

## Kom bag om den store **VM-TRIUMF**

Søren Bobach

**INTERVIEW MED EN GULDVINDER**

Landstræneren:

**NU SER VI EFFEKTEN  
AF ELITECENTERET**



Vejvalg fra sprint  
og mellem ved VM

Det søde trænerliv  
på Instagram

Plan 2020  
- Hvor skal vi hen?

Så historisk var  
medaljeudbyttet

# Indhold

- 8 **Plan 2020 - hvor skal vi hen?**  
Dansk orienterings nye køreplan tager form
- 10 **Forberedt til fingerspidserne**  
Grundig forberedelse gav VM-succes
- 13 **Landsholdet på Twitter**  
En anderledes VM-reportage
- 14 **Vejvalg fra VM-sprint**  
Søren Bobach og Tue Lassen om den store triumf
- 18 **Fra skadshelvede til VM-guld**  
Søren Bobach fortæller om sit comeback
- 20 **Vejvalg fra VM mellem**  
Ida Bobach: Næste gang tager jeg guld
- 22 **Fællesskabet sejrede**  
Landstræneren er både stolt og lettet
- 24 **Det søde trænerliv på Instagram**  
En gruppe ungdomstrænere fra Silkeborg tænker nyt
- 26 **Verdens bedste klub kommer fra Aarhus**  
OK Pan til tops ved både Tiomila og Venla.
- 27 **Skildpaddes Hjørne**  
Se om du kan knække opgaverne
- 28 **Vejvalg fra MTBO World Cup**  
Erik Skovgaard Knudsen blev nr. 2 trods dårlig form



# Det italienske felttog

TEKST: KELL SØNNICHSEN ► FOTO: KELL SØNNICHSEN



De danske løbere overrumplede alt og alle ved at høste hele seks medaljer ved VM. Orienterings Kell Sønnichsen oplevede triumfen på tæt hold.

"Den store overraskelse i Venedig". Sådan lød overskriften i Jyllands-Posten den 24. juli – næsten tre uger efter, at Søren Bobach, Tue Lassen og Maja Alm indfriede landstrænerens endog meget ambitiøse mål for VM – og så på VM's første dag. Overraskelsen var total, og det tog det meste af den danske presse (Fyens Stiftstidende undtaget) flere dage at finde ud af, at der skete noget interessant i Italien – og at VM kunne være noget andet end det, der foregik i Brasilien. Men så var interessen også vakt, og der blev bragt flere artikler gennem ugen. Overraskelsen var også stor for de tilstedeværende danske supportere – og det var glæden også. Det var måske en anelse

skuffende ikke at kunne se løberne få medaljerne med det samme, men først ved åbningen af VM dagen efter. Men så havde man en undskyldning for at juble igen.

**MIX-SPRINT-STAFET I TRENTO**  
To dage efter sprinten i Venedig (læs mere om den fra side 10) var løberne klar ved mix-sprinten i Trento. Her var det overraskende før løbet at have en følelse af, at hvis det ikke blev til medalje, så var det direkte skuffende. Og løberne indfriede ved hele vejen at være med i fronten. Første runde blev løbet i fin form af Emma Klingenberg, som kom hjem med et lille hul. Hullet blev udbygget af Tue Lassen, der ved publikumspassagen havde et pænt



**Orientering 3/2014**  
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. 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:**  
#4 2014. Tema om Natur:  
Deadline 10/10 - udkommer 11/12.

**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

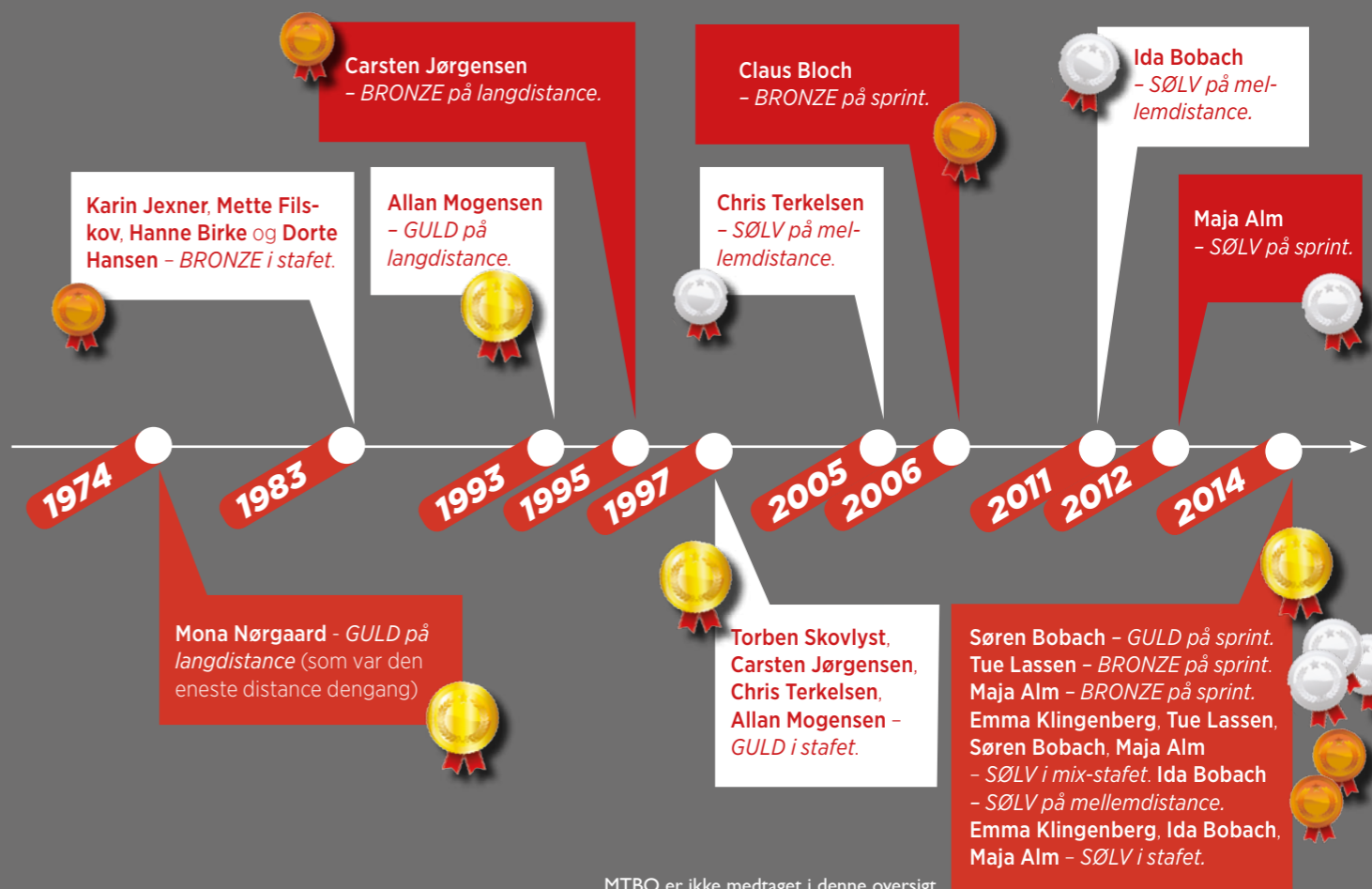
**Oplag**  
4.000 stk.

**Forside**  
Hele holdet bag den store danske VM-triumf.  
Foto: Torben Utzon

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

# SÅ HISTORISK VAR VM-TRIUMFEN ANNO 2014

Aldrig tidligere har Danmark taget mere end én medalje ved et VM. Årets høst matchede de foregående 20 års samlede mængde medaljer.



forspring. Desværre havde han en lille hjerneblødning, der fik ham til at tænke "kortsifte" i stedet for "kortvend", så han smed kortet fra sig og ledte forgæves efter et nyt kort. Søren Bobach blev sendt afsted med 4 sekunder op til Belgien og tog hurtigt føringen. På vej til post 13 missede han så en undergang og løb ind i en tøjbutik i stedet. Det kostede føringen, og han kunne sende Maja Alm ud i en forfølgergruppe efter Schweiz, der havde fået 18 sekunders hul. Maja præsterede et meget flot løb og havde klart bedste tid. Men helt at hente Judith Wyder fra Schweiz lykkedes ikke. Det var dog tæt på – blot 3 sekunder skilte dem i mål. Men sølvmedaljen var i hus. Og så var det tid til at juble igen! Det var dog tyndt med tilskuere til blomsterceremonien, for regnen styrtede ned. Det gjorde så danskerne relativt mere højlydte. Regnen havde også haft sin effekt på løbet, hvor flere løbere undervejs var gledet på de

regnvåde og glatte brosten og marmor.

## NED PÅ JORDEN IGEN

To dage efter gjaldt det langdistancen. Turde man håbe på medalje? Ida Bobach var nok bedste kandidat, men dog ikke blandt favoritterne. Håbe turde man godt, men supporterne kom ned på jorden igen. Bedste resultat var netop Ida, der fik en 10. plads – en ellers helt igennem godkendt præstation. Hos herrerne var det hendes bror, Christian, der fik det bedste – og eneste, idet Rasmus Djurhuus måtte udgå med en forstuvet ankel – resultat på en 25. plads, og dermed netop opfyldte målet. Men hverken supportere eller løbere lod sig gå på af langdistancen. Turde man håbe på en medalje på mellemdistancen, så? Ja, det turde man godt, og Ida leverede. Norske Mari Fasting løb forkert ud af startpunktet og blev hurtigt hentet af Ida. De pacede hinanden resten af turen – desværre lidt for meget, for det kostede et bom på tredje-

sidste post. Og så nåede Annika Billstam lige forbi. Men endnu en gang var det tid til at juble over en sølvmedalje i danskerlejren.

## FORBANDELSEN BRUDT

Det havde flere gange været lige ved og næsten for de danske piger ved VM-stafetter de senere år. Turde man nu håbe



på, at forbandelsen blev brudt, og det blev til medalje? Ja, det turde man godt. Og det blev en gyser. Føringen på første tur havde Norge først, men smed sig væk på post 9. Derefter kom Schweiz i front og en stærkt løbende Emma Klingenberg overhalede flere hold til sidst og kunne sende Ida Bobach ud som nummer 2 et halvt minut efter. Ida præsterede en helt optimal start, hvor hun hurtigt hentede Sabine Hauswirth, der lavede en større fejl på post 4. Ida førte indtil post 9, hvor en fejl kostede føringen, og Sverige med Annika Billstam kom i front. I mål var Ida blot 11 sekunder efter og kunne sende Maja Alm ud med over 2 minutters forspring til Schweiz. Tove Alexandersson lavede en fejl ved post 4, mens Judith Wyder havde en kort gaffling på samme post, så ved publikumspassagen var de næsten samlet, dog med Maja i front med ca. 20 sekunder. Hun var ikke helt skarp ved den næste post, og løberne

var helt samlet – uden gafflinger på resten af banen! På banens længste stræk til post 11 tog alle tre selvstændige vejvalg, og her smed Tove Alexandersson næsten 3 minutter. Det endte med et spurtopgør mellem Judith og Maja, hvor Judith trak det længste strå og kunne løbe i mål få sekunder foran Maja – ligesom ved sprint-stafetten 5 dage før. Forbandelsen var brudt – endelig en

stafet-medalje. Den første til damelandsholdet siden 1983 – hvor bl.a. Idas mor, Dorte Hansen, var med på holdet. Og det var tid til at juble for danskerne igen. Herrerne stillede ikke med det mest optimale hold, da Rasmus Djurhuus ikke kunne løbe pga. sin skade fra langdistancen. De endte på en meget godkendt 10. plads efter flotte løb af både Søren Schwartz, Tue Lassen og Christian Bobach.

