år, hvor vi også er ude med omtale af træningerne.

Til rekrutteringsarrangementerne vil børnene genkende skovbingo-løbet, som vi benytter os af hele året. Løbet tilpasses løbende, så børnene får en progression i træningen og kommer igennem de forskellige teknikker med at finde vej, finde de rigtige poster og læse kort i skoven.



Udover INTRO, Skovbingo og begynder og lette baner vil de garvede løbere i klubben have mulighed for at løbe en teknikbane på de nye faste poster i Nordskoven. Disse faste poster er sat op i foråret i samarbejde med Naturstyrelsen, der har sponsoreret materialerne. Til træningen benytter vi os naturligvis af Find vej i Danmark Passet, hvor børnene får præmier, når de har været til orienteringsarrangementer efter henholdsvis 3 og 6 gange ligesom der efter træning er håndmadder, frugt og saft til de sultne børn. Vi glæder os allerede til næste år og synes det er godt, at Find vej Dagen ligger lidt senere på året i 2015.



Læs mere om RIK Orientering på [rik-orientering.dk](http://rik-orientering.dk)

TEKST: TOMMY TRUELSEN, RIK ORIENTERING ► FOTO: BENEDIKTE HOLM HANSEN

# Bornholm Höst-Open fejrer 25 års jubilæum

I år arrangeres Höst-Open for 25. gang og for første gang kommer stævnet til at foregå i Slotslyngen og på Hammeren. Begge områder byder på udfordrende terræner og på helt nyt tegnede orienteringskort. fortæller her om dagen.

I år arrangeres Höst-Open for 25. gang og for første gang kommer stævnet til at foregå i Slotslyngen og på Hammeren. Begge områder byder på udfordrende terræner og på helt nyt tegnede orienteringskort. Hans-Åge Mortensen, korttegner, siger følgende om det i orienteringssammenhæng jomfruelige terræn:

"Et fantastisk dejligt og fysisk hårdt område som jeg længe har glædet mig til at tegne. Bliver ofte helt høj af dette herlige terræn med massevis af brune streger, klipper, små gamle stenbrud, søer og jeg kunne blive ved længe. Udsigten til Hammershus Slotsruin fra klippekysten eller til Sverige en klar solskinsdag fra Finnens top 80 meter over havet eller udsigten op ad en 45 graders stigning fra 0 til 45 meter med parallelle slugter og udløbere."

Bornholm Höst-Open stod for deres første stævne i 1990, ved at arrangere de Bornholmske Orienterings Mesterskaber i Bolsterbjerg skovpart på Almindingen orienteringskortet. I den forbindelse blev der sendt invitationer ud til en række

klubber i det øvrige Danmark og i Sverige. Dette stævne bestod kun af et løb. Allerede året efter blev Bornholm Höst-Open separeret fra BM og stævnet blev udvidet til at være et 2-dages arrangement, hvor der blev kåret vindere både på førstedagen og på andendagen. Igennem årene er der kommet imellem 400 og 800 deltagere med hovedvægt på svenske orienteringsløbere, hvoraf mange benytter turen til Bornholm som afslutning på årets o-sæson.

Slotslyngen består af blandet naturskov – overvejende åben løvskov med enkelte nåletræer. Mindre områder af kulturskov med nåletræer.

Området er generelt let fremkommeligt, men langs kysten findes svært fremkommelige områder. Begrænset antal stier og grøfter. En del mindre søer, små nedlagte stenbrud og en del stengærder. Arealet veksler mellem helt åbne områder med klipper og lyng/græs, til områder med ufremkommelige enebærbevoksninger.



