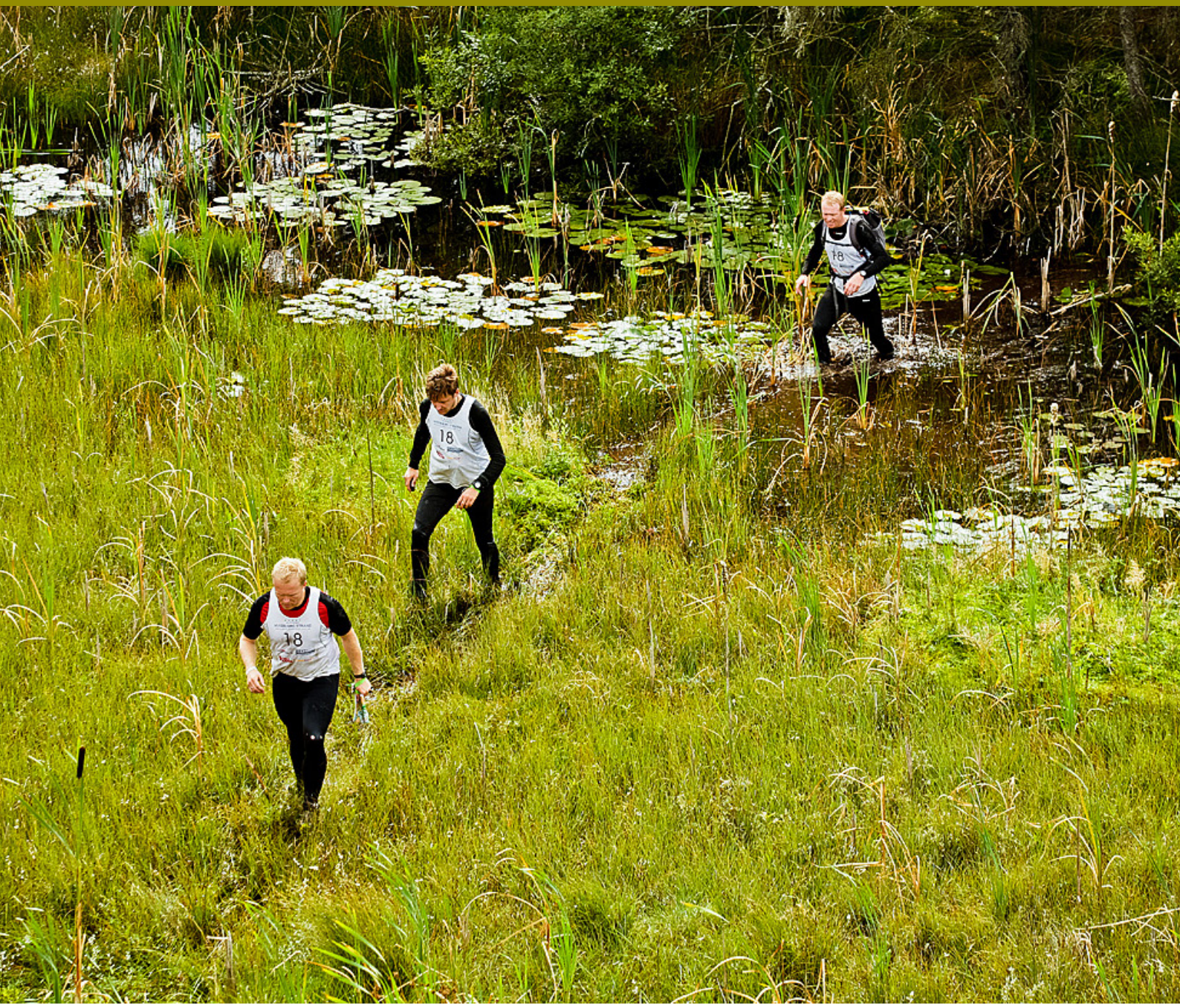
ADVENTURERACEREN
DANSK ADVENTURE RACE UNION
NR 01 2013



WORLD CHAMPIONSHIP RAID IN FRANCE

Danmark var repræsenteret med hele 12 deltagere ved VM i Frankrig 2012 fordelt på 4 hold. Den internationalt mindst rutinerede af dem var Søren Visby Graversen. Læs hans rapport.