## FARLIG SPRINT I TRENTO'S GADER

Sprint-stafetten i Trento afdækkede nogle problemer med denne konkurrenceform, når den finder sted i et bycentrum med mange mennesker på gaderne. Efter løbet cirkulerede flere historier om løbere, der havde skubbet og væltet lokale. Bl.a. havde Tue Lassen været nødt til at skubbe til to mænd, der stod i ly i en port for at kunne komme igennem. Et andet sted blev en tjener med glas væltet. Det er nok en god ide for arrangører – og IOF – at have mere fokus på, hvordan det virker, når en flok på over 30 løbere jagter rundt i små gader og stræder. Der bør være en massiv opdækning af officials til at gøre plads, når løberne kommer.

## VM-STJERNER SLOG OGSÅ TIL VED O-RINGEN

Verdens største orienteringsløb, O-ringens 5 dagars blev i år afviklet i stegende hede i det nordøstlige Skåne. De fleste af de danske VM-stjerner var at finde blandt de ca. 15.000 deltagere. Maja Alm lagde stærkt ud ved at vinde første etape, der var en sprint i centrum af Kristianstad. Derefter rykkede løberne ud i skoven med tre langdistancer og en mellemdistance. Som ugen skred frem tog Sveriges store stjerne, Tove Alexandersson, over og erobrede totalsejren. Ida Bobach løb sig op på andenpladsen, mens Maja Alm endte som nr. tre i slutstillingen. Tue Lassen startede ud som nr. 4 på sidste etape, men blev indhentet af Gernot Kerchbaumer og Magne Dæhli. "De løb i et helt andet tempo", fortalte Tue efter løbet. "Enkelte steder var det også svært helt at tyde kortet i de diffuse bøgeskovsbevoksninger, men ellers bød afslutningsterrænet såvel som de øvrige terræner på fin og krævende orientering". Alle resultater kan ses på [oringenonline.se](http://oringenonline.se). Der kan man også se de over 600 danske deltageres resultater, eksempelvis Snabs Morten Ørnhagen Jørgensens imponerende sejr i H 13, farmand Flemming Jørgensens flotte 3. plads i H 45 og HSOKs Jørgen Jensens 5. plads i H 75.



Foto: oringen.se

## Sådan løber du orientering i storbyen

Det kræver noget helt særligt at løbe i højt tempo og samtidig træffe de rigtige beslutninger, når man befinder sig i menneskemylderet midt inde i byen. I en video kan du se Maja Alm og Emma Klingenberg på farten inde midt i Aarhus, og du kan høre dem fortælle om hvad der gør denne type af orientering så krævende.

Se videoen på: [on-sport.dk/sadan-lober-du-o-lob-i-storbyen](http://on-sport.dk/sadan-lober-du-o-lob-i-storbyen)



## Find vej med mobilen

Den nye [findveji.dk](http://findveji.dk)-hjemmeside er 'responsiv' så den tilpasser sig den skærmstørrelse den vises på, så man kan tage den med ud og finde vej med mobiltelefonen. Her kan du blandt andet følge Find vej i Danmarks 'Hall of Fame' og jagten på de 6000 faste poster rundt om i landet. Nr. 1 på listen har fundet og logget over 5000 af dem. Posternes koder er også nøglen til de mobil-quizzer, som flere og flere klubber vælger at knytte til et eller flere, af deres baneforslag. Når man indtaster postens kode på mobilen, får man en quizopgave, som fx kan være en orienteringsteknisk opgave eller en test af ens naturviden. Systemet holder styr på point og tid, så flere på samme mobil kan konkurrere, både på viden og tempo.

Alle klubber kan få et eget log ind til at lave quiz-baner. Det kan fx være et tilbud til de lokale skoler. Man kan også give lærerne adgang, så de selv fx kan lave en matematik-rute, eller en temarute over historie, geografi, sprog osv.

Den nye hjemmeside præsenterer også Find vej Tur-app'en (baseret på TravelTales), med direkte links til at hente de lokale app's i Appstore og Google Play. Indtil videre findes de fem steder i landet, og alle klubber kan få licens og assistance til at lave deres egen Tur-app – ganske gratis.



## MERE METAL: MIRI TOG BRONZE

Også ved Juniorverdensmesterskaberne (JWOC) i sprint, der blev afholdt nordøst for Sofia i Bulgarien, blev det til dansk medalje. Miri Thrane Ødum var 17 sek. efter Sara Hagstrøm, Sverige, og vandt bronze. Den løbsstærke og regerende verdensmester, Heidi Mårtensson, Norge, fik sølv. Nicoline Friberg Klysner, der vandt sølv på sprint ved JWOC 2013 i Tjekkiet kom ind på en 6. og dermed podieplads. Både Miri og Nicoline leverede stærke og stabile løb og var med i kampen om medaljerne hele vejen. "Jeg var lidt for upræcis til første post og ellers gik resten af løbet rigtig godt", udtalte Miri.

## Premiere på ny type baner

En ny slags Find vej-Baner har set dagens lys. I maj blev et enkelt koncept med lette åbne baner på 3, 5 og 8 km indviet i Allerød. Det skete i forbindelse med Divisionsmatchen i Ravnsholt. Banerne henvender sig til folk, som gerne vil deltage i et orienteringsstævne, men som ikke har mod på en svær bane. Man kunne starte individuelt eller som hold (dog max 6 pers.), og prisen var 80 kr. pr. start (pr. brik). Folk fra Allerød OK gav særskilt instruktion til deltagerne på Find vej-Banerne. Alle banerne er i kategorien "let", og alle kan derfor være med. Med baner på 3, 5 og 8 km er der samtidig noget for enhver smag.

Ved premieren var der ikke voldsomt stor efterspørgsel på de nye baner, hvilket sandsynligvis skyldes, at startstedet lå et stykke ude i skoven, og at banerne først kunne løbes efter de ordinære baner. Men erfaringerne bliver taget med videre, så produktet kan videreudvikles. De næste forsøg finder sted i efteråret.

Banerne bliver markedsført via Find vej i Danmarks Facebook-side og [findveji.dk](http://findveji.dk)





# På vej mod Plan 2020

I slutningen af august tilbragte DOF's hovedbestyrelse et døgn sammen til et strategiseminar. Formålet var at slå det lange lys til og forme på den nye strategi, der kommer til at få betegnelsen Plan 2020.

Startskuddet til udformningen af en ny strategi lød omtrent samtidig med Repræsentantskabsmødet i marts tidligere i år. Her blev det præsenteret, at det næste års tid skulle bruges på at finde den helt rigtige vej for DOF. Det er et stort arbejde at skrue sådan en strategi sammen. I hvert fald når den som i dette tilfælde ikke blot

skal afspejle 12 HB-medlemmers eller sekretariatets holdning til, hvor det hele skal bevæge sig hen, men derimod være stærkt forankret i hele DOF - det vil sige klubberne og de enkelte medlemmer.

Derfor var det et naturligt første skridt, at den nyvalgte formand Walther Rahbek i forårsmånederne indledte med at rejse rundt til klubberne. Her handlede det om at få så mange input som muligt. Flere klubber slog sig sammen og tog imod Walther Rahbek i fællesskab til nogle givende møder, hvor det hurtigt stod klart for formanden, at der er nogle klare, gennemgående træk i de udfordringer, klubberne står med. Samtidig blev der åbnet for bloggen strategi2020.blogspot.dk, hvor samtlige DOF-medlemmer har kunnet give deres mening til kende. Sideløbende har både formand Walther Rahbek og direktør Michael Sørensen deltaget i klubledermøder.

Det er en stor mængde input, der er kom-

met ud af de forskellige indledende øvelser. Snart skal det hele udmønte sig i et konkret bud på en strategi, der kan vedtages på næste års Repræsentantskabsmøde den 7. marts 2015.

Lige nu befinder vi os altså lidt over midtvejs i processen. Ved strategiseminaret i slutningen af august tog hovedbestyrelsesmedlemmerne hul på næste fase. Nu skal der skrives og formuleres nogle bud på, hvordan de enkelte dele af sådan en strategi kan se ud.

Ifølge direktør Michael Sørensen tegner der sig nogle røde tråde. Det har været tydeligt, at klubberne er udfordrede på nogle af de samme områder. Det gælder for eksempel:

- Rekruttering og fastholdelse.
- Kommunikation.
- Skovadgang.

Selvom den fremtidige model slet ikke er på plads endnu her midtvejs i processen, tegner der sig et billede af, at de forskellige vigtige fokusområder skal skilles ud i nogle

indsatsområder. Nogle af dem vil minde om de nuværende faglige udvalg, mens andre vil få en anden og mere specifik karakter. I øjeblikket ser ud til, at der vil være 14 indsatsområder. For eksempel er det tydeligt, at der er brug for, at skoleorientering er et specifikt indsatsområde. Det samme gælder kommunikation, klubudvikling og det internationale område.

DOF's direktør Michael Sørensen er godt tilfreds med hvordan strategi-arbejdet skrider frem:

"Der er selvfølgelig lang vej endnu, men jeg synes, det ser rigtig fornuftigt ud. Det har positivt at opleve, at så mange gerne vil give deres mening til kende. Det har meget stor værdi for os, for det er helt afgørende, at vi kan finde frem til en strategi, der er forankret i hele DOF. Det er jeg overbevist om, at Plan 2020 nok skal ende med at blive."

Debatten er i øvrigt stadig åben på bloggen [vision2020.blogspot.dk](http://vision2020.blogspot.dk).

## PLAN 2020 - NÆSTE SKRIDT

Primo oktober 2014: Strategioplæg offentliggøres.

Ultimo oktober 2014: Klubledermøder - strategioplæg præsenteres og diskuteres.

Januar 2014: Klubledermøder - sidste diskussioner i kredsene.

7. marts 2015: Repræsentantskabsmøde - vedtagelse af DOF's strategi 2020. Workshops om implementeringen af strategien.





Kortnørdning med Tues kort over Venedig.

# Forberedt til fingerspidserne

TEKST OG FOTO: KELL SØNNICHSEN

VM-sprintmedaljerne var alt andet end tilfældige. Da Søren Bobach og Tue Lassen stod ved startstregen, vidste de ALT om det område, de skulle løbe i. Takket være måneders intense forberedelser, som Tue Lassen tog initiativ til.