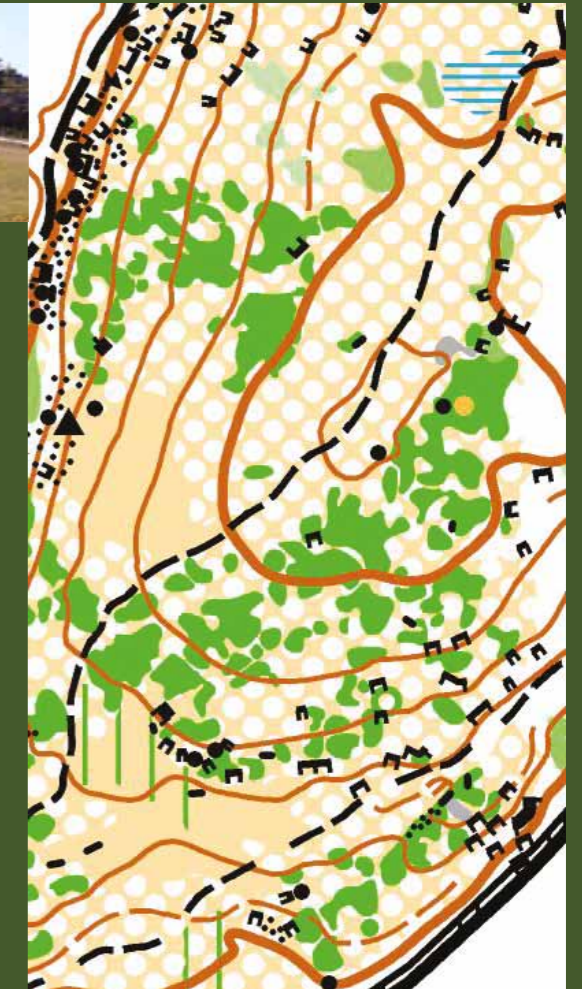
Slotslyngen er generelt jævn til hård kuperet, men varierer meget fra ekstremt stejlt langs kysten og nogle sprækkedale, til mere moderat kupering i visse højtliggende områder.

Hammeren er en rundklippe på Bornholms nordspids som hæver sig højt over Østersøen og er ved en sprækkedal skilt fra resten af øen. Den sydlige del af Hammeren hæver sig 82 meter over Østersøen, mens den nordlige del er mere flad.

Der findes flere forskellige naturtyper på det relativt lille område. Her er alt fra fugtig hede, frodige dale, tørre lyngområder og stejle fuglefjeld. Bevoksningen består især af birk, eg, skovfyr og enebær. I dalene er skoven af normal vækst, mens den i de åbne områder er præget af det tynde jorddække over klippen og den ofte ret vindudsatte beliggenhed. Området er generelt let fremkommeligt, men der findes svært fremkommelige områder med tæt undervegetation. I den nordlige del findes et større åbent lyngbevokset område samt nogle åbne arealer som afgræsses af får.

Mange steder er der klipprefremspring, både som flad klippe og som klippeskrænter. Flere steder er der spor efter tidligere tiders stenbrydning. Der findes et afvekslende stinet i området, hvor den mest markante er kyststien, der følger kystlinjen rundet om Hammeren.

Bornholm Höst-Open er et 2-dages etapeløb, langdistance og afholdes i weekenden 25.-26. oktober 2014. Stævnet arrangeres af: Rønne IK Orientering / Höst-Open Komiteen. Læs mere på [host-open.dk](http://host-open.dk)



TEKST: BENT FENGER JENSEN ▶ FOTO: KJELD ARILDSSEN

# Et vejvalg i Bunken

Første etape af Nordjysk 2 dages var i år henlagt til Bunken Plantage lidt syd for Skagen med Råbjerg Mile som en majestætisk nabo. I stedet for at analysere vejvalget fra en af topløberne, valgte vi denne gang at opsøge en fra midten af feltet. Vi gik efter en midaldrende løber i midterfeltet i klassen med flest deltagere. Efter et par andre tilnærmelser blev Kenneth Skaug, OK PAN, udtrukket. Han gennemførte H45A i tiden 1:11:00 og blev nr. 22 ud af 62 startende i H45A, 14 min efter vinderen. Her gennemgår han sit løb sammen med banelæggeren.

"Jeg er ikke i så god form efter vinteren, hvor jeg ikke rigtig får trænet", undskylder Kenneth Skaug indledende, efter han er kommet i mål. Banelægger Thorkild Holm Pedersen, OK Vendelboerne, nikker genkendende.

"Men jeg har det fint med Bunken, et svært område, som jeg kender fra Skawdysten i sommer." Nu er det koldt og blæsende midt på den samme stævneplads, hvor Kenneth og Thorkild sammen gennemgår H45A banen.