ÅRETS UPCOMING TEAM

Delta Løbeshop.dk Thomas Guldmann og Mogens Hansen har været de gennemgående figurer på holdet i løbet af sæsonen

TEAM FIT4RUN.DK

Merrell Kong Vinter årets første DARC Race løb af stablen en kold januardag med over 70 hold på startlisten. Team Fit4Runs beretter om Challenge ruten.

FORENINGSPORTRÆT CAS

Copenhagen Adventure Sport er en af landets første og største foreninger.

ADVENTURERACEREN
DANSK ADVENTURE RACE UNION

Velkommen til premieren på Dansk Adventurerace Union`s første medlemsblad.

For mere information omkring DARU kan findes på: www.ar-union.dk eller www.facebook.com/DanskAdventureRaceUnion
Kontakt DARU via email: ARforbund@gmail.com

Forside Team Roadrunners Adventure under WCX 2012 - Foto: Martin Paldan
Chefredaktør: Johan Thorup Nielsen - Design/Grafik: Lars Bukkehave

ÅRETS UPCOMING - LØBESHOP.DK DELTA 04

De to herre Thomas Guldmann og Mogens Hansen har været de gennemgående figurer på holdet i løbet af sæsonen, så dem har vi taget en lille snak med.

DM THY TIL LANDS TIL VANDS OG I LUFTEN 09

DM I Thy - Det bliver vildt!!!

MERRELL KONG VINTER - FIT4RUN.DK 10

Årets første DARC Race løb af stablen en kold januardag med over 70 hold på startlisten.
Her kommer Team Fit4Runs oplevelser fra Challenge ruten.

VM RAID IN FRANCE - TEAM AROS MULTISPORT 16

Danmark var repræsenteret med hele 12 deltagere ved VM i Frankrig 2012 fordelt på 4 hold.
Den internationalt mindst rutinerede af dem var Søren Visby Graversen.

TUREN GÅR TIL POLEN - EM TIMEX 360 24

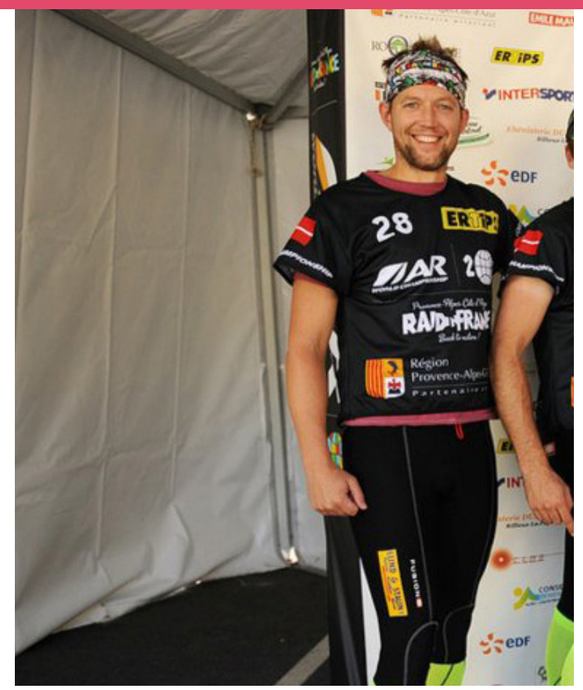
Europamesterskaber 2013 er allerede afholdt, da det var vinterløbet AR Timex 360 i Polen. Tre danske hold deltog på den korte distance, og her fortæller Sanne Elidsbo Hansen fra Team Merrell Denmark.

FORENINGSPORTRÆT COPENHAGEN ADVENTURE 34

Adventureracesporten i Danmark er i en rivende udvikling, og det er organiseringen af sporten også.
Vi sætter fokus på Copenhagen Adventure Sport. Her har vi talt med formanden Henrik Parker.

