



## DEN YNGSTE I FLOKKEN

Anna Klingenberg og Søren Thrane Ødum  
om at være lillesøster og lillebror til orienteringsløbere.

Præcisionsorientering  
i Silkeborgs skove

Løbeskole i Hillerød  
satser på råstyrke

Irriteret akillessene  
- hvad stiller du op?

8 løberes bud:  
Vores smukkeste o-løb

# Indhold

- 6 Søkende i orientering**  
Anna Klingenberg og Søren Thrane Ødum om at være den yngste i o-flokken.
- 10 Nordvest og nationalparken**  
Miniportræt af Nationalpark Thy og den lokale klub.
- 12 De smukkeste orienteringssteder**  
Otte løbere kommer med deres bud på flotte oplevelser.
- 14 Preben Schmidt tilbage i Friluftsrådet**  
DOF's genvalgte repræsentant om de vigtige spørgsmål om adgang til naturen.
- 17 DOF-akademiet er tilbage**  
Skal du være en del af holdet i 2015?
- 18 Vejvalg fra DM Lang**  
En banelægger og en vinder forklarer sig.
- 22 Løbeskole med fokus på råstyrke**  
Utraditionelt tiltag i Hillerød.
- 24 Hvad gør man med en irriteret akillessene?**  
O-raklet graver svaret frem.
- 25 Præ-o i smukke omgivelser**  
Midtjysk succes med afvikling af stort stævne.
- 28 Vejvalg fra DM Klub**  
Nikoline Holm Splittorff fra FIF Hillerød om en dag med plads til forbedring.
- 31 Formandens 5 minutter**



6



12



14



22

**Orientering 4/2014**  
63. 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  
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:**  
#1 med tema om orientering i skolen:  
Deadline 10/1 – udkommer i februar.

**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**  
Anna Klingenberg i aktion for Faaborg OK.

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

## Find vej Dagen 2015 bliver mobil

Find vej Dagen trækker i de moderne klæder og får i 2015 større fokus på mobilen med landsdækkende mobilquiz, elementer fra 'Find vej PLUS' og fotos på Instagram.

### #FINDVEJDAGEN

Er du på Instagram? Det er Find vej Dagen! Bidrag gerne med billeder og sjove oplevelser før, under og efter Find vej Dagen på #findvejdagen.



Lørdag den 25. april 2015 bliver både orienteringskortet og mobilen brugt flittigt i skove, parker og byer, når de danske orienteringsklubber inviterer til den fjerde udgave af Find vej Dagen. Ud over de sædvanlige lette baner byder samtlige Find vej Dagens arrangementer nemlig på en lille mobilquizbane med fem poster og spørgsmål. Alle deltagere med fem rigtige kan deltage i lodtrækningen om en iPhone 6. Quizbanen kræver en ganske lille indsats fra den arrangerende klub, da spørgsmålene er de samme over hele landet.

Findveji.dk og undersiden findvejdagen.dk er i 2014 blevet mobil- og iPad-venlig. Samtidig arbejder mange klubber med at knytte mobile formidlingsløsninger - de såkaldte 'Find vej PLUS'-muligheder - til nye og eksisterende Find vej-projekter. Det bliver der særligt fokus på flere steder på Find vej Dagen 2015 med indvielser og spændende fortællinger om naturen, kulturen og historien.

### MELD KLUBBEN TIL NU

Find vej Dagen er som altid arrangeret af de danske orienteringsklubber. Dagen er støttet af Nordea-fonden og har for fjerde år i træk Løberen som sponsorpartner. I både 2012, 2013 og 2014 var der over 3.000 deltagere på dansk orienterings store synlighedsdag.

Alle DOF-klubber kan melde sig klar til at arrangere en event på Find vej Dagen 2015. Det kræver blot et udfyldt koordineringsskema inden 11. januar 2015. Kontakt gerne DOF's koordinator for Find vej Dagen Martin Hedal for yderligere info: mh@do-f.dk. Der er stadig midler i Find vej PLUS-puljen til mobilquizzes, tur-apps (Travel Tales), oplevelsespakker og foto-orientering. Læs mere på findveji.dk. Kontakt også gerne Anne Marie V. Kamilles og hør mere om mulighederne: amk@do-f.dk.

## 8 DAGES NORDATLANTISK ORIENTERING

I 2015 indbydes der igen til NATLOC – 5 dages orientering i udfordrende grønlandske landskaber. Her er der godt nok ingen træer til at skabe forvirring, men der er heller ikke nogen stier, så det er en helt anden form for orientering, end de fleste er vant til. Arrangørerne håber, at der kommer op mod 50 deltagere denne gang mod 30 tidligere år. Det er femte gang, at løbet finder sted.

NATLOC 2015 løber af stablen fra 2.-6. juli 2015. Læs mere på [natloc.org](http://natloc.org).



## Ny skovaftale på plads

DOF har indgået ny aftale med Naturstyrelsen om forbundets aktiviteter på styrelsens arealer. Aftalen træder løbende i kraft i takt med, at styrelsens enheder får godkendt nye driftsplaner. Indtil da gælder den hidtidige aftale. De to væsentlige ting, der er ændret i forhold til vor adgang til statsskovene, er, at B-skovs begrebet forsvinder, og at arealerne er inddelt i 3 zoner: Friluftszone, Facilitetszone og Stillezone.

Friluft- og Facilitetszonerne har ikke andre begrænsninger for o-løb, end dem, der tidligere har været gældende med udlægning af naturzoner (vildtlokker).

I Stillezoner kan der løbes efter nærmere aftale med den pågældende enhed, hvis deltagerantallet er over 150. Der vil for mindre løb op til 150 deltagere (meddelelsesløb) kun undtagelsesvis være særlige restriktioner.



## Vigtig international post til DOF

International Orienteering Federation (IOF) har optaget Helge Lang Pedersen, Farum OK og formand for DOF's eliteudvalg, i den betydningsfulde Foot Orienteering Commission. Dansk Orienterings-Forbund får dermed større indflydelse på store internationale orienteringsevents som WOC, JWOC, WMOC og World Cup. Kommissionens opgave er bl.a. at kvalitetssikre og sikre udviklingen af de store events.

"Det er en stor ære og et betydeligt ansvar, som jeg går til med ydmyghed," siger Helge Lang Pedersen. - "Der er en lige linje fra at skabe de bedst mulige hjemlige rammer for vores dygtige landsholdsløbere til gennem det internationale arbejde at være med til at sikre, at de får de bedst mulige stævner at deltage i." DOF var senest repræsenteret i Foot Orienteering Commission i forrige årti med Ove Gasbjerg i formandsstolen.



Foto: Torben Utzon

## Ungt dansk landshold til Tasmanien

Fra 1.-10. januar starter World Cup-sæsonen, og det foregår næsten så langt fra Danmark, som man kan komme. Det er nemlig australske Tasmanien, der danner ramme om begivenheden. Og landstræner Lars Lindstrøm har besluttet at satse på de unge navne i denne sammenhæng. Ud over verdensmester Søren Bobach er følgende navne med i truppen:

**Cecilie Friberg Klynsner**,  
FIF Hillerød

**Ida Bobach**, OK Pan Aarhus

**Andreas Hougaard Boesen**,  
OK Roskilde

**Jakob Ekhard Edsen**,  
Aarhus 1900 Orientering

**Søren Schwartz**, FIF Hillerød

**Thor Nørskov**, OK Øst Birkerød

Læs mere på [oceania2015.com](http://oceania2015.com)

Camilla Søgaard på sidste post  
under Tjekkisk 5 dages i 2013.



Foto: Jørgen Nielsen

## Elitesatsning på MTBO-fronten

I 2015 får MTBO-landsholdet ny struktur med tidligere verdensmester Lasse Brun Pedersen som ny landstræner og Johan MacLassen som holdleder. Ambitionerne er fortsat høje. Danmark har siden 2007 vundet medaljer ved samtlige internationale stævner, og den stil skal gerne fortsætte. Det skal Elitesatsningen være med til at sikre – et tilbud til de ryttere, der er klar til i 2015 at arbejde seriøst og målrettet med træning, både fysisk og O-teknisk. Sæsonen 2015 byder på både EM i Portugal, VM i Tjekkiet og en World Cup i Ungarn. Læs mere på [mtb-o.do-f.dk](http://mtb-o.do-f.dk)

## Udkast til Plan 2020 er klar

Arbejdet med Plan 2020 skrider fremad. I et udkast lægges der blandt andet op til, at ledelsen i Dansk Orienterings-Forbund omlægges fra den nuværende hovedbestyrelse til en mindre bestyrelse valgt af forbundets klubber, dels på det årlige repræsentantskabsmøde og dels på klubledermøderne i de tre kredse.

Efter en dialog med klubberne på klubledermøderne i oktober er der sket en prioritering af indsatserne, ikke mindst i forhold til at få budgettet til at hænge sammen for 2015. Efterfølgende kommer der et nyt udkast, som klubberne kan forholde sig til hen over vintermånederne, og som kan danne baggrund for yderligere konstruktiv debat frem mod repræsentantskabsmødet i marts 2015, hvor det forventes, at Plan 2020 kan vedtages. Du kan læse udkastet og i det hele taget følge processen på [strategi2020.blogspot.dk](http://strategi2020.blogspot.dk).

## DOF OG TRIMTEX FORTSÆTTER PARLØB

DOF og Trimtex har netop indgået en ny 4-årig aftale for perioden 2015-2018, der betyder, at DOF's landshold også i de kommende år løber og cykler i Trimtex. Aftalen indebærer også, at seniorrytterne også i de kommende år vil bære navnet Trimtex Cup.