Forberedelse, forberedelse, forberedelse. Så enkelt kan baggrunden for den danske succes ved VM-sprinten i Venedig forklares. Landstræner Lars Lindstrøm vurderer, at de danske løbere har brugt 4-500 timer på "tørtræning". Alle øvrige landshold har trænet og forberedt sig mindre. Forberedelserne til VM-sprinten begyndte allerede sidste efterår, hvor en flok af landets eliteløbere begyndte at mødes regelmæssigt mandag aften på Otto Mønsted Kollegiet i Aarhus for at tørtræne en time til halvanden. Opskriften var at kigge på sprintkort og prøve at se de bedste vejvalg. I starten brugte de alle mulige kort fra typisk Sydeuropa, som havde de rigtige

træk: masser af snørklede gader. Normalt kiggede de på tre kort og baner pr. gang og lavede en konkurrence om, hvem der kunne finde vejvalgene hurtigst – uden at lave fejl. Det bedste vejvalg var defineret som det korteste, så træningen havde som effekt hurtigt at kunne bedømme det korteste vejvalg i et snørklet gadebillede. Oprindeligt var Søren Bobach ikke med i gruppen. Men efter en træningslejr i begyndelsen af året ændrede det sig. "Jeg tog alle de forkerte vejvalg, og Rasmus Thrane tog alle de rigtige," konstaterer Søren tørt. "Det var også besværligt at skulle fra træning på Silistria, hjem og få aftensmad og så til Otto Mønsted Kollegiet



for at nørde kort." "Vi fik så en fast middagsgæst hjemme hos mig," skyder Tue ind. Og Søren begyndte at være med i mandagsgruppen. Motivationen begyndte også at komme i marts – og

*"Kortet over Venedig var mit store projekt. Med støtte fra Team Danmark kunne jeg holde fri fra studiet og koncentrere mig bl.a. om at tegne kortet."*

–Tue Lassen

specielt efter EM, hvor tingene ikke rigtig flaskede sig. "Vi ville ikke opleve det samme som til EM, hvor vi f.eks. ikke var forberedt på at skulle op til borgen på bjerget," forklarer Søren.

## MED HJÆLP FRA GOOGLE

Men et problem for gruppen var, at selv om de kunne træne generel vejvalgsteknik på mange forskellige kort, så ville det bedste jo være at kunne tørtræne på et kort over det relevante i Venedig. I februar begyndte Tue Lassen så at tegne et sprintkort over Venedig. Lars Lindstrøm havde møjsommeligt hentet luftfotos af det afspærrede område i Venedig og sat dem



sammen til et stort foto. Det blev brugt som grundmateriale. Rekognosceringen fandt sted ved hjælp af Google Street View, men det var ikke nok. Google havde ikke været inde i alle stræder og gyder og specielt ikke inde i det store bienale-område. Så der måtte andre midler i brug, og Tue vendte sig mod billedsøgning på Google. Over flere måneder kiggede han på billeder, folk havde taget, fandt deres placering og stykkede informationen sammen til signaturer på kortet. Alene bienale-området tog tre uger at gøre færdigt. Andre steder var det lidt nemmere. For eksempel havde Arsenalet havde lagt en masse billeder ud af deres områder – med reference til Google Maps af, hvor de var taget.

"Kortet over Venedig var mit store projekt. Med støtte fra Team Danmark kunne jeg holde fri fra studiet og koncentrere mig bl.a. om at tegne kortet," fortæller Tue. "Der ville nok ikke være nørdet så meget Venedig, hvis det ikke var for det kort – og det gav jo pote!"

## DEN FYSISKE TRÆNING

Selv føler Tue, at han især er blevet bedre til at vurdere længden på komplicerede stræk. En følelse, der understreges af, at han ved VM valgte det bedste stræk hver gang. Søren gjorde det samme, bortset fra et enkelt stræk (se vejvalgene på side 14-17). De var dog klar over faren ved for meget forberedelse, nemlig at man let kan blive



Den største forskel mellem de to kort ses i park-områderne. Rekognoscering på stedet har sine fordele.



"Mit kort er flere steder bedst," synes Tue. Som eksempel er passagen her, der på Tues kort er vist – korrekt – meget smal i modsætning til konkurrencekortet. Det vidste både Søren og Tue, og det var en af grundene til at de fravalgte venstrevejvalget til post 19 – det venstrevejvalg, som Daniel Hubmann tog, og som kostede ham guldmedaljen.



Der er meget stor overensstemmelse mellem Tues kort (til venstre) og konkurrencekortet. Bemærk, at Tues kort har trapper på broerne – hvilket er korrekt. Nogle løbere har gjort opmærksom på dette brud med normen på konkurrencekortet.

**KORTTEGNER:** Tue Lassen.

**TIDSFORBRUG:** 1 mandemåned, fra februar til maj 2014.

**GRUNDMATERIALE:** Google Maps, Google Street View, diverse billeder og kort tilgængelige på nettet.

**MÅLESTOK:** 1:5.000

**STØRRELSE:** 38x38 cm (større end A3).

**ANTAL OBJEKTER:** 5832

fastlåst i sine vejvalg. De vidste, at der ville blive brugt hegn til at lukke passager af, så man skulle være opmærksom på dette. "Jeg scannede alle vejvalg for hegn, før de blev gennemført," fortæller Søren. "Det var nødvendigt - f.eks. Matthias Kyburz tabte meget tid på et fastlåst vejvalg til post 10." Enhver ved jo, at Venedig har kanaler - mange kanaler. Venedig er også kendetegnet ved mange små og smalle stræder og gyder med mange knæk og kryds. Og kanalerne har masser af broer over sig. Så en del af forberedelsen har bestået i relevant fysisk træning. "Vi har trænet meget retningskift og acceleration samt løb op og ned af trapper for at kunne holde farten gennem hele gennemførelsen af et vejvalg," fortæller Søren. "Hver eneste gang, jeg mødte en trappe i foråret, blev den lige brugt til at træne afsæt på - bare en 3-4 trin var nok," supplerer Tue. "Vi overvejede også kort at lave en træ-

**"Hver eneste gang, jeg mødte en trappe i foråret, blev den lige brugt til at træne afsæt på - bare en 3-4 trin var nok."**  
**-Tue Lassen**

ning i Aarhus centrum for at få nogle realistiske omgivelser. Vi valgte det dog fra. Det ville nok give et dårligt image med en 10-15 løbere styrtende ned gennem gågaden mellem de handlende..."

#### DE ANDRE LØB

Der blev ikke brugt nær så meget tid på at forberede sig til de andre løb. Mix-sprintstafetten i Trento blev næsten taget "på rutinen". Løberne kiggede noget på det - i øvrigt udmærkede - eksisterende kort og brugte noget tid på at gå rundt med

Google Street View, men slet ikke i samme stil som i Venedig. "Emma Klingenberg lagde vist en enkelt bane," opsummerer Tue. Skovdistancerne blev mest forberedt ved at træne i relevant terræn. Både Søren og Tue understreger, at det kun er på sprint, at tørtræning i det omfang, de har gjort, giver udbytte. Det er ikke så nemt hjemme ved skrivebordet at afgøre, hvad der er det hurtigste i terræn. Det afhænger for meget af de helt lokale forhold. "Dem, der skulle løbe langdistancen, kiggede noget på mulige langstræk og indprentede sig kurvebilledet for hurtigt at kunne afgøre, hvilke vejvalg, der var mulige," forklarer Søren. "Og så blev tiden jo brugt på Venedig. Der var ikke så meget tid tilbage til at forberede de andre løb."

## Derfor satser vi på sprint

#### TUE:

Jeg har faktisk løbet godt til sprint gennem flere år - også selv om jeg ikke har forberedt mig ret meget. Det har dog typisk gået bedst, når det har været kuperet og haft noget skov. I 2013 besluttede jeg mig for at satse på sprinten - velvidende, at Venedig hverken er kuperet eller har skov.



#### SØREN:

Efter min skade har jeg ikke vidst, hvor meget min fødder kunne holde til, og har heller ikke kunnet få noget præcist at vide. Så derfor er sprint en fin vej tilbage. Det var således lidt et valg af nød, men så kunne jeg fokusere på én ting.

Begge er dog enige om, at de også gerne vil have medaljer på de andre distancer, så til næste år kan fokus ændre sig.

# VM fortalt i tweets

Før VM bad vi de danske løbere om at opdatere fra deres dage i Italien. Det er blevet til en anderledes VM-reportage, som du selv kan følge ved at gå ind på Twitter og skrive #vmreportage i søgefeltet. Her får du en lille smagsprøve.



TEKST: SØREN BOBACH OG TUE LASSEN

"Åh, lad den nu være godkendt!" tænkte Søren Bobach, da han stod ved aflæsningen af sin brik efter målgang i dagens bedste tid i den varme eftermiddagssol i Venedig. Han havde ikke kunnet høre kvitteringen for stempelingen af sidsteposten pga. larmen i opløbet. Men den var god nok, løbet var godkendt, og han kunne lægge endnu en medalje til Maja Alms bronze fra kvindernes løb lidt tidligere. Men hans var af guld! Senere kom Tue Lassen i mål med hvad der endte med en bronzemedalje. Med ikke mindre end 3 medaljer vil den 5. juli 2014 stå som en milepæl i dansk orientering. Vi har valgt at kigge på Søren og Tues vejvalg.

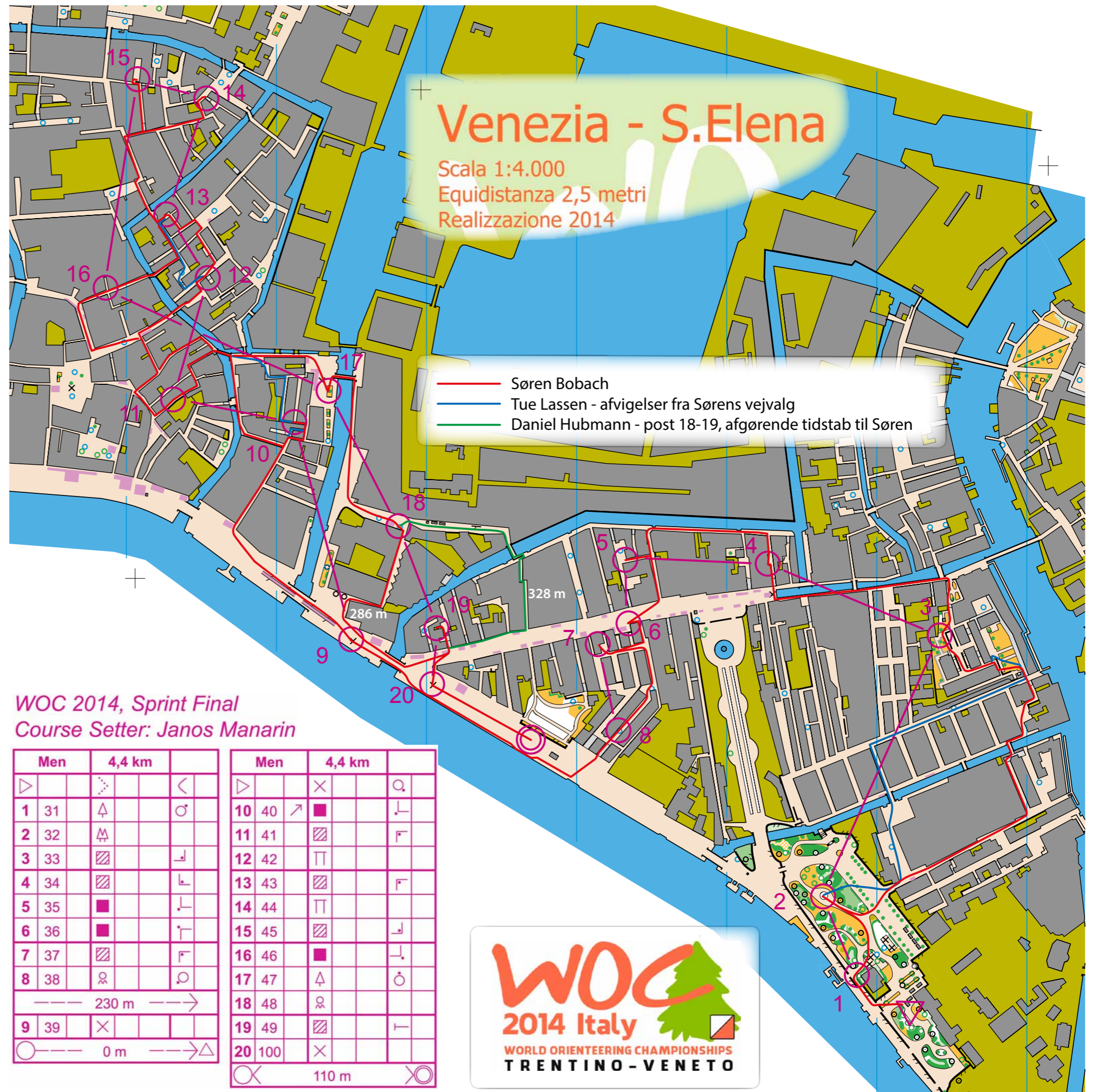
## Søren Bobach om sit vejvalg:

Inden start var jeg selvfølgelig nervøs, som man altid er foran et stort løb. Men jeg var også spændt og opsat på at gøre det godt. Jeg havde i lang tid kigget frem mod netop denne dag, hvor jeg vidste at jeg kunne lave et godt resultat. Vi havde gjort et kæmpe stykke arbejde i forberedelserne, så jeg stod på startstregen med selvtillid og en viden om at jeg var bedst forberedt og banelæggeren kunne ikke komme med noget overraskende. Den

eneste ukendte faktor var kunstige hegn, men min taktik var at jeg skulle være sikker på, at jeg kunne gennemføre vejvalget. Gennem det seneste år har jeg arbejdet meget med at finde roen i mine starter og komme ordentligt ind på kortet, så da starten gik, "joggede" jeg afsted, indtil jeg havde helt styr på, hvor jeg skulle hen. Det gik godt de første par poster, og jeg fik skabt et overblik over post 3. Jeg vidste med det samme, at jeg skulle



Foto: Torben Utzon





kigge efter højrevejvalget – en erfaring jeg havde fået ved derhjemme at have lagt lignende stræk mange gange: højre ville være det korteste. Så jeg skannede vejvalget for hegn og løb afsted. Jeg fik den der 'yes' -følelse over at jeg så hurtigt havde taget det bedste vejvalg, og jeg løb med en sikkerhed fordi jeg vidste hvordan vejen derhen skulle se ud. Allerede her havde det givet mig en fordel, at vi havde forberedt os så godt med kort og Google Street View.

Rytmen var rigtig god, og tingene gik, som de skulle. Jeg havde hele tiden fokus på at kigge efter hegn for ikke at blive fanget, og derfor brugte jeg måske lidt ekstra tid omkring posterne 6-8, hvor de havde sat ekstra hegn op.

Da jeg kom forbi på publikumspassagen hørte jeg, at jeg havde bedste tid med 30 sekunder, så jeg fik en fornemmelse af, hvor god en start jeg havde haft. Jeg så også Alessio Tenani, der startede et minut før, og fik virkelig et selvtilidsboost. Men

jeg var også meget fokuseret på ikke at forcere, at holde fokus på orienteringen og læse kortet. Dette var især vigtigt at huske, da jeg kom hen til kortsiftet. Jeg vendte kortet, så hvor næste post stod og vidste med det samme, hvilken vej jeg skulle løbe. For det stræk havde jeg også lavet og gået på Google, så jeg vidste præcis, hvordan det skulle se ud. Så det var bare at komme af sted.

På strækket 10-11 lavede jeg min eneste fejl i hele løbet. Ved post 10 havde jeg hentet Alessio helt, og jeg tror, at jeg stressede lidt over ham. Jeg havde set en passage på kortet, som ikke var der, så jeg vurderede et venstre vejvalg til at være bedst. Men da jeg kom ud til kanalen indså jeg, at jeg ikke havde helt styr på det og tog et ekstra kortkig for at være sikker. Her opdagede jeg min fejl og vurderede, at det er bedre at løbe højre rundt. På det korrigerede vejvalg, opstod tanken at den bro, jeg var på vej over, kendte jeg ikke. Og rigtigt nok, så havde jeg ikke forberedt mig på denne

bro, fordi den gik ud af embargoen! En reminder om, at man skal være klar på, at der kan komme noget uventet, og at man skal passe på med at låse sig fast i sine forberedelse. Man skal hele tiden kunne tilpasse sig til nye situationer.

Efter min lille fejl på dette stræk, sagde jeg til mig selv at jeg skal huske at læse stræk-kene nøje og være på forkant. De sidste meter ind i post 11 gav jeg mig lidt ekstra tid til at læse næste stræk og finde tilbage i rytmen. Det lykkedes rigtig godt og jeg fortsatte mit gode løb og følte mig sikker på mine vejvalg.

Da jeg var på vej mod tredje sidste post begyndte trætheden at komme, men samtidig kom tankerne om at dette var et godt løb. Jeg brugte lidt ekstra energi på at vurdere vejvalg på det sidste svære stræk til næstsidste post, for at være sikker på at jeg tog det bedste. Da jeg havde besluttet var det bare at give det sidste energi.

## Tue Lassen om sit vejvalg:



Foto: Kell Sønnichsen

Parkområdet i starten var jeg lidt usikker på, hvordan de havde tegnet med hensyn til impassabel vegetation. Prøvede dog at gøre det så simpelt som muligt, og det lykkedes fint på trods af lidt tøven til post 1, som stod gemt. Strækket 2-3 havde vi nørdet lignende flere gange, og jeg vidste jeg ville tage højre, da vi havde målt det til at være lidt kortere.

Til 6'eren var jeg lige ved at overse det ekstra hegn, men nåede at korrigerer. Når jeg først var opmærksom på de ekstra hegn, var det ikke svært at tage korrekt vejvalg til 7'eren og 8'eren, selvom det krævede lidt ekstra kortlæsning. Generelt følte jeg mig godt hjemme i byen efter at have gået rundt med Google Street View, og jeg vidste hvordan gaderne og passagerne så ud. Ved publikumspassage fik jeg at vide at jeg var i tæten, og selvom den fysiske følelse ikke var i top, motiverede det til at holde fokus og kæmpe. Ved kortsiftede havde jeg egentlig forventet et svært stræk bagefter - hvorfor ellers have kortsiftede? - men det var simpelt til 10'eren. Til 11'eren blev jeg ret overrasket, da jeg kunne konstatere at vi skulle ud af

embargoen. Jeg måtte derfor bruge lidt ekstra tid til at vælge rigtigt vejvalg, men det lykkedes.

På anden runde følte jeg mig ikke lige så godt forberedt, som på første runde, men alligevel formåede jeg at tage de korteste vejvalg hele vejen, noget jeg også har arbejdet meget med at lære øjet at se. Fysisk følte jeg mig meget tung på anden runde og følte slet ikke, at der var den form, som jeg havde oplevet i ugerne op til VM, men jeg formåede at holde fokus teknisk.

Til post 15 lavede jeg den eneste deciderede fejl, da jeg i indløbet til posten ledte en gade for tidligt. Jeg havde mistet kortkontakten i et forsøg på at læse frem. Det kostede 5 sekunder. Jeg tabte generelt meget tid på de sidste stræk, hvor det var mere løbsbetonet, men jeg har altid haft det svært i varme, og der var simpelthen ikke mere inde.

Ellers kæmpede jeg alt jeg havde lært til sidst, og selvom det ikke rakte til at slå Søren's tid i mål, var det enormt fedt endelig at kunne få hængt en VM-medalje om halsen.

## Sådan klarede de sig i sprinten

### HERRER

#### 1 SØREN BOBACH, DEN, 15.37,2

Taber lidt tid ved de første poster, men kommer så op i fart (4 strækvindere fra 5-10) og tager føringen ved post 10. Men mister den grundigt igen ved 10 sekunders tidstab ved post 11. Derfra og hjem taber han kun minimalt, dog nogle sekunder ved sidste post og opløb.

#### 2 DANIEL HUBMANN, SUI, 15.39,4

Var generelt lidt hurtige løbende end Søren, og overhaler ham ved post 11. Ved tredjesidste post er han 9 sekunder foran, og det ser skidt ud. Men så tager han et dårligt vejvalg til post 19, hvilket koster 14 sekunder, og dermed guldmedaljen.

#### 3 TUE LASSEN, DEN, 15.41,4

Løber hele vejen igennem uden nogen fejl. Eneste større (5 sekunder!) tidstab er ved post 15, hvor han leder en gade for tidligt. Men hastigheden er en anelse lavere end både Søren og Daniel.

#### 39 ANDREAS BOESEN, DEN, 17.44,9

Føler ikke rigtig, at fysikken er med, og laver dertil flere fejl undervejs, bl.a. et forkert vejvalg, der bringer ham ud til krydstogtskibene. Derfra "triller" han bare hjem.



### DAMER

#### 1 JYDITH WYDER, SUI, 15.32,1

Er ikke den hurtigste løber og har kun to strækvindere (med max 3 sekunder). Men hun laver ingen fejl undervejs, og mister max 4 sekunder på et stræk. Helt igennem stabilt løb, der ender med guld.

#### 2 TOVE ALEXANDERSSON, SWE, 15.44,0

Som strækvinder på næsten halvdelen af banens stræk, så viser Tove, at hun kan løbe hurtigt – meget hurtigt. Men et par dårlige vejvalg i midten af banen og et enkelt bom sender hende helt ned til 5. pladsen ved post 12 – 4 sekunder bag Maja. Hun er dog forbi igen allerede ved den næste.

#### 3 MAJA ALM, DEN, 15.45,7

Laver flere fejl undervejs, specielt på første del af turen – bl.a. 17 sekunder på post 5, hvor hun løber forbi posten. I alt er der ca. 40 sekunders tidstab undervejs. Ved publikumspassagen er hun 24 sekunder efter Tove Alexandersson. Men så kommer der fart på, og hun er strækvinder på 7 af de sidste 13 stræk. En fantastisk løbsstyrke.

#### 10 EMMA KLINGENBERG, DEN, 16.35,6

Ryger hurtigt ud af kampen med et 30 sekunders bom på post 3 og mister også tid på at læse kort ved post 5. Fra publikumspassagen løber hun dog stabilt resten af vejen, bortset fra et dårligt vejvalg til post 10.

#### 23 STINE BAGGER HAGNER, DEN, 17.39,9

Løber et fornuftigt løb i sin første A-finale uden de store fejl. Undervejs falder hun dog på en trappe og slår knæet.



Fotos: Kell Sønnichsen

# FRA SKADESHELVEDE TIL VM-GULD

TEKST: HENRIETTE BAUN GAUTIER ► FOTO: TORBEN UTZON

Med årets VM-guld i sprint håber 25-årige Søren Bobach, at tre år i et sandt skadeshelve er slut. I 2011 måtte han melde fra til VM på grund af træthedsbrud i fødderne. Foran ham ventede en lang genoptræning. Nu er han tilbage og en del af verdenstoppen.

## *Med en VM-guldmedalje er der vel sat punktum for din lange skadesperiode?*

Jaah... det håber jeg! Problemet er, at der ikke er nogen, der ved, hvad mine fødder kan holde til. Da jeg måtte stå over VM i 2011, havde jeg så ondt i fødderne, at jeg slet ikke kunne løbe. Et træthedsbrud betyder, at knoglen revner på grund af stor belastning over længere tid. I 2012 fik jeg igen et alvorligt træthedsbrud i fødderne, og hele 2013-sæsonen blev brugt på pause og genoptræning. Det er først i 2014, at jeg er kommet tilbage.