VUMB 2012 - SHEENA OG MARIA 40

Adventureracere er kendt for at deltage i beslægtede discipliner. For eksempel deltog de to seje AR piger Sheena Wallace og Maria Treschow sammen i VUMB 2012.
Adventureraceren har snakket med Sheena om en lang løbetur i Mols Bjerge.



Redaktøren har ordet

Velkommen til premieren på Dansk Adventurerace Union`s første medlemsblad: Adventureraceren.

Et blad der kommer til at omhandle adventurerace og adventureracere. Det skal handle om sporten som sådan og oplevelserne derved. Selvfølgelig bliver udgangspunktet de løb, der har været afholdt, i den periode bladet dækker, men vi vil også forsøge at komme bag om de involverede i sporten.

I dette nummer er der billeder og en fortælling fra Merrell Kong Vinter. De to næste DARC løb, Gepard Race og A-Race vil være med i næste nummer.

Som det første blad i rækken bliver det naturligvis også til debut for flere gennemgående temaer. Det er f.eks. danskeren i udlandet, hvor der denne gang er beretninger fra henholdsvis VM og EM.

Et andet tema er besøg hos de forskellige foreninger, der dukker op i takt med organiseringen af sporten. I dette nummer drejer det sig om Copenhagen Adventure Sport. Vi har også et tema, omhandlende, hvad adventureracere ellers går og laver, og en del af dem var til VUMB. Sidst men ikke mindst tager vi en direkte snak med sportens udøvere, og denne gang er det årets upcoming hold fra Delta Adventuresport.

Jeg håber, at du finder fornøjelse ved at sofarace lidt med denne, den første udgave af Adventureraceren. Måske læsningen skal opdeles i flere hyggestunder, for vi giver plads til at tale ud og fortælle bredt om tanker og oplevelser. Det handler således ikke kun om korte overskrifter og resultater. Ligesom adventurerace er Adventureraceren mere end en kort sprint fra A til B.

God læselyst

Johan Thorup Nielsen

Christoffer Troelsgård
Foto: Søren Lundgren Nielsen

Anders Kiel
Foto: Søren Lundgren Nielsen

Anton Hansen
Foto: Søren Lundgren Nielsen

Kristian Mody
Foto: Ulrik Hasemann

Dansk Adventure Race Union præsenterer DARC 2013

DARC
DANISH ADVENTURE RACE CUP

12-01-2013 - Merrell Kong Vinter - Master & challenge
16-03-2013 - A-Race - Master & challenge
23-03-2013 - Gepard Adventure Race- Master & challenge
04-05-2013 - Trailsport Challenge - Master & challenge
09-05-2013 - Oure Adventure Race - Master
01-06-2013 - Als Extreme - Master & challenge
15-06-2013 - Eagle Race - Master & challenge
03-08-2013 - DM Thy til lands, vand og i luften - Master(DM) & challenge
17-08-2013 - Lillebælt Adventure Challenge - Challenge
17-08-2013 - Møns Klint Adventure Race - Challenge
24-08-2013 - West Coast Challenge Legacy - Master
07-09-2013 - FMM Langesø - Challenge
20-09-2013 - Videbæk Adventures - Master & challenge

www.facebook.com/DanskAdventureRaceUnion
www.ar-union.dk

ÅRETS UPCOMING - LØBESHOP.DK DELTA

TEKST - JOHAN NIELSEN
FOTO - MARTIN STRUNGE

De to herre Thomas Guldmann og Mogens Hansen har været de gennemgående figurer på holdet i løbet af sæsonen, så dem har vi taget en lille snak med.

West Coast eXplore 2012
Foto: Martin Strunge

TOP & Bund: West Coast eXplore 2012
Foto: Martin Paldan

Årets Upcominghold 2012

Holdet Løbeshop.dk Delta løb af sted med titlen Årets Upcoming hold 2012. Holdet er en del af foreningen Delta Adventuresport, som har base i Vejle. De to herre Thomas Guldmann og Mogens Hansen har været de gennemgående figurer på holdet i løbet af sæsonen, så dem har vi taget en lille snak med.