O-løberen og banelæggeren har hinanden i tankerne, når de udfylder deres roller i en slags underforstået kontrakt: Banelæggeren kommunikerer dilemmaer og udfordringer til løberen ved hjælp af kortet. Løberen kvitterer med at løse opgaven med eller uden bom. Under normale omstændigheder er det nok sjældent, at de mødes over kortet og snakker om opgaven og dens løsning. Det gør de her.

## KENNETH PÅ BANEN

"Hele vores familie er o-løbere, så vi havde talt om, hvor de svære områder er, og hvor vi skal passe på. Det var igen min strategi straks fra start at se banen igennem for at spotte udfordringer. Så kan jeg senere på banen tage beslutninger om vejvalgene."

"Nå, så derfor løber du fra start til post 1 ad stien mod øst?", hvilket Kenneth bekræfter.

Kenneth fortæller, at han til post 4 mistede 1-2 min, fordi han ikke kunne få kurveledet til at passe. "Alligevel kom jeg fra starten ind i en fin rytme, som dog blev ødelagt mod post 7. Her valgte jeg asfalten for at tage beslutninger fremad på banen, men 100 m efter asfaltvejen spurgte en løber insisterende om vej, og det blev jeg distraheret af og mistede koncentrationen. F. eks var det min plan nord for post 8 at bruge grøfteknækket som udgangspunkt, men jeg løb hurtigt, glemte planen og fik

igen et bom på 1-2 min. Heldigvis kom jeg i flow igen fra post 10 til 17, hvor jeg mest løb lige på. Mit vejvalg til post 18 var igen udenom på asfalten."

"Jeg regnede med, at de fleste ville tage stræk 6-7 og 17-18 lige på", indskyder Thorkild.

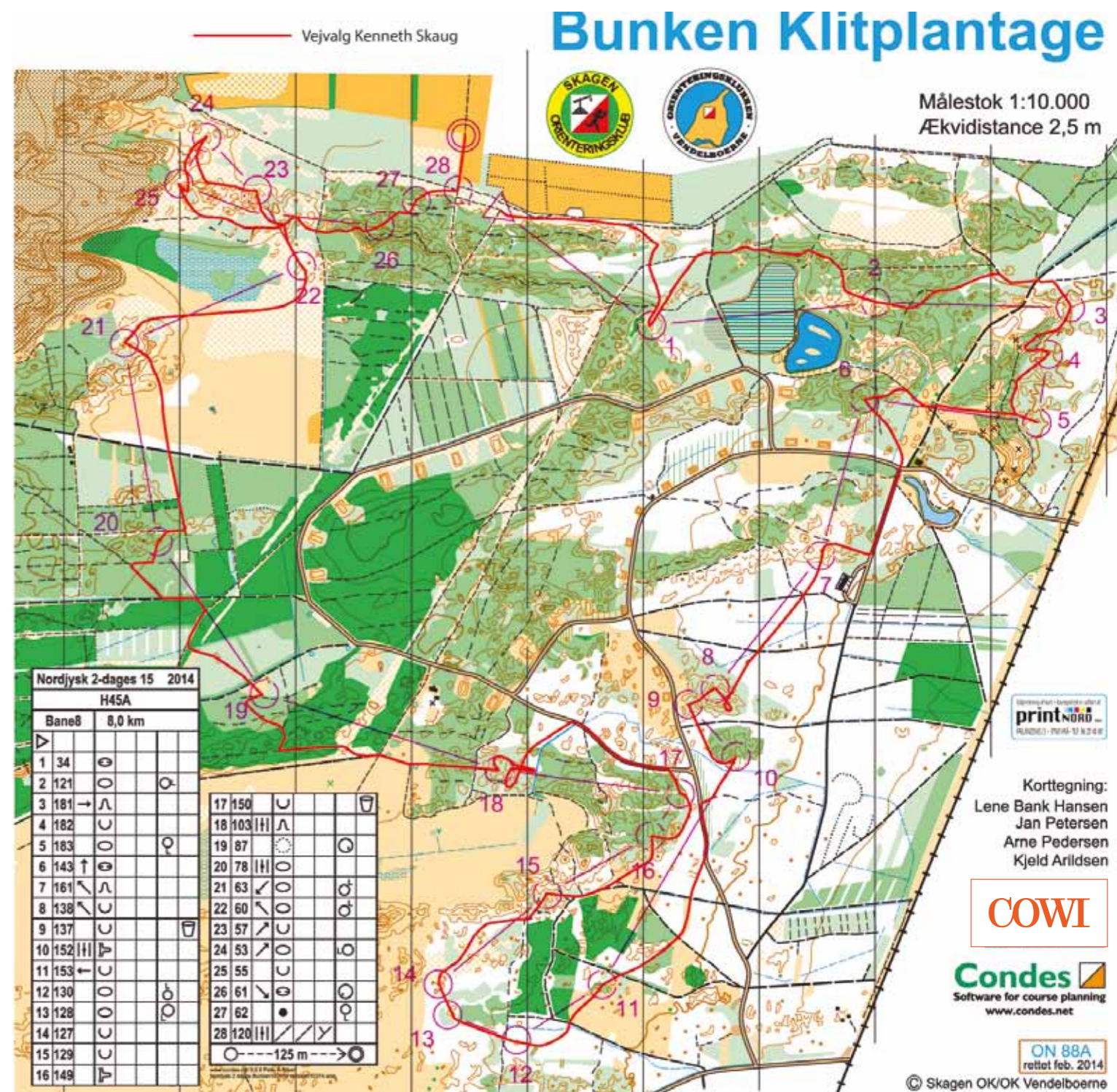
"Ja, men jeg havde også brug for at få fysisk overskud, læse fremad og bruge lup på kurverne ind til post 18, som jeg alligevel bommede med 1-2 min". Der er enighed om, at vejvalget til post 20 er kompliceret, og terrænet skifter pludselig karakter til fladt, vådt og tæt. "Jeg krydsede mig frem," supplerer Kenneth. Ind til posten valgte han for første gang på banen at tælle skridt. "Også mod post 22 var der meget vådt, så jeg svajede mod højre, men ramte alligevel den lille høj fint.