Trimtex leverer teambeklædning til mange individuelle konditionsidrætter som langrend, løb, triathlon og cykling. Men det var indenfor orientering, det startede for 38 år siden. Tor Eivind Augland, administrerende direktør i Trimtex, siger:

"At levere trænings- og konkurrencetøj til orienteringsmarkedet er vigtigt for os. Vi ønsker at være en kvalitetsleverandør og ser det som en anerkendelse, at forskellige landshold, deriblandt det danske, vælger os." Læs mere på [trimtex.no](http://trimtex.no)

# TRIMTEX

— Custom sportswear —

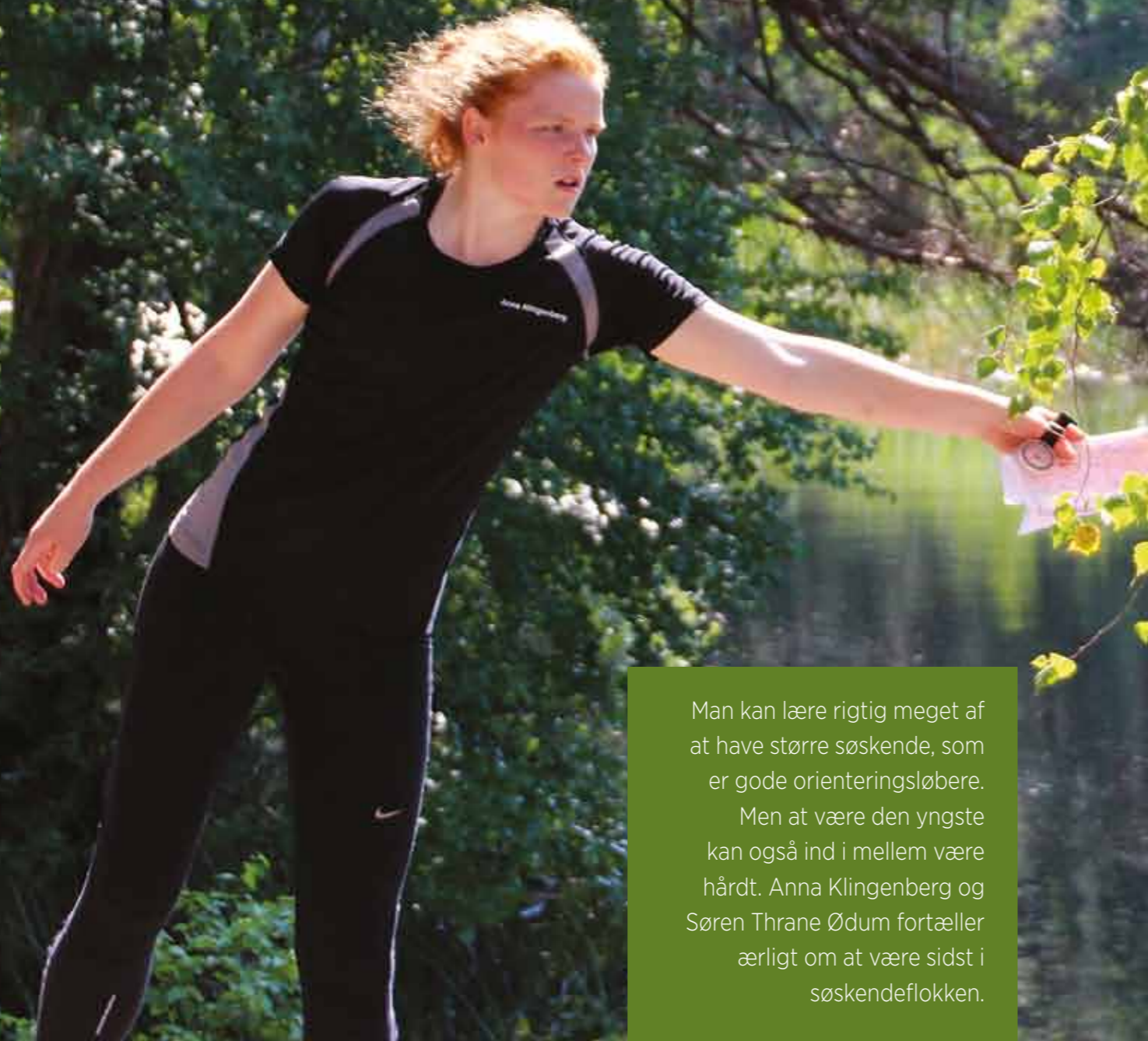


## God vind, skildpadde!

Man siger, at skildpadder bliver herregamle. Og Orientering har da også i efterhånden en del år haft glæde af sin helt egen skildpadde – også kendt som Søren Larsen, der har stået bag en perlerække af opgaver og hovedbrud i dette magasin. Men alting har en ende, og opgaverne i det seneste nummer blev samtidig de sidste fra Sørens side. Her på redaktionen takker vi for tro tjeneste og ønsker Søren god vind fremover. Vi går og grubler over, hvordan vi skal gøre opgaver til en del af magasinet fremover. Hvis du har den gyldne ide, så skriv endelig til os på [orientering@do-f.dk](mailto:orientering@do-f.dk).

# Kan vi ikke snakke om noget andet end o-løb?

TEKST: HENRIK RINDOM



Man kan lære rigtig meget af at have større søskende, som er gode orienteringsløbere. Men at være den yngste kan også ind i mellem være hårdt. Anna Klingenberg og Søren Thrane Ødum fortæller ærligt om at være sidst i søskendeflokken.

Anna Klingenberg og Søren Thrane Ødum har det til fælles, at de begge er den yngste i en søskendeflok med garvede o-løbere. For Annas vedkommende er søstrene Emma og Ita Klingenberg begge på seniorlandsholdet, mens storebror Conor Klingenberg er på juniorlandsholdet i mtbo. Søren's storesøster Miri Thrane Ødum leverer stabilt på juniorlandsholdet, mens storebror Marius desværre er ude med sygdom, men ellers har været blandt de bedste i Danmark. Men hvordan er det at komme i rækken af så gode løbere? Anna og Søren giver her et bud på de positive og negative aspekter af at være yngst i en søskendeflok bestående af eliteløbere.

Anna er lige vendt hjem efter et veloverstået år på Himmelsbjergens natur- og idrætsefterskole, hvor der var mange andre ting end o-løb, som fyldte hverdagen. Hun løber en smule orienteringsløb i klassen D16, men udelukkende for sjovs skyld. Det var ellers ved at være på tide, hvis man skulle til at satse, som det er tilfældet for

hendes søstre. Anna har dog valgt at prioritere andre ting foran orienteringsløb, da hun gerne vil have mere fritid, samt mere plads til veninder uden for orienteringsverdenen.

Søren, som er lidt yngre end Anna og løber første års H14, vil i modsætning til Anna prøve at forfølge drømmen om at komme til tops inden for o-løb. "Jeg løber på det seriøse plan, men har stadigvæk tid til alt muligt andet. Jeg er lige kommet med i TC (talentcenter) på Sjælland, og jeg håber på, at det på sigt vil føre til noget. Målet er jo at blive den bedste", lyder det med en god portion ungdommelig optimisme fra Søren.

## ANDRES FORVENTNINGER

Anna og Søren står altså lidt forskelligt i forhold til, hvor meget orienteringsløb fylder i deres hverdag, men noget, de alligevel er fælles om, er, at deres søskende allerede er indfiltreret i o-løbseliten. For Annas vedkommende blev søsteren Emma junior-

verdensmester i en alder af blot 16 år, hvilket selvfølgelig også udløste stor begejstring hos Anna. Men samtidig begyndte der også at komme små forventninger til, at det måske kunne være Anna om nogle år.

"Jeg kunne godt mærke på folk, som jeg ikke kendte så godt, at de begyndte at regne med, at jeg ville gå samme vej som Emma. Men det var hovedsageligt personer, som ikke var så tæt på mig som fx fjerne familiemedlemmer. Mine forældre kender mig bedre og har aldrig lagt et pres på mig," lyder det fra Anna. Der var perioder, hvor Anna følte, at der var en smule pres fra folk udefra, men det er heldigvis ovre nu, hvor de fleste er blevet bevidste om, at Anna ikke har intentioner om at satse.

## KAN VI SNAKKE OM NOGET ANDET?

På samme måde som Anna har Søren oplevet et forventningspres udefra:



Foto: Torben Utzon

"Der er ikke nogen, som ligefrem har sagt, at de forventer, at jeg går samme vej som mine søskende, men nogle gange kan jeg godt fornemme, at folk regner med det." Søren er også begyndt at træne frem imod at komme op i orienteringseliten, men det er absolut ikke, fordi nogen udefra forventer det af ham. Det skyldes mere glæden til o-løb, som ifølge Søren er hamrende fedt. Og nu når hele familien dyrker sporten, er det også en fantastisk måde at være sammen som familie; ligesom vennerne i o-sporten også betyder en hel del. Der var en kort periode, efter Emma var blevet juniorverdensmester, hvor Anna

*"Jeg lærer også rigtig meget af dem, da de jo ved en masse om o-teknik osv. Samtidig kan jeg også på nærmeste hold se, hvor meget der egentlig skal til for at blive rigtig god."*  
- Søren Thrane Ødum

også gik med tanker om at prøve at satse, men de tanker forsvandt efter en periode til fordel for andre ting. Og når orientering ikke fylder en lige så stor del af ens liv som de andre søskendes, kan det godt være lidt frustrerende at sidde til middagsbordet om aftenen, hvor det hele sommetider handler om o-løb:  
"Det er selvfølgelig super spændende at

høre om alle de ture Emma og Ita er på, men nogen gange har jeg det sådan lidt: kan vi ikke godt snakke om noget andet end o-løb?"

#### LÆREMESTRE

Ved middagsbordet hjemme ved Søren oplever han til tider lidt det samme som Anna. Han synes også, det er spændende at høre om de forskellige oplevelser, hans søskende har haft med o-løb, men nogle gange kan det godt komme til at handle lidt for meget om de andre. Søren nævner et eksempel, hvor han og Miri havde løbet en banetest, og Søren havde gjort det rigtig godt på en 3000 meter, men alligevel var det Miri, der var mest fokus omkring. Det er dog ikke noget som tynger Søren særlig meget, for han regner med, at han om et par år selv kommer op på samme niveau. Det at have nogle ældre søskende, som gør



det godt, kan altså godt være lidt af en prøvelse nogen gange, men Søren ser helt klart flest positive ting ved de ældre søskende: "Det er fx meget federe at følge med i løb, når ens bror eller søster er med, som det fx er tilfældet for Miri her til junior VM. Jeg lærer også rigtig meget af dem, da de jo ved en masse om o-teknik osv. Samtidig kan jeg også på nærmeste hold se, hvor meget der egentlig skal til for at blive rigtig god, så jeg ved, hvor meget der skal lægges i sporten for at komme op blandt de allerbedste. Og når jeg hører om alle de fede ture, de har været på med landsholdet, får jeg også bare lyst til at ende der en dag."

#### IKKE BARE SØSTER

Anna synes også, det er ret sejt med sine søskende som er på landsholdet, og synes, det er spændende at høre om deres ture forskellige steder rundt i verden. Det kan til tider være lidt irriterende til familiefester, hvor folk som er lidt langt ude i familien hele tiden holder hende op imod hendes søskende, men så tænker Anna på noget hendes mor engang fortalte hende: "Du er ikke Ita og Emmas søster; de er dine søstre". At have ældre søskende, som klarer sig godt, kan altså til tider være lidt belastende ved middagsbordet og familiesammenkomster, men for både Anna og Søren er der helt klart flest positive aspekter ved de hurtigt løbende søskende, og de gør det begge meget klart, at de hver især er rigtig glade for deres søskende.