Tillykke med titlen, som årets Up Coming hold 2012. Hvad tænker I om prisen?
Først og fremmest vil vi sige, at vi er meget stolte over at have vundet og vil gerne takke alle. Og tak til alle de andre hold for en god fight, og til alle løbsarrangørene for at have lavet nogle gode races. Prisen er jo en rigtig fed en at vinde, da det er vores kollegaer/konkurrenter som har stemt på os, så det er virkeligt et stort skulderklap at få.

Gjorde I noget anderledes i 2012 end tidligere?
Det var jo vores første sæson som deltagende på Master, så 2012 har været en lang læringskurve. Vi har lært noget ved hvert eneste løb, vi deltog i. Men Oure, som var vores første løb over 24 timer, lærte vi meget af. Specielt om os selv og vores grænser/udholdendenhed og vigtigheden af energiindtag. Vi lærte til gengæld også, at man sagtens kan flytte sine grænser og fortsætte længere, end man selv tror.

Er der en AR oplevelse i 2012, I kommer til at huske bedre end de andre?
West Coast Explorer som den helt store overordnede oplevelse. Specielt cykelturen fra Rømø dæmningen og op langs diget mod Esbjerg. Vi fulgtes med Ettrup Adventureracing og skiftedes alle 6 til at føre, sjovt nok blev tempoet stille og rolig øget, da begge hold nok godt ville vise sig lidt frem, og vi kørte nok alle 6 lidt over evne, set i forhold til løbets længde.

Men det var en rigtig fed fornemmelse, at føle at to konkurrerende hold kunne samarbejde. Synes faktisk, at det er noget som kendetegner sporten generelt, at der altid er en venlig bemærkning og et peg i den rigtige retning, hvis man lige står og mangler dette.

Har I lagt planer for 2013?
Ja vi er så småt ved at have en plan klar. Vi starter med Vumb efterfulgt af Thy trailmaraton. I April skal vi ned og køre The Harz, vores første udenlandske løb. Herefter står den på Oure, Als og Eagle race. Efteråret byder på DM i Thy og Videbæk. Og mon ikke at der kommer lidt mere til.

Desuden står vi igen år som banelægger og løbsleder for Gepard Adventurerace, hvor vi for første gang byder på en Master distance, samt selvfølgelig en Challenge distance.

I er jo ikke de yngste i AR feltet, men heller ikke dem der har været med længest. Hvad har lokket jer over i sporten?
Mogens blev inspireret af at have set noget i fjernsynet om Århus Coastzone race for ca. 4 år siden, hvor de fulgte et pigehold. Her fik han lysten til at prøve adventurerace, så da hans bror (Mikael Have) tog initiativ til at stifte Delta Adventuresport for knap 3 år siden, kom han for alvor i gang.

Thomas kørte hans første Adventurerace for en 10-12 år siden i Silkeborg området, sikkert arrangeret af SOK. Han anede ikke, hvad det gik ud på og holdet udgik efter 16 timer fuldstændig smadret og forundret over, hvor stærkt de andre kørte. Herefter har han kørt Fredericia Multi Sport et par gange, men kom for alvor først i gang, da han ved en tilfældighed opdagedem at der var nogle som var ved at stifte Delta Adventuresport

Generelt for os begge er, at vi elsker at udfordre os selv og flytte vores grænser, samt at blive bedre til at samarbejde og udvikle holdet

Hvordan træner I til dagligt?
Vi træner meget på egen hånd, specielt løb, O-løb og MTB. Derudover har vi i foreningen en ugentlig fællestræning, hvor der bliver trænet mange forskellige discipliner. Desuden mødes holdet til længere træninger med fokus på samarbejde og specielle discipliner.

Og til sidst et godt AR tip?
At sætte sig nogle realistiske mål, så man hele tiden har noget at holde fokus på, og som man i fællesskab kan bygge videre på. Og så selvfølgelig have det sjovt derude, samt få kørt nogle race, det er der. man lærer noget og flytter sig selv og holdet.