"Thorkild, jeg spottede, at den næstsidste del af banen krydsede i et meget diffust terræn lige op ad Råbjerg Mile (post 22-25). Så ned i tempo! Jeg så en del andre poster, men jeg vidste godt, at de ikke var mine. Post 26 og 27 lå i et område, hvor både kurver og træer var gnidrede, så fortsat lavt tempo. Og det lykkedes mig således at komme igennem denne sidste svære del af banen uden bom!"

## EVALUERING

"Set i bakspejlet, kunne jeg uden mine mine bom på i alt ca. 6 min være blevet placeret blandt de 10 bedste i H45A. Det er jo rar at vide", slutter Kenneth. "Det var en OK og fin bane, men jeg savnede måske et langstræk."

"Ja", siger Thorkild, "det kan jeg godt forstå, og normalt bør der være et eller to langstræk. Efter mange overvejelser fra-



valgte jeg at lave langstræk her i Bunken, som efter min mening ikke er velegnet til det. Spørgsmålet er jo, om normer om stræktyper eller terrænets muligheder primært skal styre banelægningen? Jeg mener det sidste." Kenneth nikker. Vi er ved at afslutte snakken, og så kigger en af Kenneths nærmeste konkurrenter i H45A lige forbi igen. Det er Carsten Thysen, Horsens OK, som vi har kontaktet lidt tidligere. Carsten har i dag gennemført banen stort set uden bom. Derfor valgte reportereren at finde en anden løber at interviewe. "Nå, blev det dig, Kenneth, der skulle interviewes? - Jeg fik at vide, at jeg var for god!" driller Carsten med et skælmsk smil.