## *Så hvordan trænede du et år før VM?*

Der løb jeg hver anden dag i cirka 20-25 minutter. Jeg løb slet ikke hurtigt. Allerede dengang vidste jeg, at det var sprint, jeg



## *"Jeg elsker at konkurrere og har altid haft lyst til at blive verdensmester, så på en eller anden måde var det naturligt for mig at arbejde mig tilbage."*

skulle satse på, fordi det kræver færrest timers løb. Udover det cyklede jeg og stod på ellipsemaskine i fitnesscenteret. Det har alt sammen været meget styret af Team Danmarks fysioterapeut.

## *Hvordan har du motiveret dig til at komme tilbage på topniveau?*

Jeg overvejede selvfølgelig, om det var

det værd at komme tilbage. Men jeg har altid følt, at jeg havde mere i mig end de resultater, jeg tidligere har vist. Der har selvfølgelig været perioder, hvor det var rigtig surt. Men jeg elsker at konkurrere og har altid haft lyst til at blive verdensmester, så på en eller anden måde var det naturligt for mig at arbejde mig tilbage.

## *Regnede du med en medalje i VM-sprinten?*

Nej, min målsætning var at komme i top 8. Hvis jeg havde et rigtig godt løb på en god dag, så havde jeg troen på en top 6 placering. Der er så mange gode schweizere og svenskere, som løber rigtig hurtigt, så jeg havde ikke troen på en medalje. Men vi var jo bedst forberedt, og det gav en selvtillid, da man stod ved start.

## *Du har dedikeret guldmedaljen til en særlig person?*

Ja, til min morfar. Han har altid heppet på mig fra sidelinjen, men døde desværre af leukæmi i februar i år. Han elskede at følge med os rundt til konkurrencer, og dette VM var første gang i mange år, han ikke var med.

## *Hvad er din næste målsætning?*

Efter at have vundet sprint er mit mål at tage medaljer på mellem- og langdistancen. VM i Sverige i 2016 tiltaler mig rigtig meget, så det kommer jeg til at fokusere en del på. Nu må vi se. Det kommer også an på, hvad mine fødder kan holde til.

TEKST: IDA BOBACH ► FOTO: TORBEN UTZON

# Næste gang tager jeg guld

Ida Bobach leverede flot på mellemdistancen til VM. Blot 22 sekunder efter vinderen Annika Billstam fik hun hængt en sølvmedalje om halsen. Her fortæller hun om sit vejvalg.

Jeg havde set virkelig meget frem til årets mellemdistance til VM. Jeg regnede med, at det ville blive meget teknisk krævende; lige som jeg kan lide det. Vi havde kun et gammelt kort over noget af mellemdistance-terret, så vi vidste ikke helt, hvad vi skulle forvente os af konkurrencen. Det, synes jeg, var virkelig fedt. Så det var bare om at løfte kortet og tage udfordringerne én for én.

Første del af banen, indtil post 5, var ret let løbet med nogle små vejvalg. Jeg valgte de fleste gange at løbe lige på, da jeg synes, at terrænet var fint at løbe i, og jeg vurderede, at det var for langt at løbe ned på stien til post 3 og 4. Stræktiderne bekræftede dette.

Til post 3 tabte jeg næsten et halv minut til Tove Alexandersson, som løber lidt mere lige under strengen, og som nok havde fundet et bedre tracé. Allerede ved post 3 indhentede jeg Mari Fasting fra Norge, som startede 1½ min. før mig. Det var fedt og gav mig lidt ekstra energi. Næste del af banen var noget fladere og meget diffus. Jeg prøvede at orientere meget sikkert og tog nogle stop undervejs. Især til post 6 prøvede jeg at være

meget sikker på, hvilket plateau jeg var nået til. Jeg fik løbet godt på denne del af banen, men har lige et tidstab på post 8, hvor jeg løber i det grønne, som her er meget bøvet.

## MASSER AF STIGNING

Efter post 8 skiftede terrænet karakter igen, og indtil publikumspassagen var det meget kuperet. Strækket til post 9 var banens længste, og her skulle der ædes en masse stigning. Jeg havde fået lagt en god

*”Vi vidste ikke helt, hvad vi skulle forvente os af konkurrencen. Det, synes jeg, var virkelig fedt. Så det var bare om at løfte kortet og tage udfordringerne én for én.”*

plan, og jeg ville angribe posten oppe fra højen, så det var bare om at komme derop. Jeg løb stadig med Mari Fasting her, og vi fik presset hinanden godt og havde også de to bedste stræktider med et godt hul ned til nr. 3.

Ved publikumspassagen fik jeg af vide, at jeg førte, og at jeg havde 17 sek. ned til Tove Alexandersson. Det gav god energi, men jeg tænkte også, at nu skulle det sidste virkelig presses ud, for jeg vidste godt, at Tove normalt havde en rigtig god afslutning.

Posten efter passagen var faktisk rigtig diffus. Jeg havde rigtig svært ved at holde styr på de gule områder, så jeg løb meget

## SKYTTEGRAVSLØB

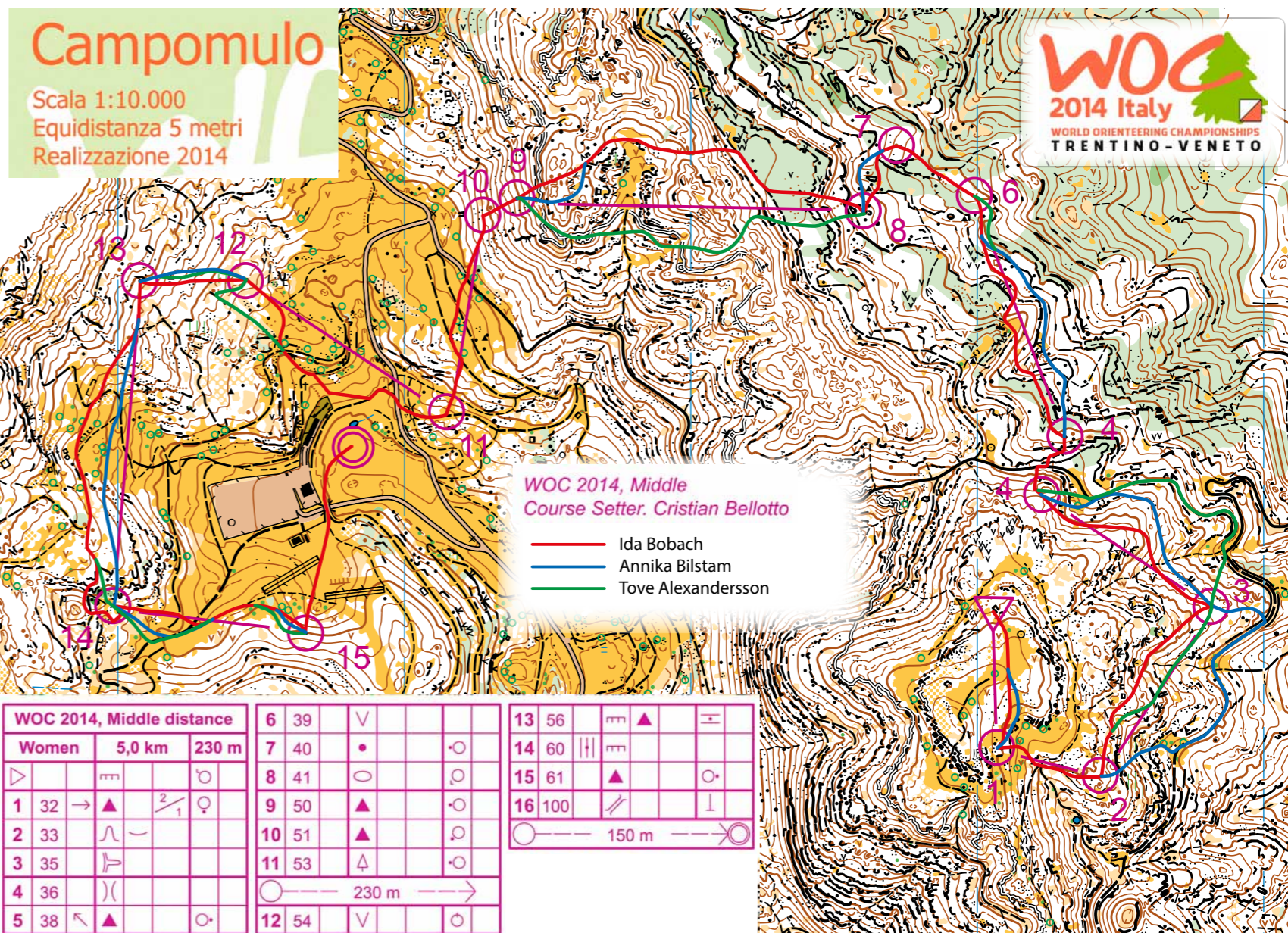
Mellemdistancen blev løbet nord for Asiago – et område, der var centrum for nogle af de hårdeste kampe mellem Italien og Østrig-Ungarn under 1. verdenskrig. Skyttegravene blev hugget ind i klipperne og kan stadig tydeligt ses i terrænet. De er på kortet markeret som to parrallele linjer med hvidt imellem.



på retningen. Pludselig stod der er post foran mig, og heldigvis havde den det rigtige nummer. Herefter tænkte jeg, at der virkelig skulle presses på op ad den sidste store bakke.

## HØJ PULS

Jeg var efterhånden godt træt og starten af strækket til post 14 var meget let, hvor



der bare skulle løbes stærkt. Mari Fasting pressede rigtig meget på, og jeg skulle stramme mig an for at følge med. Pulsen var altså rigtig høj, da vi gik ind i skoven, nok også lidt for høj. Jeg havde ikke helt styr på retningen og kom ned til den store lavning. Det gjorde sådan set ikke så meget, men jeg fik løbet meget skævt ned mod posten, og her tabte jeg meget tid på at læse mig ind. Der røg guldmedaljen! Da posten var fundet, var det bare om at løbe alt hvad jeg kunne på de næste stræk og helt i mål.

Da jeg kom ind og hørte, at jeg havde vundet sølv, var jeg vildt glad og stolt. Jeg mærkede dog også noget skuffelse, da jeg kunne se, at jeg var kort tid efter Annika Billstam - bare 22 sek. Jeg var dog stolt over, at jeg virkelig havde prøvet at løbe min chance. Desværre bristede det lidt denne gang, men dog ikke mere end at jeg fik sølvmedaljen. Forhåbentlig har dette løb flyttet mine grænser en lille smule, så jeg næste gang kan holde hovedet helt koldt og få guldmedaljen med hjem.

## WOC mellemdistance – sådan gik det

### 1 ANNIKA BILLSTAM, SWE, 37.03.

Hun smider lidt tid i starten og tager stivejvalg til både 3 og 4. Er næsten 1 minut efter Ida ved post 4, men kommer stærkt igen specielt midt på banen og efter publikumspassagen, hvor hun løber 22 sekunder hurtigere end alle andre.