Andet?
I 2012 har vi jo kørt med skiftende tredje mand/kvinde. I 2013 er planen at lave en grundstamme bestående af 4 personer, der udover Mogens og Thomas vil komme til at bestå af Troels Guldmann, som var med til et par løb sidste år, samt Thomas Gordon en forholdsvis ny mand i sporten. Derved håber vi at kunne oparbejde et bedre samarbejde og lære hinanden rigtig godt at kende, og dermed yde de sidste procent, som jo nogle gange skal til for at rykke en placering op. Desuden skifter vi i 2013 navn til Gepard.dk/Delta Adventuresport. Så vi ses helt sikkert derude igen i 2013.

Løbsledelse bag Gepart 2013
Ree Park, Molsbjerge
Foto: Sanne Elidsbo Hansen

Videbæk Adventures 2012
Foto: Henrik Juhl

The Hartz 2013, Tyskland
Master 215 KM, 5300højde meter

THY RACE

DM i ADVENTURERACE

Thy til lands til vands og i luften

Danmarks ældste adventurerace,
4 personers hold. I og omkring nationalpark Thy. Kæmpende igennem Thys barske natur i diciplinerne: MTB, løb, klatring, sejlads m.m.

3. august 2013
Tilmeldingsfrist 20. juli

Master: (DM ruten)
180 km

Challenge:
100 km

THY TIL LANDS TIL VANDS OG I LUFTEN

Tilmelding og mere information på:
WWW.THYRACE.DK

FERIEPARTNER THY
redoffice KONPAP A|S
Thisted Dagblad NORDJYSKE
THISTED KOMMUNE
LEDERNE bringer dig videre
LØBESHOP.DK

SÆT KRYDS I KALENDERE OG HUSK DISSE LØB:

Thy Challenge
12. oktober 2013
Adventurerace med udelukkende MTB-O og løb for 2 personers hold.
Fra Bulbjerg til Svankær.

Thy Trail Marathon
Februar 2014
Danmarks barskeste og måske smukkeste trailløb.
Tilmelding åbner 1. oktober 2013

WWW.THYRACE.DK

MERRELL KONG VINTER - FIT4RUN.DK

TEKST - ANNI PLAUBORG & TINE AMSTRUP-HANSEN
FOTO - ULRIK HASEMANN

Årets første DARC Race løb af stablen en kold januardag med over 70 hold på startlisten. Holdene var ligeligt fordelt på henholdsvis Master og Challenge ruterne. Her kommer Team Fit4Runs oplevelser fra Challenge ruten.

Merrell Kong Vinter 2013
Foto: Ulrik Hasemann

Merrell Kong Vinter - Fit4Run.dk

Årets første DARC Race løb af stablen en kold januardag med over 70 hold på startlisten. Holdene var ligeligt fordelt på henholdsvis Master og Challenge ruterne. Her kommer Team Fit4Runs oplevelser fra Challenge ruten.

Tekst: Anni Plauborg & Tine Amstrup-Hansen
Foto: Ulrik Hassemann

Ved årets første adventure race skulle vinter(hi)formen testes og vi – Team Fit4Run tøserne – skulle have en sjov og hyggelig dag/aften i den nordsjællandske natur med fokus på en fed oplevelse. Med 7 rene damehold og i alt 34 hold på challengeruten til start, var der mange hold at dyste imod i januarkulden.

Specielt var det fedt at kunne tage kampen op mod de mange damehold. Selv havde vi godt nok overvejet i den varme bil, om det ikke var mere hyggeligt at sætte kursen mod nærmeste cafe og nyde en stor lækker brunch, og så sige det var årets første race(mad skulle vise sig at være det store samtaleemne gennem hele racet).

Foto: Claus Petersen
http://danishsuburb.dk

Merrell Kong Vinter 2013
Foto: Ulrik Hasemann

Inden racet blev skudt i gang havde vi sørget for at have styr på rollefordeling, udstyr, tøjvalg og overraskelser i rygsækken i form af superflyers, ølpølser og altid en ny eller brugt vittighed til de mørke timer.