# BLIV SYNLIG I VINTERMØRKET!

## REFLECT CAP

Nu kan du få vores bestseller propfuld af refleks!  
Vi ønsker at alle skal føle sig trygge når de træner og der er ingen tvivl om at du bliver set med en REFLECT CAP fra Trimtex. Lav den med eget unikt design så profilerer du klubben eller firmaet samtidig. Passer godt til både voksne og børn! Huen findes i en variant uden fôr, en variant med net fôr og en varmere variant med fleece fôr. Str. 56-59.



**KAMPAGNE!**  
**FRA 149,-**  
**VEJL. PRIS 299,-**

Pris gælder ved bestilling af minimum 50 stk.  
inkl. moms og frem til 31. dec 2014.

#### 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.



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

**TRIMTEX**  
— Custom sportswear —



TEKST: ARNE PEDERSEN

# Helt ude ved udkanten



Foto: Colourbox

Arne Pedersen tegner et portræt af Danmarks første nationalpark og den lokale klub, Nordvest OK, der er beriget med de storslåede omgivelser som klubbens hjemmebane.

Langt mod nordvest, lige før land bliver til vand, er naturen stor og vild. Ja, i så høj grad, at man har anlagt en nationalpark derude. Nationalpark Thy. Eller rettere: Den har vel anlagt sig selv, men har nu fået nogle garantier, så den kan blive ved med at være stor og vild. Historien tog sin begyndelse i 1986 på baggrund af et forslag til folketingsbeslutning om etablering af danske nationalparker. En del år gik med pilotprojekter og debat. I det såkaldte Wilhjelmudvalg anbefalede det,

at hede- og klitlandskaberne i Thy skulle udpeges som nationalt naturområde, og senere blev det fulgt op af et forslag om oprettelse af seks nationalparker i Danmark. I første omgang kom Thy faktisk ikke med ved udpegningen af pilotprojekterne. Det skyldtes landbrugets og jægerens skepsis og modstand. Først efter et afklarende møde kom der afgørende positive tilbagemeldinger, hvorefter Thy i august 2003 blev udpeget som undersøgelsesprojekt. I 2007

indgik et stort flertal i Folketinget forlig om etablering af et netværk af nationalparker. Den 22. august det år fastsatte man i Thy. I spidsen for et stort antal fremmødte gæster holdt statsminister Anders Fogh Rasmussen åbningstalen, og hermed var Danmarks første nationalpark, Nationalpark Thy, åbnet.

## 58 % FREDNING

Nationalparken udgør ca. 24.400 hektar (244 km<sup>2</sup>) og strækker sig i et op til 12 km

bredt bælte langs vestkysten fra Agger Tange i syd og til Hanstholm i nord med en kyststrækning på 55 km. Parken omfatter kyst, klitheder, klitplantager og store søer – bundet sammen af mindre landbrugsarealer. 58 % er fredede områder. Nationalparken er opdelt i 3 zoner: En zone 1, hvor naturværdierne og beskyttelsen har største prioritet, og hvor der kan være lukket for adgang i perioder eller hele året (Hanstholm vildtreservat). En zone 2, som er en lavaktivitetszone for de "stille"

naturbrugere. En zone 3, som er en højaktivitetszone for de mere aktive naturbrugere og organiserede friluftaktiviteter. Zonernes "grænser" er dynamiske og kan tages op til revision.

Nationalparken ledes af en bestyrelse, der har nedsat et nationalparkråd. Formand i dette råd er i øjeblikket Jens Roesgaard fra Nordvest OK, der repræsenterer Danmarks Idrætsforbund.

For den aktive orienteringsløber vil følgende navne i Thy Nationalpark nok sidde i erindringen: Tved, Vilsbøl, Nystrup, Vandet, Tvorup, Bøgsted Rende, Stenbjerg, Hvidbjerg og Lodbjerg.

## MANGE TIL LOKALE KLUBLØB

Orienteringsklubben Nordvest OK med hjemsted i Thisted har dette kongerige af natur og orienteringsområder som sin hjemmebane. Formand Jane Thode Jensen fortæller, at klubben for tiden har 81 medlemmer, hvoraf en stor del er på den "forkerte" side af 50 og de fleste vel endda 60+. Finder man endelig en løber på 40, betragtes det nærmest som en tilgang til ungdomsafdelingen. Alt sammen en status, som mange af nordkreds-klubberne kan genkende.

Nordvest OK har lige genvundet en plads i 3. division, hvor man i flere år har ligget lunt og godt. På grund af geografien er der ikke så stor deltagelse ved løbene fra Midtjylland og sydpå, hvilket også gælder den anden vej, når der indbydes til åbne løb. Til gengæld er der stor opbakning til de lokale klubløb, hvor der ofte ses 25 deltagere. Medvirkende til dette er måske, at seks af disse klubløb over et år tæller til klubbemesterskabet.

Klubben har adgang til adskillige – og nogle af dem store – områder med o-kort. Problemet er, at der er for få korttegnere. Jane mener ikke, at adgangsforholdene har ændret sig væsentligt, efter at Nationalpark Thy blev en realitet. Såvel før som nu har klubben som regel kunnet få fornuftige aftaler i stand. Efter en del forhandlinger hen over året har man netop fået aftaler i stand om skovadgang til Påskeløbene 2017, der afholdes i samarbejde med Mariager Fjord OK og med alle 3 etaper inden for nationalparken.

TEKST OG FOTO: KELL SØNNICHSEN

# Hvor er det smukkeste sted, du har løbet orienteringsløb?

Til DM Lang i Munkebjerg gik Orientering rundt med notesblokken. Vi ledte efter svar på ét enkelt spørgsmål: Hvor er det smukkeste sted, du har prøvet at løbe orienteringsløb?



## LEA REIME, FARUM OK

Det er Tisvilde Hegn. Skoven er så flot – især ved stranden – og speciel. Den har noget mystisk over sig med noget troldeskovslignende nogle steder, der får den til at virke helt eventyragtig.



## HANNE POULSEN, MARIAGER FJORD OK

Det er et eller andet sted nede i Alperne – jeg kan ikke lige huske, hvad det hedder... Nej, stryg det. Det er selvfølgelig Ilulissat i Grønland! Det er helt specielt at løbe rundt i klipperne med udsigt til isbjergene i isfjorden. Og slædehundene huler i baggrunden.



## RANDI HANSEN, SG

Det må nok være Svanninge Bakker. I mine unge dage løb jeg der engang, og det var pragtfuldt vejr og en herlig skov. Der var godt med kupering, og det havde jeg ikke prøvet så meget af på Sjælland.



## EMMA KLINGENBERG, FAABORG OK

Nu er jeg jo nok lidt påvirket af lige at have været på træningslejr i Skotland. Der var sådan lidt Harry Potter agtigt med efterårsol og efterårsfarver i højlandet. Lilla lyng-flader og tørre brun-røde og brun-grønne farver. Jeg måtte stoppe lidt ved nogle af posterne for at nyde udsigten. Ok, jeg var nok også lidt træt, for det var på den sidste træning.



## ERIK ELLEMAN HØEGH, ALLERØD OK

Himmelbjerget? Nej, det må blive Møns Klint. Man kan se ud over Østersøen og Høvblege-bakkerne, når man kommer ud af skoven mod syd/sydvest. I nærheden er der også et stort jordfaldshul kaldet Kongens Køkken.



## MORTEN ÖRNHAGEN JØRGENSEN, OK SNAB

Planina et-eller-andet i Slovenien fra OOCup her i sommer. Der er så flot med store græsarealer, få spredte træer og masser af bakker. Der er også en rigtig flot udsigt til bjergene.



## ERIK BOBACH, SILKEBORG OK

Grindelwald i Schweiz! Det var en landskamp i oktober måned for mange år siden. Der havde været frostvejr om natten og der var is på vandpytterne. Luften var fuldstændig krystalklar og der var en helt fantastisk udsigt til Eiger.



# Husk nu den brede sommerhat, Preben!

Jægeren, ornitologen og orienteringsløberen har det til fælles, at de elsker naturen. De kan ikke udøve deres aktiviteter samtidigt på samme sted. Men den slags kan man aftale sig ud af. Preben Schmidt, som for nylig blev genvalgt til Friluftsrådets bestyrelse fortæller her om det vigtige arbejde med at håndtere adgangen til vores fælles natur.

TEKST: BENT FENGER JENSEN

Preben Schmidt har været til orientering det meste af sit liv. Først som løber i det vestjyske, siden i det østjyske. Senere som organisator og generalsekretær i DOF. Og tidligere i år blev han genvalgt til Friluftsrådets bestyrelse. En opgave, der også – et stykke hen ad vejen – handler om orientering.

"Orienteringsløbere er meget tæt på naturen. Vi ser, vi dufter og vi rører ved den. Alle orienteringsløbere føler noget særligt for at være tæt på naturen med alle sanser. Sporten handler om idræt, sundhed og natur. Derfor er vi en meget central interesseret i Friluftsrådets arbejde på alle niveauer," siger han og fortsætter: "Den ene dag er orienteringsløberen deltager og den næste dag banelægger, korttegner eller stævnepladsbygger. 1000-1500 ud af de cirka 6000 DOF-medlemmer arbejder som frivillige for deres idræt. Vi kan samarbejde, organisere og har en flad struktur i organisationen. Sammenlignet med andre idrætsorganisationer er vi i meget høj grad båret af frivillighed. Og så kendetegner det os, at vi næsten ingen konflikter har. Derfor er vi en mønsterorganisation inden for friluftsområdet."

I Friluftsrådets arbejde er frivillighed også en del af strategien, fortæller han. Men der er lang vej endnu. I Danmark er der inden for det sociale område cirka 150.000 frivillige, mens de grønne områder kun kan mønstre cirka 6-8.000.

## MØRKEGRØNNE OG LYSEGRØNNE

I Friluftsrådet er der både "mørkegrønne" og "lysegrønne" medlemsorganisationer. De mørkegrønne er for eksempel biologerne og naturfredningsfolkene, der lægger vægt på naturbeskyttelsen. De ly-

segrønne, som DOF er en del af, har, ifølge Preben Schmidt, et mere balanceret syn på både at beskytte og benytte naturen. "Så DOF er en medlemsorganisation, som er i fin overensstemmelse med Friluftsrådets vision, der lyder: "Friluftsliv for alle i en rig natur, og på et bæredygtigt grundlag"."

Det kan være en udfordring at lave en rimelig fordeling af adgangen til naturen i et lille land som Danmark, som næsten ingen natur tilbage: "Næsten alt er menneskeskabt, så vi kæmper for at beholde lidt natur. Vi skal planlægge erhvervsudviklingen og dyrkningen af jorden, så vi kan flytte på balancen," siger Preben Schmidt. Om det konkrete arbejde med aftalerne og fordelingen siger han: "Ornitologen, jægeren og orienteringsløberen færdes i naturen sammen. Det er først, når de tage værktøjerne med – kikkerten, geværet og løbeskoene – at det giver problemer. Så må de to af dem gå hjem, og det kan vi lave aftaler om."