### 2 IDA BOBACH, DEN, 37.25.

Skiftes stort set med Tove Alexandersson til at føre indtil post 9. Et tidstab på post 8 bliver rigeligt opvejet af strækket til post 9, hvorfra hun holder føringen til post 14. Bommet på godt et minut her får Annika Billstam forbi.

### 3 TOVE ALEXANDERSSON, SWE, 37.27.

Starter godt, men smider 40 sekunder på post 9 på venstrejvalget og bommer 50 sekunder på post 12. Idas bom på post 14 er tæt på også at lukke Tove forbi, men der var marginerne med Ida.

Undervejs førte også Lizzie Ingham, NZL, men hun kaster sig væk på post 6. Heidi Bagstevold, NOR, førte ved post 7, men taber en del tid til både 8 og 9 og bliver løbet agterud derfra.

Vindertiderne var lidt for lange – de burde være 30-35 minutter – men banelæggeren, Cristian Bellotto, troede ikke, at der blev bommet så meget blandt favoritterne. Ingen løb fejlfrit, men Annika Billstam havde færrest fejl.

# Fællesskabet sejrede

TEKST: TOMMY HEISZ ► FOTO: TORBEN UTZON

Lars Lindstrøm er en stolt og glad landstræner efter triumfen ved VM i Italien. Men han er også en utrolig lettet mand. For det har – som han selv beskriver det – været rigtig meget stolpe-ud ved de seneste store stævner. Denne gang gik det hele op i en højere enhed.



## Hvad havde du forventet før VM?

Jeg tænkte, at vi nok kunne hente mellem to og tre medaljer. Hvis vi hentede to, ville det være det første VM nogensinde, hvor vi vandt mere end en. Men jeg havde også fornemmelsen af, at det godt kunne komme til at gå endnu bedre. Potentialet var der jo helt tydeligt, men sådan har vi jo også stået og tænkt flere gange før, hvor marginalerne så bare ikke gik vores vej. Seks medaljer er jo helt vildt.

## Men var det så et rent tilfælde – eller held – at det lige netop var denne gang, at alting lykkedes?

Som sagt synes jeg også at potentialet har været der tidligere, men nej, det var ikke noget tilfælde, at det gik så fantastisk. Det bunder i en ekstra indsats. Helt konkret var vi på sprinten meget bedre forberedt end alle de andre. Det skyldtes selvfølgelig Tue Lassens helt ekstraordinære arbejde i forberedelsesfasen (læs mere på side 10-12). Søren havde måske ikke vundet det VM, hvis ikke Tue havde lagt så stort arbejde i det her. Det lyder hårdt at sige, men det er ikke nogen skam for Søren, for han er en fantastisk orienteringsløber. Men lige præcist det her var det, der gjorde den sidste lille afgørende del. Det viser jo ret godt, hvorfor man er nødt til at arbejde sammen som et hold. Vi er afhængige af hinanden, og det fællesskab synes jeg, blomstrer for alvor denne gang. Man skal se på, hvordan sådan en ekstra indsats opstår. Det gør den primært af to



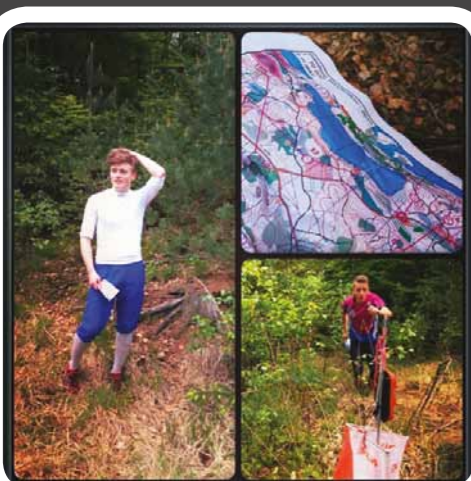
årsager: Dels på grund af en ekstra satsning, hvor vi sammen med Team Danmark har frikøbt Tue op til VM. Det har betydet, at han har haft mere tid til at koncentrere sig om at løbe orientering, men det har også betydet, at han har følt sig motiveret til at bidrage ekstra til fællesskabet. Yde noget ekstra, når nu han var en af de udvalgte. Og så er det sket på grund af det miljø, vi har bygget op i Aarhus. For nok tog Tue teten på arbejdet med kortene, men der udviklede sig et fællesskab omkring det. Det er direkte et resultat af det stærke elitetræningsmiljø, vi har skabt i Aarhus.

## Så I fungerer mere som et hold nu?

Helt klart. Det er en afgørende forskel, at vi arbejder sammen mod et fælles mål. Og det er kun muligt på grund af Elitecenteret. Succesen kan spores direkte tilbage til det. Nu ser vi for alvor effekten af Elitecenteret. Vi har stort set alle løbere samlet, og det vokser der en masse ud af. Vi lægger mere pres på hinanden, men vi hjælper også hinanden mere. Forberedelsen til sprinten er det bedste eksempel på det, men jeg ser det ske hele vejen rundt. Og samtidig har løberne bare bedre forudsætninger for at møde velforberejede op. Det skyldes også elitemiljøet i Aarhus. Når jeg her siger miljøet, så mener jeg hele vejen rundt: I Aarhus har vi tilknyttet fysioterapeuter, læge og kiropraktor, som løberne frit kan benytte. De kan bare gå derover – det er 50 meter fra hvor de fleste af dem bor. Det var jo netop samarbejdet mellem Gitte Karlshøj, undertegnede og Søren Bobach omkring genoptræning fra en alvorlig skade, der gjorde Søren's guldmedalje mulig. Vi har også en sportspsykolog, som er med ved både EM og VM i hele perioden. Løberne kan fokusere alle deres kræfter på at udvikle sig, og de får også værktøjer til det. Samtidig betyder vores aftale med uddannelsesstederne, at de får den fleksibilitet i deres hverdag, de har brug for, så de kan præstere optimalt. Alt dette sker på grund af Team Danmarks satsning på vores sport. Men det er klart, at når de satser så meget på os, så følger der også nogle hardcore forventninger med. Det pres har vi taget på os og leveret varen og mere til. Det er jeg stolt af.

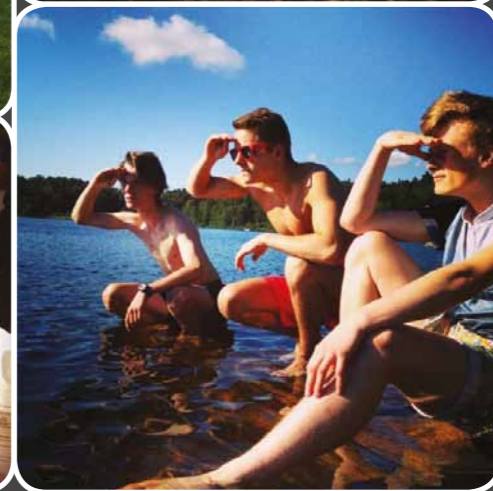
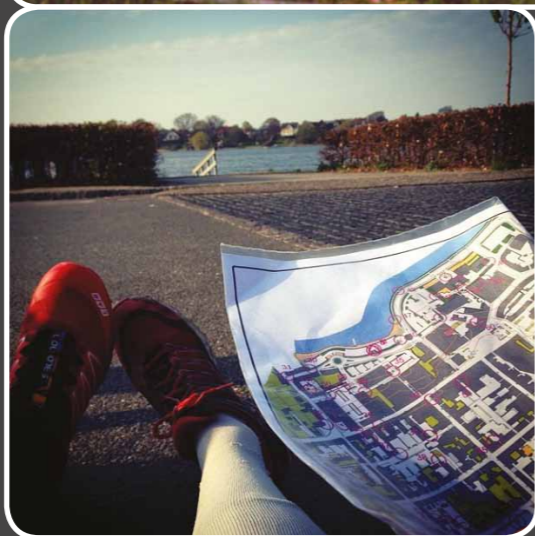
TEKST: CHRISTIAN BAGGER HAGNER,  
OSCAR HOLM NØRGAARD OG TJALFE EGHOLM RUDE,  
UNGDOMSTRÆNERE I SILKEBORG OK.

## #sweetcoachlife: Det søde trænerliv på Instagram



### SÅDAN FØLGER DU MED

På Instagram kan du finde trænerens profil på @sweetcoachlife. Du kan også søge på alle indlæg med dette hashtag – det gør du ved at skrive #sweetcoachlife. Det står i øvrigt alle frit for at bruge hashtagget, så fællesskabet om det søde trænerliv rækker langt ud over den lille gruppe af trænere, der har startet det. Du er også meget velkommen til at byde ind eller opfordre andre trænere til at gøre det. Folkene bag Sweetcoachlife vil i øvrigt også meget gerne have forslag til forbedringer, ønsker til indhold eller noget helt tredje.



En gruppe ungdomstrænere i Silkeborg vil gerne have andre til at opdage, hvor fedt det er at være træner. Derfor fortæller de i billeder om det søde trænerliv på det sociale medie Instagram. Her skriver de om, hvordan ideen opstod, og hvad de får ud af det.

Instagram - hvorfor egentlig? For os startede det vist til et møde i klubbens ungdomsudvalg, hvor det - nok mest for sjov - blev nævnt, at vi trænere da skulle have en profil på Instagram, så vi kunne lægge billeder ud fra det søde trænerliv.

Idéen bed sig fast, og vi besluttede os for at prøve det af og oprettede derfor en profil med det - synes vi selv - opfindsomme navn "Sweetcoachlife" i efteråret 2013. Ingen af os havde brugt mediet før, og det var også med en lettere ironisk distance til det, at vi begyndte.

Instagram lider lidt under, at det ikke anses som et vigtigt socialt medie på højde med eksempelvis Facebook og Twitter, og der var heller ikke meget

aktivitet fra vores side i de første måneder. I april måned i år gjorde vi dog noget ved det og besluttede, at der skulle lægges billeder ud mindst en gang ugentligt - fra vores ungdomstræning om tirsdagen. Siden denne beslutning har vi haft stabil aktivitet på vores profil, hvor vi deler billeder fra de ting, vi foretager os som trænere.

### GIVER SYNLIGHED

Spørgsmålet er nu, hvad vi kan bruge en Instagramprofil til, og skal vi være helt ærlige, havde vi egentlig slet ikke tænkt over dette, da vi startede. Efterhånden er vi blevet klar over, at profilen giver os mulighed for først og fremmest at opnå synlighed, men også for at vise, hvorfor det er attraktivt at være en del af et træner-team. Vi håber, at vi kan være med til at inspirere

andre til at blive ungdoms- eller klubtrænere, da vi lægger meget vægt på at vise trænerarbejdet med en positiv vinkling - uanset om vi er til møde en mandag aften i klubhuset eller nyder sommervejret på en sverigestur.

Det giver en synlighed, som forhåbentlig kommer Silkeborg OK til gode, og for at nå det bredest mulige publikum, har vi valgt at lave vores opslag på engelsk. Vi kan se, at det har betydet, at opslagene bliver set af lige så mange udenlandske o-løbere som danske.

Udover synlighed og fokus på det gode trænerliv, kan Instagram bruges til mange andre ting, og vi har mere i tankerne end de nuværende opslag fra træninger og ture. Gode råd om træning, interviews med løbere og reklame for åbne løb er

*"Vi lægger meget vægt på at vise trænerarbejdet med en positiv vinkling - uanset om vi er til møde en mandag aften i klubhuset eller nyder sommervejret på en sverigestur."*

bare nogle få af de mange muligheder, en Instagramprofil indeholder, så hvad enten man er klub, træner eller "bare" løber, er her en oplagt mulighed for at promovere sit projekt og o-sporten generelt. Vi ses i skoven og selvfølgelig på Instagram!