Indledningsvist var der en 3 delt prolog med MTB-O, o-løb og bike'n run, som alle havde start og mål ved Farum OK's klubhus. Finten var her, at det primære kort over Farum var spejlvendt og i øvrigt årgang 1985! Det var ikke en let opgave, men vi løste den uden lokalkendskab og fatale bum, men med flere stop end ellers.

Herefter skulle vi ud på en kortere MTB-O strækning for at komme til et o-løb i en grusgrav med en del højdemeter i det frosne sporede grus. Her kom vores første svære overvejelse; skulle vi tage korteste løbedistance over et vandløb til næste post og få våde ben og fødder – eller løbe en stor omvej. Vi valgte at løbe omvejen, da der stadig var lang vej til mål, og temperaturen var under 0 grader, og derfor frygtede vi, at vi ville få svært ved at få varmen igen.

Videre gik det på et længere MTB-O løb. Ved ankomst til en af Furesøens kanter, skulle vi igennem en via ferrata bane 5-10 meter oppe i træerne. Banen havde 5 led mellem træerne og sluttede af med en lille svævebane. Bagefter skulle vi igen på hestene til MTB-O, men nu blev Anni's prægtige fuldblodshest til en syg shetlandspony.

Hendes tråd forsvandt og kæde/tandhjul/pullyhjul takkede over ved bare den mindste belastning. Tine blev trækhest og udstyret med trækstangen. Nu måtte hun vise sit værd og trække Anni de næste mange timer. Anni blev skubbet og trukket op ad de mindre bakker, og de stejle måtte tages på løbeben. Vi bad en stille bøn til, at vi snart ville være ved Farum OK'S klubhus for endeligt og definitivt at skifte til løb.

Fakta Merrell Kong Vinter

På www.kongvinter.dk kan du læse mere om selve racet, finde resultater, se en masse billeder og der er også link til deres facebookside og DARC.

DARC er en samlet cup for en række af de bedste danske adventurerace løb. Løbene er opdelt i 2 kategorier: Master, som er races over 10 timer og Challenge, som er races mellem 4 og 10 timer. Se kalender på bagside af dette blad.

På det afsluttende aften o-løb brændte Camillas lys ud efter kort tid, og da hun med sikker hånd var kort- og kompasfører, fik hun Annis lys. Så Anni løb rundt i den mørke skov de næste tre timer og forsøgte hele tiden at være mellem Camillas og Tines lyskegler.

Målgang blev 0:50 efter 14.50 timers race. Champagne og en lækker buffet ventede os. Godt med mad, da Camilla gennem de sidste timer havde talt meget om mad, og at hun løb og drømte om spejlæg...

Det blev en god oplevelse at konkurrere så tidligt på sæsonen, og det var perfekt januar- race- vejr og samtidig kørte samarbejdet og teamet super godt også i pressede situationer. Med en fortjent godnatøl i hånden blev næste race planlagt ;-)

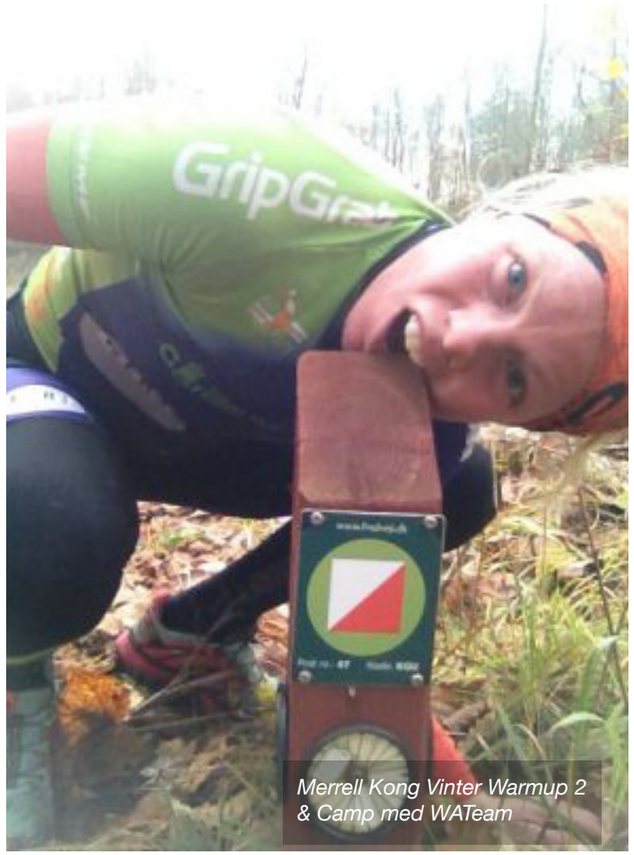
Hep hey, sæsonen er skudt i gang, dronninger af Vinteren!