*Du siger "vi", er det Friluftsrådet eller DOF?*

"Jeg repræsenterer DOF mindre end du tror. Jeg kan ikke snævert arbejde for DOF's interesser eller tage sager ind, for eksempel ved en konflikt mellem en klub og en skovejer. Der skal være noget bredere – noget principielt eller et videre perspektiv, hvis jeg skal bringe det ind i Friluftsrådet. Ellers ville de andre i bestyrelsen sige: "Husk nu den brede sommerhat, Preben!" Det er bestyrelsens underforståede stikord, hvis nogen taler for snævre organisationsinteresser. Friluftsrådet er jo en paraplyorganisation,

som samarbejder med Miljøministeriet og Kulturministeriet om blandt andet lovgivningen."

Bagagen til arbejdet kommer fra egen organisation, men det er nødvendigt med et bredere syn på sagerne. Derfor er Preben Schmidt inhabil, når der er sager til afgørelse vedrørende DOF. Så må han gå uden for døren. Hele tiden må han have øje for, om han opfattes som inhabil.

*Hvilken gavn har DOF af at være med i toppen af Friluftsrådet?*

"Den væsentligste rolle, jeg kan have for DOF, er at bruge også det mere uformelle

*"Jeg kan ikke snævert arbejde for DOF's interesser eller tage sager ind, for eksempel ved en konflikt mellem en klub og en skovejer. Der skal være noget bredere – noget principielt eller et videre perspektiv, hvis jeg skal bringe det ind i Friluftsrådet. Ellers ville de andre i bestyrelsen sige: "Husk nu den brede sommerhat, Preben!" Det er bestyrelsens underforståede stikord, hvis nogen taler for snævre organisationsinteresser."*

**PREBEN SCHMIDT**, født 1950. Var aktiv spejder, men blev bidt af orientering som 10-12 årig. Medlem og aktiv i OK West og OK Pan i mange år. DOF-generalsekretær 2002-08. Projektkoordinator i Vadehavsprojektet 2009-12. Medlem af Friluftsrådets bestyrelse 2009-13 og igen fra 2014. Er i øvrigt flittig golfspiller og laver også frivilligt arbejde i Esbjerg Golfklub. Blandt hans opgaver i Friluftsrådet er formandshvervet for en bedømmelseskomité, der årligt udpeger Danmarks Friluftskommune. Han er også medlem af Regionsudvalget og har kontakter til de lokale kredse. Desuden er han aktiv i kampagnen Grønt Flag – Grøn Skole, der skal påvirke og inspirere det formelle skolesystem.





netværk og kontakt med nøglepersoner og beslutningstagere i og uden for Friluftsrådets medlemsorganisationer. Jeg kan sige: "Når I siger eller gør sådan, så tænk lige på, at der også er dette perspektiv i sagen." Det er en styrke, at skovens folk kender os gennem Friluftsrådet og ved, at vi i DOF er godt organiseret og har styr på tingene. Hvis nogen ser et problem, ved de, at vi bruger skoven som organisation. Vi er ikke en gruppe individuelle brugere, som det kan være svært at få i tale, hvis der lige er efterladt lidt skovsvineri."

En af de største interessekonflikter er stadig vores adgang til de offentlige skove, fastslår Preben Schmidt. Mange rejser for eksempel spørgsmålet om, hvorfor de rekreative områder skal bruges til jagt. Tidligere har der været et billede af, at orienteringsløberne træder på de små planter, jager dyrene væk og kører for hurtigt på skovvejene. Det billede har ændret sig. Nu er skurkene blevet rytterne og mountainbikerne. Og det er jo en blanding af organiserede og ikke organiserede, så de er vanskelige at få i tale.

Når der skal træffes beslutninger om tilladelser, er det, ifølge Preben Schmidt, altafgørende, at de træffes på et sikkert grundlag:

"Det er vigtigt, at viden styrer vores holdninger til beskyttelse og benyttelse af naturen. Et godt eksempel er her er vores stævners påvirkning af vildtet. Tidligere var myten: De jager vildtet væk! Derfor er det godt, at videnskabelige undersøgelser nu fastslår, at vildtpåvirkningen er meget kortvarig. Vi ved nu, at vildtet hurtigt kommer hjem til jægerne igen!"

#### BRUGERBETALING I NATUREN

Preben Schmidt kommer ind på endnu et tilbagevendende stridspunkt, nemlig brugerbetaling. Finansministeriet presser i disse år Naturstyrelsen til at finde

besparelser og skaffe indtægter fra brugerne. "Naturstyrelsen trækker sig fra en række opgaver: Naturvejledning, informationsmaterialer, vedligeholdelse af pæle, skiltning, osv., altså faciliteter for rekreativt brug. Naturstyrelsen kan kræve betaling for erhvervsmæssig anvendelse af naturen, men hvad er

*"Det er vigtigt, at viden styrer vores holdninger til beskyttelse og benyttelse af naturen. Et godt eksempel er her er vores stævners påvirkning af vildtet.*

*Tidligere var myten: De jager vildtet væk! Derfor er det godt, at videnskabelige undersøgelser nu fastslår, at vildtpåvirkningen er meget kortvarig. Vi ved nu, at vildtet hurtigt kommer hjem til jægerne igen!"*

det? Er det når et eventfirma laver et klatrearrangement, eller er der måske cykelsælgerinteresser bag et mountainbikearrangement? Vi kan heldigvis let slå fast, at et orienteringsstævne ikke er kommercielt," siger Preben Schmidt. Den overordnede rettesnor er, at brug af offentlige skove principielt er gratis, men så snart Naturstyrelsen giver en "modydelse" - f. eks en overkørsel eller en græsslåning - må der gerne kræves betaling. Men heller ikke det er helt nemt at gøre firkantet og operationelt. "Hvis Naturstyrelsen vil have betaling for modydelser, så vil vi også have modydelser. Det kan for eksempel være

en mere fleksibel adgangsregulering til skovene for orienteringsløb. Naturstyrelsen er ved at indføre inddeling i tre zoner i de enkelte skove: Ingen adgang, adgang tilladt og inviteret adgang. Vi arbejder for zoneinddelinger i større enheder og med indbygget fleksibilitet. Bare vi hvert 3. eller 5. år kan lave et større stævne i en skov, kan vi sagtens holde os væk i andre år."

I stedet for zoneinddeling med adgangsbegrænsninger kunne man, ifølge Preben Schmidt, tænke i kanalisering - altså at "nudge" brugerne til at færdes i bestemte kanaler, som Naturstyrelsen allerede gør med afmærkede ruter i skovene. Brugerne møder anvisningsskilte, som positivt kanaliserer dem rundt i korridorer i stedet for, at de i skoven møder forbudsskilte i zoner. Orienteringssporten samarbejder med skovens folk om at lave vildtlokker, og banelæggere kan sagtens kanalisere o-løberne rundt i korridorer. Så hellere kanaler end forbuds zoner. Det er et samarbejde, som kan udmøntes lokalt mellem skovejerne og banelæggerne. Derfor er vigtigt, at de frivillige i o-klubberne og Friluftsrådets lokalkredse har et godt samarbejde med skovens folk, for eksempel i skovråd og brugeråd, slutter Preben Schmidt.

**FRILUFTSRÅDET** er en paraplyorganisation, der varetager friluftspolitiske interesser for i alt 91 grønne medlemsorganisationer. Rådet har en central bestyrelse på 11 medlemmer. Lokalt har organisationen 23 kredse, der hver omfatter 1-8 kommuner. I kredsene arbejder mere end 200 frivillige engageret og målrettet for at skabe endnu bedre rammer for friluftslivet, herunder adgang, faciliteter og aktiviteter.

DOF har gennem en lang årrække været repræsenteret i Friluftsrådets bestyrelse: Oprindeligt Thorkild Laursen, siden Ove Gasbjerg og nu Preben Schmidt. Find vej i Danmark har de sidste 5-6 år modtaget godt 2 mio. kr. i støtte fra Tips- og Lottomidlerne, som Friluftsrådet administrerer. **Se også friluftsradet.dk.**



TEKST: GERT NIELSEN - UDVIKLINGSKONSULENT

# Klar til vinterens store uddannelsesdag

Bliv bedre til PR, få gode fif om rekruttering og lær om mulighederne i firmaorientering. Det er bare tre af de tilbud, der er på programmet, når DOF Akademiet er klar igen i 2015. En oplagt chance for at opgradere dine egne og din klubs kompetencer.

Vinterens store uddannelsesdag DOF Akademiet afvikles i gen i 2015 i Midtjys Fritidscenter og på nærliggende skoler i Ringe. Der udbydes igen i år de traditionelle kurser for banelæggere, stævneledere og skovkontaktfolk, men i år er nogle af klubbernes udfordringer også adresseret direkte via kurser i rekruttering, lokalt PR-arbejde og Find vej PLUS.

Hertil kommer et nyt kursus i Firmaorientering/Firmaevents, da der er et voksende marked for denne type arrangementer, der dels giver synlighed for orienteringssporten, dels kan bidrage økonomisk til klubberne. B&UU afholder Junior- og U2-samling for alle 14-20 årige fra alle tre kredse i Ringe d. 23-25 januar, hvor DOF Akademiet indgår som en del af programmet. Der er planlagt to korte introduktionskurser: "Korttegning for unge" og "Stævneledelse/banelægning for unge" á ca. en times varighed som en obligatorisk del af Junior- og U2-samlingen. Det vil dog også være muligt for klubberne at tilmelde deres unge mennesker på Junior- og U2-samlingen til et af de øvrige kurser, der tilbydes på DOF Akademiet i år.



## Klubber er enige: Uddannelse er vigtigst

Ifølge klubbernes besvarelser på sommerens spørgeskemaundersøgelse er uddannelse Dansk Orienterings-Forbunds vigtigste opgave i forbindelse med klubudvikling. Derfor håber vi, at rigtig mange klubber vil fylde en bil eller to eller en minibus og udnytte DOF Akademiets mange gode tilbud midt i den mørke vinter. Husk også at få nogle af jeres nyere medlemmer med - al erfaring viser, at tilbud om udvikling, uddannelse og involvering er en vigtig del af fastholdelse af medlemmerne i klubberne.