## THORKILD OM BANELÆGNINGEN

Thorkild fortæller, at banelægningen har taget afsæt i følgende:

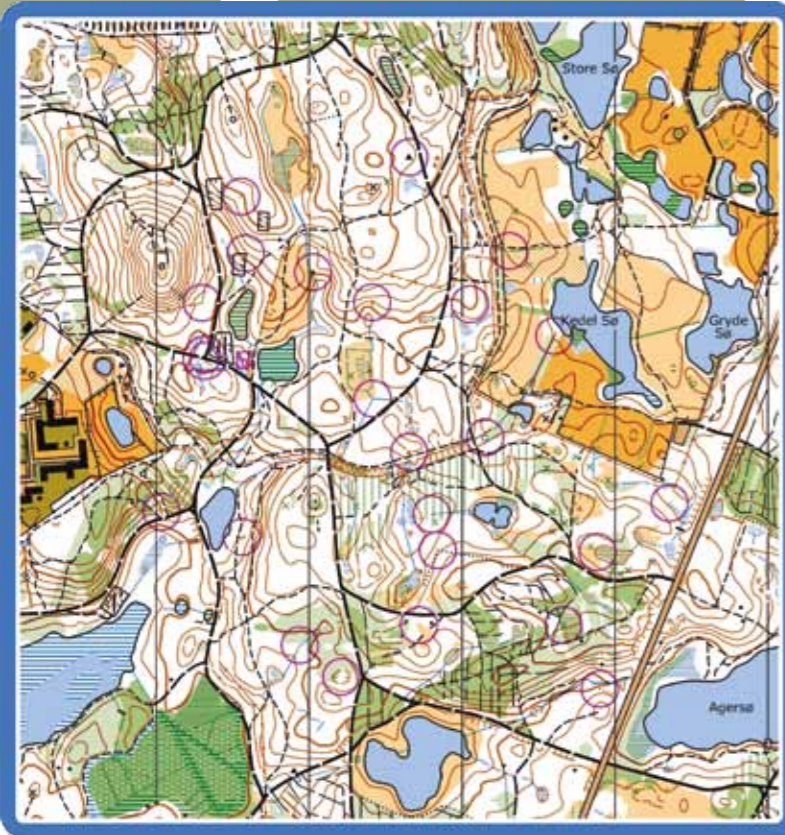
- ▶ Råbjerg Mile er ikke med i løbsområdet. På grund af årstiden var der risiko for isglatte overflader.
- ▶ Ingen poster i tæthed 3. Begrænset brug af tæthed 2. De fleste baner vil dog komme i berøring med tæthed 2, da det dybest set er en del af et løb i en nordjysk klitplantage.
- ▶ Løbet skal også gerne være en oplevelse. Derfor præsenteres deltagerne for så mange elementer af det at være i en klitplantage som muligt.

Thorkild har dyrket o-løb siden han var

KORTET ER NEDSKALERET TIL 85 %.

helt ung. Det er hans debut som banelægger bortset fra træningsløb. "Jeg har taget det som en stor udfordring og har haft en gode mentorer i Jørgen Jensen, Skagen OK og Hans Ingemann, OK Vendelboerne. På DOF-akademiet i januar deltog jeg i seminaret om banelægning, og det gav rigtig meget. Jeg kan kun opfordre andre uden erfaring i banelægning til at kaste sig ud i både DOF-akademiet og banelægning til større stævner. Det er både inspirerende og lærerigt".

## SKILDPADDES HJØRNE



## SKILDPADDES HJØRNE - NU MED MER SMAK!

2014 - 2				2014 - 2			
1				2			
1 39	▲			1 37	▲		
2 46	▲			2 38	▲		
3 45	▲			3 43	▲		
4 33	▲			4 47	▲		
5 36	▲			5 48	▲		
6 32	▲			6 49	▲		
7 41	▲			7 35	▲		
○ < 450 m > ○				○ < 90 m > ○			

### KÆRE LÆSER

Har du nogensinde tænkt på, at eftersom det er en rent subjektiv vurdering, hvornår vejret er godt, så kan du i princippet bare beslutte dig for, at det er godt vejr, uanset om det er regn, slud, blæst eller sol.

Så helt ærligt, hvad venter du på? Kan du så komme ud og træne i det gode vejr!

### /SKILDPADDE

Opgaven i denne udgave omhandler primært postbeskrivelser, og er tredelt.