Signe Søes, Ida Bobach, Maja Alm og Emma Klingenberg kort efter sejren er i hus.

# Dobbelt triumf til OK Pans piger

På trods af afbud fra en skadesramt Emma Klingenberg slog OK Pan til ved svenske Tiomila i maj. I juni gentog pigerne succesen ved den finske stafet Venla.

OK Pan kan med en vis ret kalde sig verdens bedste klub – i hvert fald på damesiden – efter at have vundet både den svenske stafet Tiomila i maj og den finske stafet Venla i juni – verdens to største og mest prestigefyldte stafetter. Allerede sidste år vandt klubben Venla-stafetten og var i år blandt favoritterne ved begge stafetter. Men meget skal lykkes for at indfri sådan et mål, og det er 20 år siden en klub sidst har vundet begge i samme sæson. Få dage før Tiomila måtte Emma Klingenberg melde afbud med en skade. Det gav plads til hendes søster Ita Klingenberg. Miri Thrane Ødum løb første tur og skiftede som nr. 43. På 2. tur løb Ita holdet frem til 8. pladsen, og Ida Bobach bragte holdet på 3. tur helt frem i tæten. Maja Alm sagde farvel til de øvrige hold på 4. tur, og inden sidste-turen var Pans forspring på over 4 minutter, og Signe Søes kunne

tage det roligt. Det blev dog lidt spændende, da forspringet på et tidspunkt var halveret, men til sidst kunne pigerne løbe i mål som sikre vindere med en margin på over fire minutter.

## ET LET LØB

Ved Venla kunne Emma Klingenberg efter lidt problemer i starten sende Signe Søes ud på andentur knap et minut efter de førende hold. Signe hentede det tidstab i løbet af de første to kilometer, og det var det sidste, pigerne så til konkurrenterne. "Det var et let løb," udtalte Signe, efter at hun havde sendt Maja Alm i skoven med næsten et minuts forspring. Planen var at løbe sikkert, men ikke desto mindre udbyggede Maja forspringet til 2:40, da Ida Bobach blev sendt af sted på sidste tur. Også hun kunne tage det roligt, men løb alligevel i dagens hurtigste tid og kunne løbe i mål næsten fire minutter foran nummer to, Tampeeren Pyrintö. Det blev til fire teknisk gode løb i et krævende terræn - en præstation, der gav respekt hos de store finske klubber. Elitetræner Bjarne Hoffmann var også imponeret og stolt over at genvinde Venla, og ikke mindst, hvordan det blev gjort: "Allerede kort inde på anden tur var de jo 'ensam i tåt'. Det siger noget om, hvor suveræne de er, de piger!"



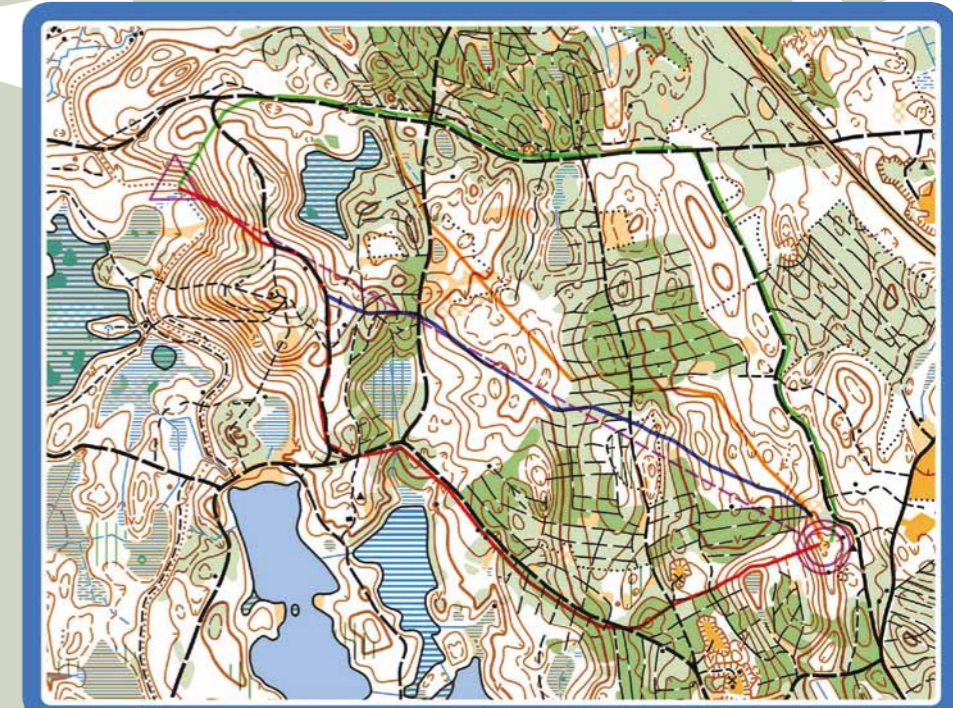
## KÆRE LÆZZZZZER

Vil du så se at komme i seng. Ved du ikke at klokken er mange, og du skal tidligt op og træne i morgen. Få børstet dine tænder, og læg dig så og drøm sødt om billig kage i kiosken – du ved, sådan nogle kæmpe store stykker med masser af glasur til 5 kr.

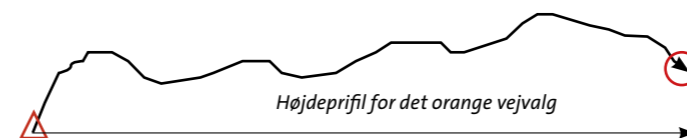
Godnat og ZzzZov godt

## /ZZZKILDPADDE

Opgaven denne gang har to dele. På kortet her er tegnet fire (mere eller mindre gode) vejvalg. Kig hurtigt på kortet og prøv uden at tælle højdekurverne at arrangere vejvalgene fra det med mindst til det med mest stigning. Prøv dernæst at tegne en kurveprofil for det blå vejvalg, i stil med den (meget) grove profil jeg her har tegnet for det orange vejvalg.



SE LØSNING PÅ SIDE 30.



COWI

TEKST: ERIK SKOVGAARD KNUDSEN ► FOTO: SØREN FLYTKJÆR

# Jeg kunne da lige tage sprinten med

Erik Skovgaard Knudsen leverede en flot præstation ved sprinten i MTBO-World Cup, hvor han blev nummer 2, selvom han slet ikke var i form. Her fortæller han om sit vejvalg.

Egentlig havde jeg ikke planer om at køre MTBO i år, men da jeg blev spurgt om jeg ville holde et oplæg for elever på Helsingør Eliteidræts Akademi som optakt til World Cuppen, var det nærliggende at tage torsdagens sprint med. Formen var slet ikke på plads, og fokus var på mængde og opbygning efter et brækket kraveben. Lørdag og søndag skulle jeg køre DCU-løb (mountainbike) i henholdsvis Klosterheden og Vestre Plantage ved Holstebro, så den korte distance til dagens sprint passede mig fint.



## POST 1-7

Jeg har ikke haft kort på styret siden DM i Svinkløv sidste år, så jeg fokuserer på at komme ind på kortet - at læse det åbent. Som noget særligt må man køre gennem terrænet i Forskerparken. Jeg er koncentreret og afslappet. Jeg registrer at posterne 1-7 ligger tæt med mange retningskift og venter med at skruer tempoet i vejret. Sørger i stedet for teknisk god kørsel på cyklen - høj svinghastighed, rigtigt gear ind og ud af posterne osv. Jeg får desværre ikke udnyttet muligheden

ved at køre i terrænet det sidste stykke ind til post 3, fordi jeg endnu er for usikker på om man kan blive fanget i underbevoksningen.

*"Jeg registrerer at resten af banen i høj grad er vejvalgsorientering – det vil sige: Tag en beslutning og trød til!"*

## POST 8-10

Tempoet skrues helt op. Kortet er særdeles let læseligt og vejvalgene ukomplicerede. Jeg henter en rytter lige efter post 10.

## POST 11-21

Jeg er opmærksom på at det er korte stræk i et lidt rodet område, hvor der er leget lidt med postplaceringerne. Selv om man må køre over alt, sætter jeg tempoet markant ned for at holde fuld kontrol. Jeg taber 2-5 sekunder pr. post ved 11, 12 og 13 og ved det godt. Til gengæld er jeg 100% sikker hele vejen. På vej til post 17 kommer jeg skævt ned over skrænten halvvejs på strækket og stopper op for at læse om jeg skal til højre eller venstre. Laver et svaj ind til post 19, da jeg har læst kortet for hurtigt og mener at posten skal stå tættere på bygningen.

## POST 22-25

Jeg registrerer at resten af banen i høj grad er vejvalgsorientering – det vil sige: Tag en beslutning og trød til! Jeg opdager først at der er lukket mellem bygningerne på vej ind til post 22, da jeg

ser glasfacaden, men korrigerer til at køre venstre om uden at sænke farten. Tager det enkle, men nok ikke hurtigste vejvalg til post 25 - fuld gas!

## POST 26-27

Jeg er nu tryk ved at køre gennem terrænet og vælger lige-på-vejvalget. Søger tidligt op til p-pladsen da chancen er der, for ikke at blive fanget på stien uden mulighed for at komme igennem.

## POST 28-MÅL

Fuld gas igen! Aggressivt igennem til post 30. Jeg ved, at den her bane bliver afgjort på sekunder, så jeg presser hårdt på. Efter målgang har jeg en god fornemmelse. Jeg har kørt klogt - varieret offensivt og kontrolleret - og har begrænset mine fejl ved at holde kontrol på tempoet. Jeg gætter først på ca. 20 sek. bom, men det er nok samlet set nærmere 40-50 sek. inkl. dårlige vejvalg til 22 og 25. Hans Jørgen Kvåle havde ligget inden for 3-5 sek., men springer desværre en post over, mens Anton Foliforov slår mig til sidst med 8 sek. Alt i alt var det en reel og varieret sprint, der straffede de små fejl - en rigtig god MTBO-oplevelse.