## Praktisk info

DOF Akademiet afvikles lørdag d. 24. januar 2015 kl. 9.45-16.00 i Midtjys Fritidscenter i Ringe. Dagen inkluderer kaffe/te morgenbrød, frokost og eftermiddagskaffe/te. Der bydes på oplæg fra erfarne undervisere fra klubber og forbund, erfaringsudveksling og praktiske øvelser på alle kurser:

- Stævneledelse A-stævner
- Stævneledelse Kredsløb
- Banelægning A-stævner
- Banelægning Kredsløb
- Skovkontakt
- Find vej PLUS (Travel Tales, Mobilquiz)
- Rekruttering - herunder ideer til Find vej Dagen
- Firmaorientering/Firmaevents
- Lokalt PR-arbejde
- Introduktion til stævneledelse/banelægning for unge (en del af Junior- og U2-samlingen)
- Introduktion til korttegning for unge (en del af Junior og U2-samlingen)

Deltagerafgiften er 250 kr., og tilmelding sker via O-service senest fredag d. 16. januar 2015.



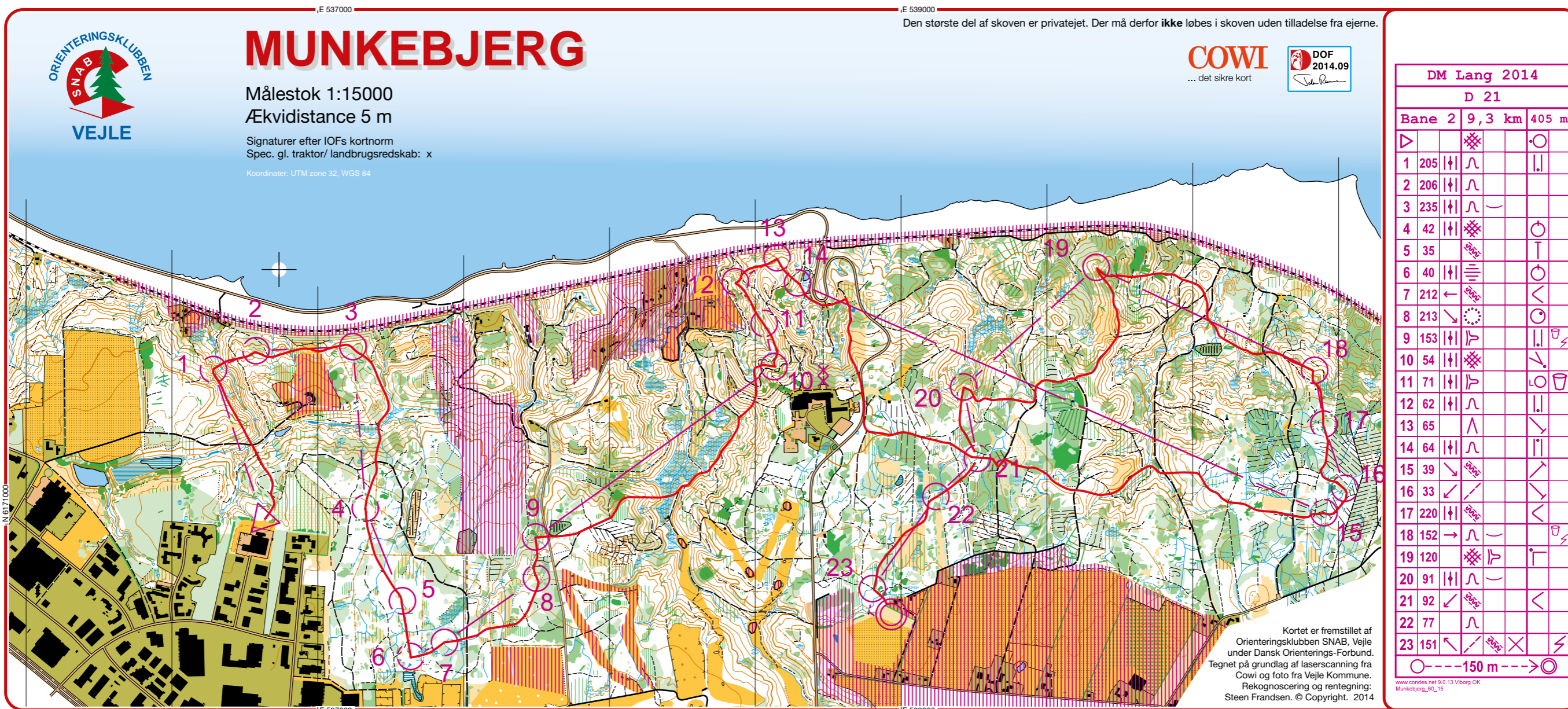
TEKST: FLEMMING JØRGENSEN OG EMMA KLINGENBERG ▶ FOTO: KELL SØNNICHSEN

# Kortkontakt og omstilling var nøglen

DM Lang-banerne var i år drejet af en af Danmarks bedste banelæggere, **Flemming Jørgensen**, OK SNAB. Orientering har bedt ham om at fortælle lidt om betragtningerne bag D21 banen – og samtidig fået vinderen, **Emma Klingenberg**, Faaborg OK til at kommentere sit vejvalg. **Flemming står med sort, Emma med blå.**

Skoven ved Munkebjerg består af nogle flade partier med diffus bevoksning og dybe slugter og skrænter. Mit mål var at lave en "rigtig" langdistance med mange vejvalgsstræk krydret med kortere stræk, hvor finorientering var i højsædet. Til vejvalgsstrækkene var det oplagt at udnytte kuperingen og de mange slugter og isolerede højdepartier, der tilsammen giver en temmelig kompleks morfologi, og til finorienteringen de flade diffuse partier. Området var dog ikke så stort, og der var flere begrænsninger med bl.a. forbudte områder, vildtlommer og golfbaner. Det betød, at det var svært at holde antallet af poster nede og længden af delstrækkene oppe og således få en langdistancekarakter på banen. Men netop i Munkebjerg behøver strækkene ikke at være specielt lange, før orienteringen får vejvalgspræg. Baneforløbet blev lagt, så løberne blev kastet ud i udfordrin-

# COWI



ger direkte fra start ved at skulle passere en meget dyb og stejl kløft ved post 1, hvorefter de efter et par lettere stræk blev ført ind i et fladt, diffust og svært område ved post 4-9. Jeg ville også udnytte to andre flade og diffuse områder ved post 15-18 samt mod slutningen. Imellem disse områder kunne banen så få mere vejvalgspræg i de kuperede områder.

Ønsket var at lave en bane med meget vejvalgsorientering, men uden for mange døde passager, hvor løberne fik lejlighed til at få ro og læse fremad. Sådanne orienteringsmæssigt døde passager fik de derfor kun på de længere vejvalgsstræk, hvor der nogle steder, afhængigt af vejvalget, kunne opstå lidt stiløb.

Jeg står stille på startpunktet ganske længe for at planlægge strækket til post 1. Jeg er lidt i tvivl om, hvad der var hurtigst, men da jeg endelig har besluttet mig, gennemfører jeg vejvalget fint.

Klogt at bruge lidt tid på at kigge godt på strækket. Hvis det ikke gennemføres godt, kan der let tabes tid. Emma taber alligevel lidt tid på at gå for langt til højre ned i den vest-øst-gående slugt ca. midtvejs. Der er dog ikke så stor forskel på de forskellige vejvalg, men mere et spørgsmål om at gennemføre det valgte optimalt.

De første tre poster er skræntposter. Jeg har fokus på at vide, hvor højt jeg ligger i indløbet til posterne. Jeg tager posterne godt - fedt med en god start!

Emma fører på post 2, da Ida bommer lidt her. Til post 4 øger Emma sit forspring til 16 sek., selvom hun løber et andet og nok lidt langsommere vejvalg end Ida, som løber mere lige på. Ida bommer nemlig lidt igen mod slutningen af sit vejvalg.

Banen skifter fuldstændig karakter på post 4-8, og det bliver mere fladt og diffust. På disse stræk har jeg særligt fokus på

kompas, ledelinjer og opfang. Post 8 er ret svær at tage sydfra. Hvis jeg skulle løbe banen igen, ville jeg tage posten vestfra.

Her møder løberne svære poster i det flade område med ret dårlig sigt og meget

diffus bevoksning. Jeg var lidt i tvivl om brugbarheden af området, men Steen Frandsen fik tegnet det godt og Kent Lodberg (banekontrollant) bakkede op om at udnytte området til finorientering. Når løberne når det flade område, skal de

omstille sig, og det er en klog strategi at have fokus på retning. Samtidig kræves det, at de ved hjælp af de lineære elementer og bevoksningsbilledet har godt styr på deres position hele vejen. Det lykkedes for Emma. Omvendt gik det for Ida, som taber meget tid på post 5, 6 og 8. Emma er derfor hele 5.55 min foran Ida på post 9 og 3.05 min foran nr. 2 Aija Skrastina. Post 8 er i øvrigt også svær at tage fra vest, hvilket Ida gør og bommer. På dette stræk er Emmas vejvalg sydom det lysåbne område med underskov nok det bedste, men hun kommer for langt mod syd og øst, og så er posten svær at tage.

Til post 10 beslutter jeg mig hurtigt for vejvalget, som går meget på sti og kun har én hård stigning. Mens jeg løber på stien, læser jeg frem på banen og forsøget at udtage vejvalg på langstrækket. Da jeg nærmer mig posten, ser jeg Lea Reime, og mine tanker begynder at glide over på konkurrenter og resultater. Koncentrationen glipper, og jeg løber ned i en slugt for tidligt. Første bom.

Strækket er banens første længere vejvalgsstræk. Emma tager det bedste vejvalg her, og selvom hun bommer indløbet, har hun klart bedste tid. De fleste løbere søger mere nordligt ad asfaltvejen og over den store høj med de åbne områder, og nogle søger endda hele vejen rundt om den store ryg foran posten. Det kan ikke betale sig.

Efter mit lille bom laver jeg en omstart. Jeg vil være sikker på at få de næste poster godt, så jeg er omhyggelig med at læse og forstå kurvebilledet.

Det er en god strategi at læse kurvebilledet grundigt på de små stræk 11-14. Det er dog ikke så svært her, men man kan godt komme ned i en forkert slugt, hvis man ikke følger med på kortet. Emma og Ida er ret jævnyrdige.

Jeg beslutter mig for at gå syd om til post 15, men har svært ved at udvælge en helt konkret linje. Midtvejs på strækket bliver min orientering lidt for "grov" og jeg finder ikke den bedste linje på strækket.

Dette langstræk er krævende, fordi det er svært at finde frem til "et bedste vejvalg", men også fordi der ikke findes fordelagtige udenomsvejvalg. Jeg har prøveløbet det flere gange og fundet frem til, at selve vejvalget ikke betyder så meget - det er mere et spørgsmål om gennemførelsen. Desuden skaber sådanne langstræk utryghed hos løberen, så det gælder om at have selvtilliden i orden! Emmas vejvalg er udmærket, men hun får det ikke gennemført optimalt undervejs. Hun har næstebedste tid på 16.12 min, men Ida løber strækket på 14.40 min.