1. Første del går ud på at få tegnet de to baner (1 og 2) på kortet over Rude Skov. Det gøres ved at læse banernes postbeskrivelser, og derefter finde de poster der matcher beskrivelserne blandt de 23 poster, der er på kortet.
2. Når de to baner er tegnet på, er næste opgave at tegne (eller i hvert fald beslutte sig for) vejvalg på begge baner.
3. Der er nu ni poster tilbage, som ikke er i brug på hverken bane 1 eller 2. Sidste opgaver er at lave postbeskrivelser for de ni poster.

Se løsning på side 30.

# COWI

SÆRTILBUD!

PRØV DANMARKS  
NYE ONLINE LØBESIDE

LØBERNE.DK  
INSPIRATION OG VIDEN OM LØB

TO NUMRE AF

# LøbeMagasinet

FOR KUN 20,-\*



I HVERT NUMMER:  
GEAR  
TRÆNING  
TEST  
KALENDER  
UNDGÅ SKADER  
SUNDHED  
INTERVIEW  
INSPIRATION  
MOTIVATION

SPAR  
99,-

BESTIL ABONNEMENT PÅ  
[WWW.LOBEMAGASINET.DK](http://WWW.LOBEMAGASINET.DK)

\* For at få dette tilbud skal du skrive "OLØB" i kommentarfeltet.  
Normalpris for 2 magasiner er 119,-. Prisen er inkl. porto. Tilbuddet gælder indtil juni 2014.



## Ændring af løbsafgift

På repræsentantskabsmødet havde OK Øst fremsat forslag om en ændret afgiftsstruktur, således at der ikke udpeges enkelte løb til at betale en højere afgift end andre. Forslaget blev vedtaget, hvilket betyder, at der fremover vil være én sats på kr. 18 for de første 200 tilmeldte deltagere og én sats på kr. 33 for de efterfølgende deltagere. Ændringen træder i kraft pr. 1. juli 2014.

## BORNHOLM HÖST-OPEN for 25. gang

25. og 26. oktober 2014

Bornholm Höst-Open afholdes med orientering i de spændende områder Slotslyngen og Hammeren på Nordbornholm



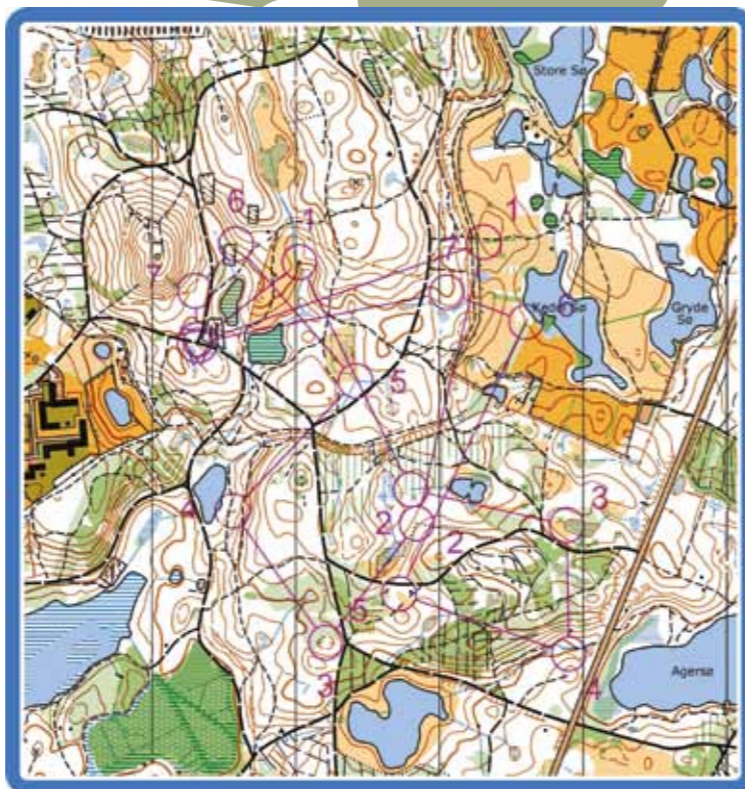
Læs mere på [host-open.dk](http://host-open.dk)

## SKILDPADDES LØSNING

På kortet ses de to baner, mens postbeskrivelserne til højre er svarene på sidste opgave, hvor de ni poster er listet i rækkefølge fra nord til syd.