## MTBO World Cup sprint – sådan gik det

**1 ANTON FOLIFOROV,**  
RUS, 23:36

**2 ERIK SKOVGAARD KNUDSEN,**  
DEN, 23:45

**3 LAURI MALSROOS,**  
EST, 23:59

MTBO map

Scion DTU



Scale 1:5 000

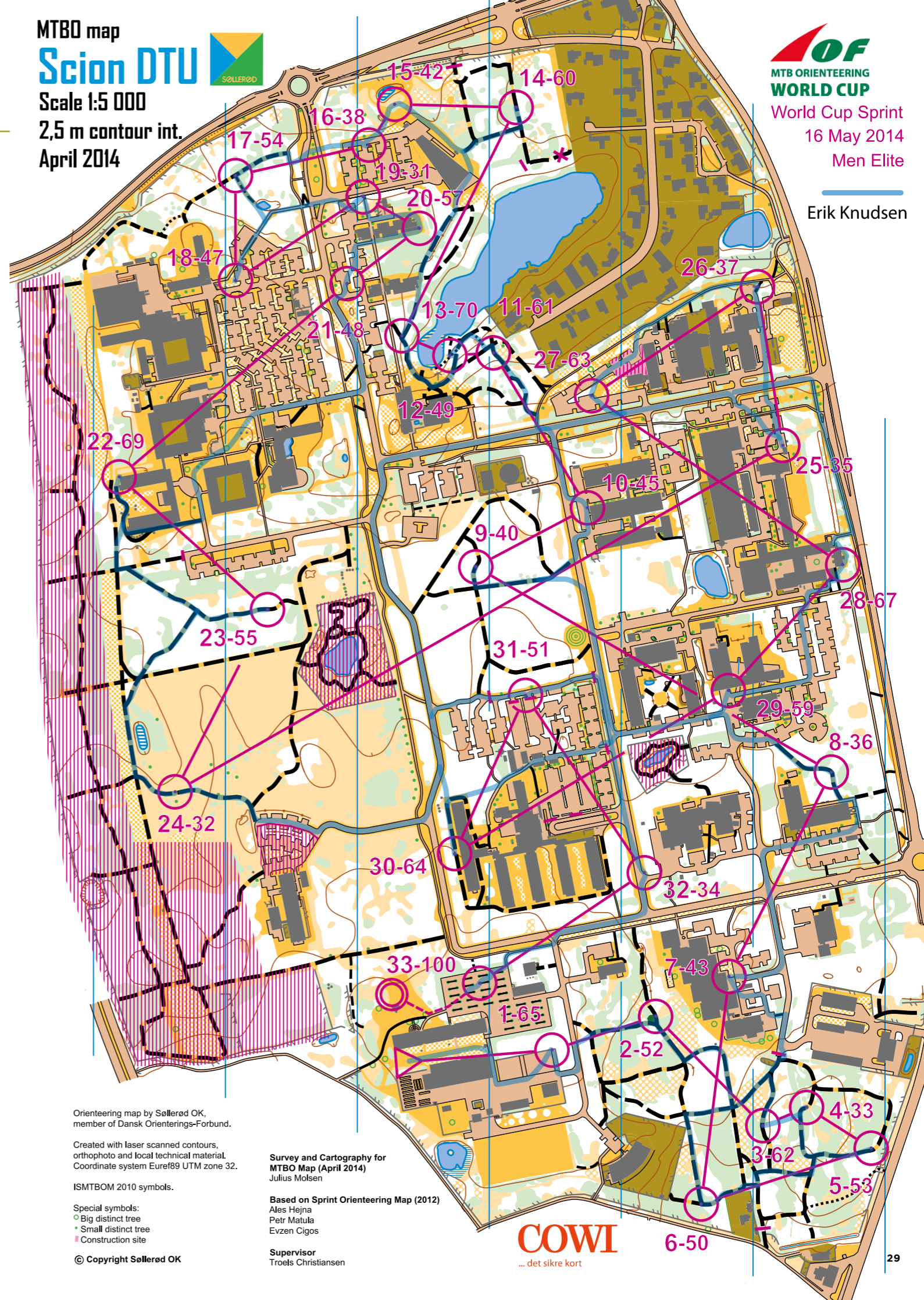
2,5 m contour int.

April 2014



World Cup Sprint  
16 May 2014  
Men Elite

Erik Knudsen



Orienteering map by Søllerød OK, member of Dansk Orienterings-Forbund.

Created with laser scanned contours, orthophoto and local technical material. Coordinate system Euref89 UTM zone 32.

ISMTBOM 2010 symbols.

Special symbols:  
○ Big distinct tree  
● Small distinct tree  
■ Construction site

© Copyright Søllerød OK

Survey and Cartography for MTBO Map (April 2014)  
Julius Molsen

Based on Sprint Orienteering Map (2012)  
Ales Hejna  
Petr Matula  
Evzen Cigos

Supervisor  
Troels Christiansen

COWI  
... det sikre kort



## Mudder og medaljer ved DM i MTBO

De danske mesterskaber i MTBO, langdistance og stafet, blev afviklet i Sdr. Stenderup i weekenden 9.-10. august. Danske mestre i seniorklasserne blev Rasmus Søgaard, Horsens OK, og Nina Hoffmann, OK FROS. I begge tilfælde var der tale om solide sejre. Nina Hoffmann var mere end 3 minutter hurtigere end Camilla Søgaard, som tog sølvmedaljen, mens Rasmus Søgaard var 5 min. foran Andreas Bergmann på 2. pladsen. Her hører det dog med til historien, at veteranen Lasse Brun Pedersen længe var med i kapløbet om guldet, men et fejlklip satte ham ud af spillet. Damejuniorklassen blev vundet suverænt af Caroline Ryge Carlsen, OK Øst Birkerød, mens Silas Frederik Thomsen, OK Pan Århus, tog guldet i herrejuniør – kun 29 sek. for Rasmus Sørensen, OK Melfar. Stenderup-skovene er karakteriseret ved et udbredt net af store grusveje, men når man kommer væk fra disse, så er der ofte tale om våde traktorspor, som gav rytterne nogle gode tekniske og fysiske udfordringer. Især fordi løbsdagen var præget af flere mere eller mindre kraftige regnbyger. Til søndagens stafet artede vejret sig mere gunstigt, men udfordringerne var nogenlunde de samme. Det gjaldt om at holde kæden stram og gejsten oppe, når man kom væk fra grusvejene. Danske seniormestre i MTBO stafet blev OK Øst Birkerød for damernes vedkommende. Malene Telyakevych, Caroline Ryge Carlsen og Cæcilie Christoffersen førte fra start til slut. Hos herrerne var dysten tættere, men favoritterne fra FIF Hillerød viste sig stærkest og mest stabile. Holdet bestod af Peter Reibert Hansen, Rasmus Folino Nielsen og Lasse Brun Pedersen. Kolding OK stod for et flot arrangement, hvor det også skal nævnes, at deltagerantallet nåede et nyt højdepunkt.



## SKILDPADDES LØSNING

### ARRANGERET MED VEJVALG MED FÆRREST KURVER FØRST:

- Grøn
- Orange
- Rød og blå (samme antal kurver)

Man skal altid være opmærksom på kurverne ved vejvalg – i nogle terræner mere end andre – men man skal også passe på, særligt når man er træt, ikke at blive for defensiv i sine vejvalg, da der ikke altid er mange (hvis overhovedet nogle) kurver at spare på at løbe uden om. Hvis du dernæst har tegnet din kurveprofil rigtigt, vil du se at der særligt er to steder, hvor det blå vejvalg har meget stigning. I starten og lidt over halvvejen. Kig på kortudsnittet her nedenfor, og læg mærke til at det blå vejvalg her tager væsentligt flere højdemeter end det orange (fire kurver ekstra). Her ses det altså, hvordan en lille ændring på et vejvalg (det blå) ville kunne gøre en stor forskel i forhold til stigningen på vejvalget.



## De sande helte

Eliten skaber flotte resultater i denne tid – senest med sensationelle seks VM-medaljer i Italien. Men hvor stammer disse resultater fra? Er det simpelthen, fordi vi har nogle ekstraordinært dygtige løbere lige nu – eller skyldes det en bred og helhjertet satsning fra DOF og vore mange ambitiøse klubber? Svaret er det sidste. Hverdagens helte er ikke landsholdets eliteløbere. Hverdagens helte er alle jer i klubberne, som bidrager med jeres utrættelige og frivillige indsats dag ud og dag ind. Det hele begynder med de yngste. Mange af jer har tydeligvis puttet lige dele kort og kompas med ned i sutteflasken til jeres nyfødte. Jeg tæller altid mange barnevogne på stævnepladserne – og ser de samme forældre i årenes løb skifte barnevognen ud med klapvogn og senere med o-tøj i mindste størrelser som på usikre ben stavrer hen ad kaninbanen på jagt efter dyremotiver. Her begynder det hele. Lidt senere ser vi ofte de samme forældre instruere klubbens ungdomsløbere i de svære teknikker i o-løb, brug af kompas, læsning af kortets signaturer og fysisk grundtræning. Og det sker også hver ugedag året rundt i de danske klubber. Det varer ikke så længe, før talentkraftcenterets løbere møder op i specielle dragter – sådan nogen med sponsorlogo på og for øvrigt helt ens (selvom de kommer fra forskellige klubber).

Nu vækkes den indre ambition hos mange af jeres ungdomsløbere. De får øje på en rolle model, en jævnaldrende (eller lidt ældre) som har klaret sig godt på samme præmisser som en selv. Du KAN hvis du VIL og TØR (satse). Det hele krydres med sommerlejr og KUM og en masse socialt fællesskab. Uden det sociale trives ambitionen ikke – så bliver det for surt. Uden det sociale fællesskab spredes de gode historier ikke mellem de unge – og så vækkes ambitionen heller ikke. Og inden de førnævnte småbørnsforældre kan nå at tælle til 16, er deres teenagere

pludselig en del af en dansk ungdomssatsning og måske endda på ungdomslandsholdet. Længe før er de allerede blevet spottet af vore trænere og "talentspejdere". De gør et utrætteligt og ubetalt arbejde hver dag i klubberne. Tænk på det. Til sidst griber vi dem fra vores topprofessionelle Team Danmark-støttede og -etablerede talentcenter. Vore landstrænere og alle deres hjælpere tager over. Selv i denne fase har vi styr på alt på vegne af disse dygtige og nu meget ambitiøse løbere. Deres kost, søvn, lektielæsning, skolegang, bopæl – ja næsten ALT er gennemtænkt. I stor udstrækning stadig af mennesker,

***"Hverdagens helte er ikke landsholdets eliteløbere. Hverdagens helte er alle jer i klubberne, som bidrager med jeres utrættelige og frivillige indsats dag ud og dag ind."***

som trods de er på lønningslisten leverer langt, langt mere, end det de bare skal. Tænk på det. Og så er ringen sluttet – fordi disse unge talenter og blomstrende stjerner, som I ALLE SAMMEN har en aktie i at løfte derop – nu vender tilbage til klubberne først med hæder og medaljer – men senere som dygtige og engagerede trænere, banelægere, stævneledere og seniørøbere. Det tror jeg på, at de gør! Hold nu fast og fortsæt dette fantastiske arbejde. I har alle sammen en stor andel i den succes, vi fejrer med de seks medaljer fra Italien.

Walther Rahbek  
Forbundsformand







## ENDELIG!

Det har været stolpe-ud så mange gange for dansk orientering, men til VM faldt der for alvor metal ned fra himlen. Inde i magasinet kan du blandt andet læse landstræner Lars Lindstrøms vurdering af, hvorfor succesen kommer netop nu.

Foto: Torben Utzon.

# PANDELAMPETID

Vi har lamper til ethvert behov og enhver pengepung. Med lysstyrker fra 26 til 3500 Lumen!



<b>BIKERAY</b>	XCR	3500 lumen	Pris kr.	2400,-
	FI	3000 lumen	Pris kr.	1900,-
	IV-EVO	1500 lumen	Pris kr.	1350,-



<b>LED LENSER</b>	SEO 5	180 lumen	Pris kr.	550,-
	SEO 7R	220 lumen	Pris kr.	1000,-
	NEO	90 lumen	Pris kr.	250,-



<b>PETZL</b>	Tikka+	140 lumen	Pris kr.	400,-
	Tikkina	60 lumen	Pris kr.	180,-
	e+LITE	26 lumen	Pris kr.	230,-



<b>gloworm</b>	XS	2200 lumen	Pris kr.	2200,-
	X2	1500 lumen	Pris kr.	1600,-
	X1	950 lumen	Pris kr.	1300,-