Banen skifter igen karakter til post 16-18. Jeg kan mærke, at jeg har presset på længe - kroppen er træt og i mit hoved begynder en indre kamp for at holde fokus. Heldigvis har jeg forberedt mig på, at denne følelse vil komme på den sidste del af banen. Jeg minder mig selv om mine fokuspunkter: strækplanlægning og kortkontakt. På vej til post 18 er det lige ved at gå galt, da jeg tror, jeg skal til post 19. Jeg opdager hurtigt at jeg har læst fejl, men taber alligevel noget tid.

Formålet med posterne og de korte stræk her i dette flade område er netop at stresser de trætte løbere teknisk mod slutningen. Emma taber tid til Ida på alle tre stræk og forspringet svinder ind til 4.10 min på post 18.

Jeg er lidt stresset efter mit tidstab til post 18, og jeg kan ikke overskue, hvad der er bedst at gøre på strækket til post 19. Jeg løber afsted uden rigtigt at have en plan. Det er nok det stræk, jeg gennemfører dårligst på hele banen, og de negative tanker begynder at melde sig.

Dette stræk er et krævende stræk, hvor en plan er meget vigtigt inden man begiver sig ud på det. Man skal orientere hele vejen, medmindre man i starten af strækket vælger et højre-alternativ på stier. Mine test viser, at det hurtigste er stort set lige på med et svagt venstresving ad et par stier mod slutningen. Der er dog ikke meget forskel. Det gælder igen om at gennemføre det valgte på en god måde. Ida tager mere ind og er nu kun 2.40 min efter. Det begynder at blive spændende, men Emma vil det anderledes mod slutningen!

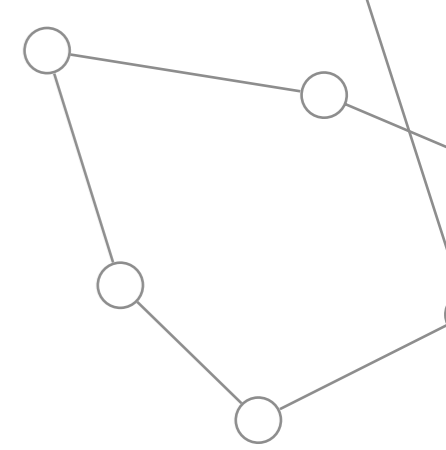
Hovedet trænger til en pause, så jeg vælger udenomsvejvalget til post 20. Der er ikke langt igen på banen, og jeg finder et ekstra gear frem. Nu skal jeg have alt det sidste ud!

Her tager Emma ikke det bedste vejvalg, men alligevel har hun bedste stræktid, idet Ida og andre heller ikke finder det optimale. Det er hurtigere at løbe en svag højrebue, men der er noget mere stigning, og der er igen ikke så meget, der skiller. Set i lyset af, at det er sent på banen og at trætheden har meldt sig, må det siges at være en god (sikker) beslutning at løbe udenom.

Mentalt har jeg overskud på den sidste del af banen. Jeg orienterer godt og får åbnet op for sluserne! Da jeg kommer i mål får jeg at vide, at jeg er blevet Dansk Mester i Orientering. Yes!

Emma gennemfører den sidste del af banen på meget overbevisende vis. Posterne 21 og 22 er ikke helt lette og kunne godt have kostet lidt, men ingen bom og tidstab her. Alt i alt et imponerende flot løb af Emma. Hun beherskede at omstille sig og ændre orienteringsteknik, tog gode vejvalg, evnede den vedvarende kortkontakt, og ikke mindst lykkedes det hende at holde dampen og modet oppe hele vejen på en lang, tung og kuperet bane.





TEKST OG FOTO: BO SIMONSEN, FIF HILLERØD

# Løbeskole med fokus på fysisk træning

FIF Hillerød Orientering har stor succes med et træningstilbud, hvor der arbejdes målrettet med fysisk træning. Bo Simonsen skriver her om baggrunden for Løbeskolen.

Det er torsdag aften, klokken er 18, og Slotsparken i Hillerød genlyder af tilråb, kommandoer, prusten og stønnen. En blå bølge bevæger sig op over en af parkens græsskråninger. Det er 20-40 medlemmer fra FIF Hillerød Orientering, der er i gang med løbeskole.

Den yngste er seks år og den ældste 50. Der er flest ungdomsløbere, og det er en skøn blanding af dem, der vil være bedst og dem, der bare vil have træning og socialt samvær. Målet med løbeskolen er, at deltagerne uanset fysisk udgangspunkt med egen vægt og fysik skal styrke delelementer af de fysiske udfordringer, som de møder under orientering. Løbeskolen er meget lidt "bare" en løbetur og meget mere en træning i delelementer af de fysiske (og mentale), udfordringer som orienteringsløberne møder i hård konkurrence.

Øvelserne er en kombination af styrketræning, intervalløb og stabilitetsøvelse – det meste gennemført med høj intensitet. Og så er de sportsspecifikke. De skal matche så vidt muligt bevægelsesmønsteret fra orientering. Hovedparten af øvelserne udføres på let skrånende bakke, da stigningen giver et ekstra plus til mange af øvelserne.

## STÆRKERE FYSIK

Løbeskolen i Hillerød er et tilbud, der er opstået, fordi der manglede noget til denne målgruppe. Orienteringsløbere får generelt rigtig mange tilbud med fokus på den tekniske del af orientering, særligt i som-

merhalvåret. Hillerøds ungdomsløbere får fra to til syv tekniske tilbud om ugen, men meget sjældent tilbud om decideret fysisk træning, hvor de udfordres både fysisk som mentalt. Derfor ser man nogle gange, at de ellers teknisk fremragende danske løbere kommer til kort i fysisk hårdt terræn. Øvelserne på Løbeskolen lærer dem at arbejde med smerte og at flytte sig langt væk fra komfortzonen. Løbeskolens mål er at forbedre de fysiske færdigheder. Det er tænkt som en introduktion til dem, der vil være bedst til den hårde fysiske belastning. Det hænger samtidig sammen med det mentale, for grænsen for den fysiske formåen flyttes også, når den mentale grænse flyttes. Og jo tidligere talenter får denne ballast, jo tidligere kan de gå i gang med på egen hånd at udfordre deres fysiske grænser.

## INSPIRATION FRA SCHWEIZ

Ideen med løbeskole er ikke nogen ny opfindelse. Som træner i Schweiz stiftede jeg for første gang bekendtskab med begrebet, da jeg læste løbernes træningsdagbøger. Her var løbeskolen en del af specialtræningerne i atletikklubberne, som flere orienteringsløbere brugte som en del af den ugentlige træning. Det var et fint supplement – og når al anden træning foregår i bakker, sten og undervegetation, var netop træningen på den flade bane ideel. I Danmark er billedet lidt det omvendte. På Løbeskolen træner vi eksempelvis høje knæløft op ad bakke, spring (afsæt og

landing på et ben), sideværts bevægelser og hop (samler æbler på jorden og plukker fra træet), bakesprint, bakkeinterval, gadedrengehopp, sprint-stafetøvelser (uden stigning) og balanceøvelser stående på et ben. Hver aften begynder vi med cirka fem minutters fællesjog til bakken, og vi afslutter også med fælles jog, så vi når op på samlet 50 minutter.

Når teorien er på plads, skal øvelserne gennemføres. Her er glæde, begejstring og vilje grundelementerne. Vi gennemfører løbeskolen, uanset om der er konkurrencer

*”Løbeskolens mål er at forbedre de fysiske færdigheder. Det er tænkt som en introduktion til dem, der vil være bedst til den hårde fysiske belastning.”*

i weekenden eller ej – er det et DM, er vi lidt flinkere ved hinanden. Under hele træningen sørger jeg eller en af de andre trænere for at opmuntre og holde hele flokken i ørene, så momenterne gennemføres bedst muligt. Når den faste træner ikke kan gennemføre træningen er det et par af de seje unge tøser i klubben, som træner klubkammeraterne.



# Min akillessene driller – hvad gør jeg?

**SPØRGSMÅL:** Min ene akillessene virker irriteret. Jeg er bange for at få en overbelastning, men vil heller ikke holde pause. Hvad gør jeg?

**SVAR:** Når du mærker irritation et sted i muskler eller sener, som for eksempel akillessenen, skyldes det som regel en naturlig inflammatorisk proces. Den har til formål at fjerne beskadiget væv og beskytte det omkringliggende mod yderligere stress. Det bedste eksempel er anklen, der hæver op efter en forstuvning. Det er med andre ord et tegn på en eller anden grad af vævsskade eller øget irritation lokalt i området. På den korte bane er det en god idé at behandle din akillessene med is. Det er med til at mindske blodcirkulationen i området og dermed bremse akut-inflammationen lokalt i vævet. Læg is på lige efter du har trænet, hvor reaktionen er størst. Lad isposen være på i cirka 10-15 minutter. Længere tid er ikke nødvendigt, da senen er ret overfladisk. Gentag gerne flere gange med et par timers mellemrum. Når den første akutte irritation er bremset, er det en igen god idé at skabe øget blodcirkulation lokalt i vævet. Optimalt set gøres dette uden belastning på senen. Bevæg derfor foden op, ned og i cirkler eller skriv alfabetet, mens foden er hævet fra jorden. Det letteste er at sidde i en sofa med benet oppe. Da akillessenen er under massiv påvirkning fra lægmusklen,

kan det give god mening at få denne muskel til at slappe mere af. Dette kan gøres ved et ganske let stræk af lægmusklerne. Sæt forfoden på et trappetrin, hvor hælen er fri. Læg vægten på det ben du strækker, lige så meget at du mærker et stræk, ikke mere. Bliver strækket for kraftigt kan muskel og sene let blive mere irriteret. Stræk både med strakt og bøjet knæ.

Ovenstående er symptombehandling på lige fod med anti-inflammatorisk medicin eller binyrebarkhormon. Det er altså ikke noget, som fjerner årsagen på den lange bane. Typisk skyldes en irriteret akillessene ikke alene en øget mængde løb, da den anden sene i så fald også burde blive påvirket. Som regel er det en bevægerestriktion i enten fod, bækken, lænd eller nogle gange højere oppe, som kroppen kompenserer for. Typisk ser man ændringer i fodens bevægelighed efter en forstuvning, som gør, at løberens afsæt ændrer sig, og dermed belastningen på akillessenen. Dette bør de fleste fysioterapeuter kunne undersøge og behandle. Hvis man får gener i akillessenen er det en god idé at få gjort noget ved det hurtigt, da en svært irriteret akillessene kan være vanskelig at blive kvit og typisk kræver en eller anden grad af pause.

Svaret blev denne gang givet af André Didier Gautier, fysioterapeut og stud.osteopat, The Rehab, therehab.dk.