2014 - 2		Sidste poster	
1	31	▲	▲
2	44	∧	∧
3	51	∇	∇
4	53	⊙	⊙
5	40	●	●
6	34	↘	↘
7	42	∧	∧
8	52	⊗	⊗
9	50	⊕	⊕

○ 500 m ○



# Festen var vellykket - nu skal interessen fastholdes

Find vej Dagen er jo efterhånden blevet en stor festdag for dansk Orientering. Her byder vi over 3000 mennesker velkommen i vore skove over hele Danmark. Samarbejdet med Nordea Fonden og en professionel indsats fra vore medarbejdere i Brøndby har gjort det muligt for os at nå så flot et resultat. Klubbernes store engagement i Find Vej Dagen er hele det fundament, som arrangementet står på. Nu handler det om at få fastholdt denne interesse, således at vi også oplever, at de mange fremmødte bliver "bidt" af orienteringsløb - som alle, der læser dette magasin, er det.

Netop udfordringen med at udvikle forbundet og fastholde den store interesse, vi oplever på de mange 'åbne' arrangementer vi afvikler, ligger mig meget på sinde. Medlemstallet skal op, og engagementet skal også omsættes til aktivt arbejde i klubbernes bestyrelser og som hjælpere ved klubbernes løb og øvrige arrangementer. Vi skal derfor huske at stille spørgsmålet til de mange nye: "Hvad kan du gøre for DOF?" - altså hvor i klubbens daglige liv har du lyst og mulighed for at deltage? Fastholdelse og derefter udvikling er kun et af mange fokusområder i den netop igangsatte strategidrøftelse i DOF. Vision 2020 defineres i samarbejde med jer i klubberne i løbet af foråret 2014. Jeg kommer rundt i de klubber, som beder om

det, for at drøfte den nye strategi. Jeres meninger gør en forskel! Hovedbestyrelsen mødes i midten af maj måned, og her vil jeg komme med et konkret forslag til en modernisering af DOF's struktur. Jeg håber, at HB synes om oplægget, og jeg er sikker på, at vi trænger til at få diskuteret de mål, vi skal løbe efter de kommende år. Og måske allervigtigst - at få diskuteret de konkrete aktiviteter der skal bringe os til målene. Jeg glæder mig til at hilse på jer rundt i klubberne i de kommende måneder.

Walther Rahbek  
Forbundsformand

*"Jeg er sikker på, at vi trænger til at få diskuteret de mål, vi skal løbe efter de kommende år. Og måske allervigtigst - at få diskuteret de konkrete aktiviteter der skal bringe os til målene."*







## 40 ÅR SIDEN: VERDENS BEDSTE MONA

"Løbet formede sig for mig fuldstændig, som det skulle. Jeg bommede ikke en eneste kontrolpost undervejs. Min taktik var den at løbe lige på posten i stedet for at følge stierne, men lige inden jeg nåede frem til posterne, gik jeg ned i fart – næsten helt ned i gang – for at være helt sikker på, at det var den rigtige slugt, jeg var kommet til. Da jeg kom til målet, anede jeg ikke, at jeg var blevet verdensmester."

Sådan sagde Mona Nørgaard til Politiken, efter at hun den 20. september 1974 sensationelt var blevet verdensmester i orienteringsløb. Om få måneder er det 40 år siden. Tør man håbe på, at historien gentager sig selv, og vi får en dansker til tops denne sommer?

# NYE SKO TIL SKOVEN?

Se mere orienteringsudstyr på [loberen.dk](http://loberen.dk)



salomon  
**Speedcross 3**  
Herre + dame

**1000,-**



inov-8  
**X-Talon 212**  
Unisex

**1100,-**



VJ Sport  
**Integrator**  
Unisex

**1100,-**



salomon  
**Fellraiser**  
Herre + dame

**900,-**

Vi ønsker vores to  
LØBEREN-ambassadører  
tillykke med deres flotte  
EM-medaljer.



Find os på  
Facebook

**O-Butikken**  
www.O-butikken.dk

**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

**LØBEREN**  
- Alt i udstyr til løb  
www.loberen.dk