## SPØRG O-RAKLET

Her hjælper vi læserne med at finde svar på alle mulige spørgsmål. Vi har ikke et fast ekspertpanel, men finder fra gang til gang den ekspert, der er den helt rigtige til at svare på dit spørgsmål. Hvis du har et spørgsmål til O-Raklet, så skriv til [orientering@do-f.dk](mailto:orientering@do-f.dk).

## ▶ VEJVALG

TEKST OG FOTO: VIBEKE VOGELIUS

# Præcisionsorientering i pragtfulde omgivelser

Hårup Sande, Vejlbø Mose og Silkeborg Sønderskov lagde ramme til, da Silkeborg OK var vært for NM og to afdelinger af den europæiske cup i præcisionsorientering. Svenskerne stillede talstærkt op og tog flest medaljer.

I september var Silkeborg OK vært for Nordisk Mesterskab og to afdelinger af Den europæiske Cup i Præcisionsorientering, ECTO. Det hele løb af stablen i weekenden 19.-21. september. Fredag aften/nat blev der løbet ved Vejlbø Mose, dagen efter i Hårup Sande, og søndag blev der rundet af i Silkeborg Sønderskov Vest. Ud over eliteklassen var der en lidt lettere A-klasse lørdag og søndag. Der deltog 80 i alt, heraf 4 i A-klassen. Deltagerne kom fra Danmark,

England, Finland, Norge og Sverige. Sidstnævnte stillede med hele 27 deltagere. Hårup Sande er med sit detaljerede kurvebillede og den åbne vegetation særdeles velegnet til præcisionsorientering. Banen havde meget svær kurvelæsning uden sikre fixpunkter på den sidste del, hvilket betød at deltagerne skulle disponere, så der var tid nok der. Kun finske Antti Rusanen gik fejlfrit igennem de 22 poster og to tidskontroller. I Silkeborgskovene havde det været en

udfordring at finde terræner uden for tæt vegetation og kraftig stigning på stierne. I Sønderskoven gik banen det meste af vejen ad den asfalterede cykelsti på den nedlagte Bryrupbane, hvilket muliggjorde brugen af dette meget kuperede område. I holdkonkurrencen, der afholdes hvert år og går på skift mellem de nordiske lande, må hvert land stille 2 hold á 5 deltagere. Man konkurrerer mod hinanden på tværs af alder og køn, og der var således mere end 60 års forskel på ældste og yngste



deltager. Den yngste var i øvrigt danske Johanne Biering, der til daglig løber D13-14. Sverige 1 vandt holdkonkurrencen med 199 point og 366 sekunder for tidskontrollerne, mens Sverige 2 fik andenpladsen med 186 point og 437 sekunder. Tredjepladsen gik til Norge. Individuelt var det også dobbelt svensk, idet Erik Stålnacke vandt foran Jens

Andersson, mens finske Anti Rusanen tog tredjepladsen. De to første havde begge 42 af 43 poster rigtige, så tiden på de fire tidskontroller afgjorde placeringen. Her klarede Erik dem på 31 sekunder, mens Jens brugte 38 sekunder + 60 strafsekunder for fejl på en af opgaverne søndag. 3. og 4. pladsen blev også afgjort på sekunderne på tidskontrollen. Både finske Antti

Rusanen og danske Maria Krog Schulz havde 41 af de 43 poster rigtige. Antti brugte 18,5 sek. + 60 strafsekunder, mens Maria brugte 58,5 + 60 strafsekunder. Antti leverede i øvrigt den hurtigste tidskontrol lørdag med sammenlagt 6 sekunder for to kurvelæsningsopgaver på tidskontrollen i Hårup Sande. Ved fredagens natløb var der ingen

tidskontroller, så førstepladsen deltes af fire - heriblandt far og datter, Sigurd og Marianne Dæhli, fra Norge samt Lars Jakob Waaler, Norge, og Inga Gunnarsson fra OK Pan, Kristianstad. Waaler-familien var i øvrigt repræsenteret med tre generationer på de norske hold idet både Lars Jakobs far, Ole Johan, og sønnen Martin også var med.

## FÅ MERE AT VIDE OM PRÆ-O

Hvis du vil læse mere om og følge med i, hvad der rører sig inden for præ-o, kan du besøge hjemmesiden [trail-o.dk](http://trail-o.dk). Knud og Vibeke Vogelius runder også ind i mellem mails til interesserede, når der sker noget spændende. Hvis du er interesseret, kan du skrive til [knud.vogelius@gmail.com](mailto:knud.vogelius@gmail.com).



## PRÆ-O – SERIØST KORTNØRDERI FOR ALLE

Præcisionsorientering – også kendt som præ-o – er en konkurrence i hurtig og præcis kortlæsning – med andre ord seriøst kortnørderi. Da tiden man bruger på banen ikke er konkurrenceparameter i præcisionsorientering, er der kun klasseopdeling efter sværhedsgrad. Der er dog en max-tid, som man skal holde sig indenfor.

Banen går på let fremkommelige veje og stier, hvor man også kan komme frem i kørestol. Posterne sidder i terrænet, men det er ikke tilladt at forlade stien. Banen tegnes på kortet som en almindelig orienteringsbane med start, et antal poster og mål samt postdefinitioner, som angiver posternes nøjagtige placering og hvor mange alternative skærme, der er opsat ved hver post. Antallet af skærme angives med bogstaver i den rubrik, hvor kontrolnummeret plejer at stå. A-D betyder således at der er fire skærme. Opgaven for deltagerne er at afgøre hvilken af skærmene i terrænet, der er den rigtige – altså den, som er nøjagtigt hvor posten er tegnet på kortet og angivet i definitionen.

Man får ét point for hvert rigtigt svar. Ved konkurrencer er der også tidskontroller. Her må man ikke flytte sig fra sigtepunktet, og der tages tid på, hvor hurtigt man løser opgaven. Tidtagningen starter i det øjeblik, man får kortet. Man får ikke point for tidskontrollen, men 60 strafsekunder for forkert svar. Deltagere med lige mange point rangeres ved hjælp af tidskontrollen. Ved starten får man - ud over kortet - et kontrollkort, hvor man markerer sit valg af rigtig skærm ved hver post. Hvis ingen af de anbragte skærme står det rigtige sted, markerer man Z for Zero. I Danmark er der kun sådanne "falske poster" på elitebaner.

Præ-o kan bruges af alle orienteringsløbere til træning af evnen til hurtig og præcis kortlæsning. Man kan f.eks. lære detaljeret kurvelæsning, lære postbeskrivelserne og lære hurtigt at danne sig et overblik over kort og terræn. Man kan også bruge det til ny o-teknisk træning i de terræner, hvor alle kender enhver mulig postplacering. Det kan derfor være en god alternativ mulighed for klubber med få nærskove, som derfor bruges meget hyppigt til træning. Man bliver ikke fysisk træt af en præ O bane, men som Sigurd Dæhli sagde – han havde aldrig været så træt i hovedet efter et almindeligt o-løb.

### Nordisk 2014 Hårup Sande

Elite	1,8 km	Max. tid 120 min.
1 A-C ↓ ○	○	○ ↓
2 A-C ∩		○
3 A-C ∩		
4 A-C ○		○
5 A-E ∩		
6 A-E ↓ ○		○
7 A-D ∩		↓
8 A-C ○		○
9 A-C ∩		
10 A-D ∩		
11 A-C ∩		
12 A-C ∩		
13 A-C ∩		
14 A-C ← ∩		↓
15 A ∩		
16 A-D ●		
17 A-C ○		○
18 A-D → ○ ○		∩ ∩
19 A-C ← ∩		
20 A ∩		∩ ∩
21 A-D ∩		
22 A-C ↗ ∩		∩ ∩

www.condes.net ref 910\_14 Silkeborg OK  
Hårup Sande 2014 Nordisk 2014

**CONDÉS**  
Software for course planning  
[www.condes.net](http://www.condes.net)

**COWI**  
... det sikre kort  
Kortet er rekonstrueret af: Clive Allen  
Rentegnet på Mac af Steen Frandsen

TEKST: NIKOLINE HOLM SPLITTORFF

# Næste år nøjes vi ikke med en anden- plads

Til DM Klub fangede Orientering Nikoline Holm Splittorff fra FIF Hillerød for at se hendes vejvalg i D16. Specielt en drilsk post i en af de dybe slugter mod syd i den overraskende meget kuperede Mønsted Plantage voldte problemer – og kostede klubben mange point, mener Nikoline.

Da jeg stod i starten, havde jeg svært ved at finde fokus. Jeg var egentlig okay løbende, selvom jeg løb lidt for hurtigt på træningen om lørdagen. Men alligevel kunne jeg ikke helt samle mig om løbet, da jeg skulle afsted. Jeg løb derfor lidt langsomt fra start for lige at finde fokus, komme ordentligt ind på kortet og få en sikker start. Det lykkedes meget godt. Jeg fandt post 1 fint og kom derfor ind i et godt flyd allerede fra starten. Mit første større tidstab kom, da jeg skulle planlægge post 6. Vejvalget, der sprang i øjnene først, var det vejvalg, jeg endte med at tage. Men det kostede mig tid, for jeg blev usikker på, om det var det hurtigste vejvalg, eller om jeg havde overset et eller andet. Denne usikkerhed fik mig til at stoppe op for at være sikker på, at jeg ikke var ved at dumme mig. Da det ikke umiddelbart var tilfældet, fortsatte jeg alligevel.

## VILLE UNGÅ FÆLDEDE TRÆER

På vej til 6'eren var der meget sti-løb, så fik jeg et fint overblik over post 7, 8 og 9, så de forløb meget godt. Det samme gjorde post 10, og da jeg skulle finde post 11, valgte jeg at løbe retur ud fra 10'eren, fordi der lå en rigtig lækker hugning, som var god at løbe på. Hvis jeg havde taget vejvalget lige på, var jeg sandsynligvis røget ind i en masse fældede træer, tænkte jeg. Jeg har efterfølgende fået fortalt, at det ikke var så slemt, som det så ud. Men det var svært at se, da jeg stod ude i skoven. Da jeg løb ned i slugten mod post 11, fik jeg øje på den udløber, som posten skulle stå på, men blev i tvivl om hvor på udløberen, posten var placeret. Jeg vidste, ud fra min

postdefinition, at den skulle stå ved en tæthed på udløberen, men der lå en del tætheder, og det var svært at bedømme i fart, hvilken tæthed, der lå centralt i post-cirklen. Jeg fandt to og løb efter dem. Da jeg kom længere ned i slugten, mistede jeg det overblik, jeg havde før oppe på kanten og kom derfor til at løbe alt for langt ned i bunden, inden jeg fik stoppet, vendt om og løbet tilbage til, hvor jeg kom fra. Det var ikke den bedste beslutning. Da jeg kom op mod posten igen, stod jeg imellem en masse tætheder, cirka halvvejs oppe, uden særligt stort overblik, og prøvede forgæves at læse mig ind. Det nyttede overhovedet ikke, og det indså jeg også, men først efter cirka 30 sekunder. Super

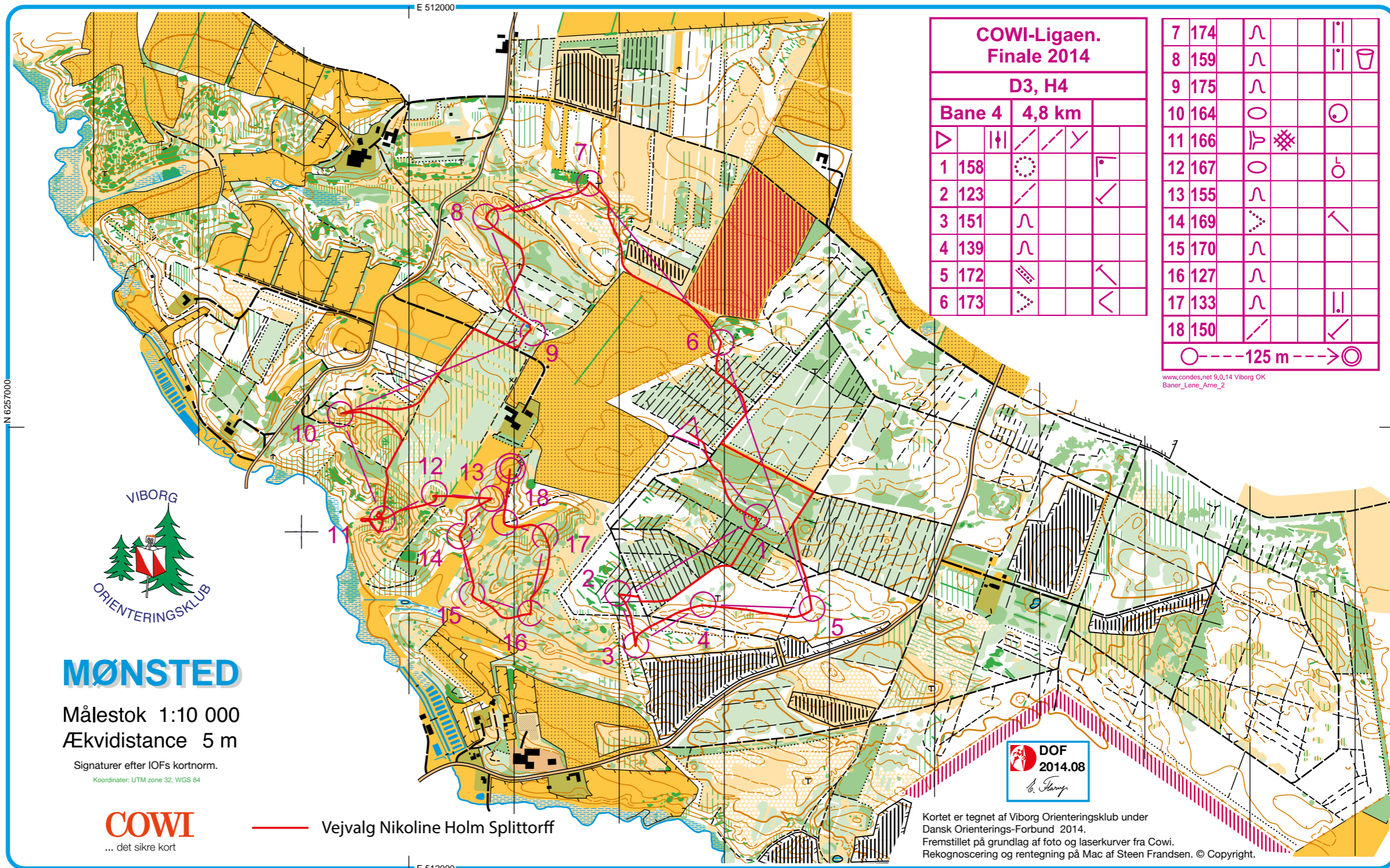
effektivt!?! Da jeg så endelig fik erkendt, at jeg var ude at bomme, løb jeg to kurver op, fik overblikket og fandt ud af hvor jeg var. Derefter løb jeg lige så fint ned i posten, som jo selvfølgelig havde stået fire meter fra mig hele tiden. Typisk!

## FANDT RYTME

Efter mit bom fandt jeg tilbage i en god rytme, og resten af banen gik fint. Dog havde jeg svært ved at presse mig selv op ad bakkerne, fordi jeg godt vidste, at den her præstation ikke ville række særligt langt. Alt i alt var mit løb ikke super tilfredsstillende, men jeg syntes alligevel ikke, det var spildt. Jeg bommede post 11, og det

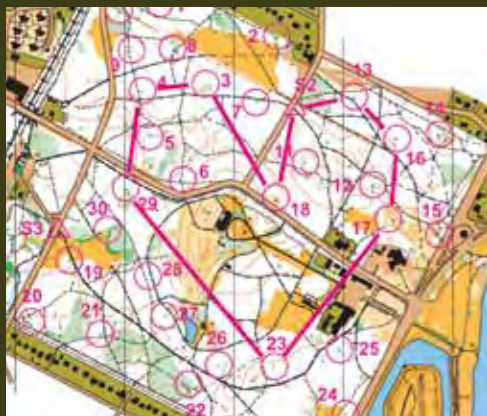


var selvfølgelig en fejl. Men den tid der gik, fra jeg ikke var 100 procent sikker på hvor jeg var, til at jeg erkendte mit bom, var alt for lang. Det var allerede, da jeg stod et godt stykke for langt nede i slugten, at min alarmklokke skulle have kimet. Jeg skulle være stoppet op, og lagt en plan for hvordan jeg ville finde posten, i stedet for at løbe forvirret rundt uden at vide præcis hvor jeg var. Et super lærerigt løb, selvom det selvfølgelig var surt, at mine bom skulle koste klubben en masse gode point. Glæder mig til at få trænet min bomteknik hen over vinteren, så FIF ikke kun skal nøjes med andenpladsen til næste år.





# Løb i hjertes – og støt en god sag



Nu kan du ved at motionere i hjerteformede ruter samtidig støtte Hjerteforeningens arbejde. Dansk Orienterings-Forbund og Hjerteforeningen samarbejder om at få danskerne ud at motionere.

For at støtte Hjerteforeningen økonomisk skal motionsturen foregå ad en hjerteformet rute, som du selv finder på eller genbruger fra andre. Ruten løbes med den gratis smartphone-app Endomondo tændt.

Når ruten er gennemført, afsluttes med #hjerteform. Herved støttes den anden

af Hjerteforeningens samarbejdspartnere - OTA Solgryn - Hjerteforeningens kampagne 'Elsk hjertet' med fem kroner.

Alt gælder – så du kan for eksempel lave hjerteformer med posterne i træningen, eller du kan bruge kortene på findveji.dk til at danne hjertes. Kun fantasien sætter grænser.

Du kan lade dig inspirere af andres ruter og dele din hjertebane eller dit hjertevalg med andre på Find vej i Danmarks Facebook-side efterfølgende.



## Med 2020 i horisonten

Kære DOF-medlemmer, tillidsfolk, frivillige, børn, unge, elite, motionister, cyklister og mange flere.

Plan 2020 er i dette efterår blevet rullet ud i klubberne. I første udkast ganske vist. Vi fylder den gamle vin på nye flasker så at sige. Og i den anledning bliver alle de forskelligartede interesser (elite, motion, MTB osv.) og de forskellige funktioner, vi har til at støtte os (kort, skov, økonomi, uddannelse osv.) opdelt i 14 nye områder. I kan læse mere om denne nye struktur i DOF på vores hjemmeside.

Vi laver en ny femårsplan for DOF, fordi vi skal, og først og fremmest fordi vi har chancen for nu at udstikke nye mål og nye veje, vi kan og vil gå.

Vi har mange udfordringer i vores sport som vi SKAL have løst. Tilsvarende har vi mange muligheder – jeg tænker blandt andet på eliteløbernes fantastiske resultater og den opmærksomhed dette skaber, og på de utroligt mange mennesker som hvert år benytter sig af vort flotte Find Vej-materiale og møder op til den årlige Find Vej-dag.

Vi kommer også med forslag til reformering af DOF's bestyrelse, så den fremover bliver langt mindre, mere fleksibel og operationel.

I de kommende måneder vil alle de aktuelle udvalg under DOF arbejde med de konkrete handlingsplaner. De skal sætte ord på, hvad de vil lave i de kommende år for at nå vores fælles vision. Oven i dette skal vi have et realistisk budget, som giver os lidt luft til også at sætte nye ting i gang.

Vi får brug for alle mand ombord – både jer, som er nye i orientering og jer, som har trukket store læs i mange år. Meld jer til de mange nye udvalg og vær med til at

*”Vi får brug for alle mand ombord – både jer, som er nye i orientering og jer, som har trukket store læs i mange år. Meld jer til de mange nye udvalg og vær med til at trække DOF endnu længere fremad.”*

trække DOF endnu længere fremad. DOF har brug for jeres opbakning – og jeg håber på jeres konstruktive feedback i de kommende måneder. Så vil jeg se frem til et spændende og positivt repræsentantskabsmøde i marts måned i Middelfart – hvor Plan 2020 forhåbentlig kan få jeres fulde opbakning.

Walther Rahbek  
Forbundsformand





## HELT UDE I SKOVEN

Orienteringsløbere er meget forskellige. Men vi har det til fælles, at vi har et nært forhold til naturen, der omgiver os. Og vi er så heldige, at vores sport bringer os tæt på naturen som få andre. Dette nummer af Orientering rummer blandet andet et tema om natur. På side 12-13 kan du fx læse en række løberes bud på det smukkeste sted, de har løbet orienteringsløb. Hvad er dit?

# Klar til trailløb?



new balance  
MT00/WT00  
Herre + dame **1000,-**



salomon  
S-LAB Fellcross 3  
Unisex **1300,-**



saucony  
Peregrine 4  
Herre + dame **1100,-**

Fås i Aarhus,  
Lyngby og på  
loberen.dk



salomon  
Speedcross 3  
Herre + dame **1000,-**



inov-8  
X-Talon 212  
Unisex **1100,-**



inov-8  
X-Talon 190  
Unisex **1200,-**

### Guide: Sådan vælger du den rigtige trailsko

Hvad er den rigtige løbesko, når løbeturen skal løbes på skovens ujævne, mudrede og krævende underlag?

Vi har lavet en guide med fif til, hvordan du vælger den rigtige trailsko til dit behov.

Læs guiden på [loberen.dk/trailsko](http://loberen.dk/trailsko)