Fakta Team Fit4Run.dk

Team Fit4Run - et multisporthold for seje tøser.

"Man finder dem klatrende op mod de højeste tinder, man ser dem med stor fart ned af de stejleste bakker og finder dem, hvor andre for længst har givet op eller aldrig ville sætte deres ben.
De banker gennem mudder og vand, presser sig selv til det yderste i en barsk verden præget af mandehørm."

Se mere: http://www.teamfit4run.dk/



Merrell Kong Vinter Warmup 2 & Camp med WATeam

VM RAID IN FRANCE - DANISH ADVENTURE TEAM

TEKST - SØREN VISBY GRAVESEN

Danish Adventure Team
Fra venstre Johan Thorup Nielsen, Søren Visby Gravesen, Pernille Mensberg & Janus Høhne

VM Raid in France Danish Adventure Team

Danmark var repræsenteret med hele 12 deltagere ved VM i Frankrig 2012 fordelt på 4 hold. Den internationalt mindst rutinerede af dem var Søren Visby Graversen. Læs her om hans oplevelser med 7 døgns adventurerace.

Tekst: Søren Visby Gravesen
Foto: Facebook (Lav opløsning)

”Vil du med til Frankrig og køre VM?”. Når en af ens holdkammerater ringer op og stiller sådan et spørgsmål, skal det hele lige trænge ind. Første indskydelse var: ”Ja for helvede!”. Næste tanke: ”Hvad indebærer det?” og tredje tanke: ”det har jeg da slet ikke trænet nok til!!”.

Men efter et par minutters samtale stod det klart, at min drøm om at komme over 24 timers race lige pludselig ville blive opfyldt i langt højere grad, end jeg havde turdet håbe på – og måske med langt mere end jeg skulle have startet med! 20.000 positive højdemeter, 550 km og en max tid på 7 døgn!

Men med en overbevisende Johan, der forsikrede, at jeg havde det, der skulle til, var jeg lige pludselig en del af Danish Adventure Team! Johan havde jeg kørt med et par gange på mit nye hold Team ARos Multisport. Pernille kendte jeg også, da vi er vokset op på samme vej (red.: og Pernille har været barnepige for Søren), og så var der sidste manden Janus, som de andre kun kunne fortælle godt om.

At jeg var en del af VM-holdet var jeg ikke i tvivl om, men skulle lige have jobbet med på samme tankegang. Ikke det nemmeste med 14 dages vandre/klatre ferie i alperne i ugerne op til. Men overbevidst blev de, og planlægningen kunne for alvor gå i gang. I hvert fald for mit vedkommende. De andre havde været i gang i længere tid, og jeg følte det derfor som et kæmpe stort privilegie, at jeg på denne måde bare kunne koble mig på og bare suge til mig af deres erfaringer. Helt sikkert en rigtig god måde, at blive introduceret til de lange løb på.

Afgangsdatoen kunne hurtigt nok komme, og det lykkes til sidst at få styr på alle stumper, pakket inden for vægt grænsen og snige et hurtigt møde mellem Janus og jeg ind i programmet inden afgangen.

De første dage gik med godkendelse af udstyr og lidt træning i diverse rebfærdigheder. Jeg blev udnævnt til rafting-ekspert for jeg havde på min ferie i alperne sejlet lidt i gummibåd på en kategori 2 flod, hvilket var mere end de andre kunne bryste sig med. Så dermed måtte jeg se, om jeg kunne gøre noget mod den kategori 4 flod, der ventede os!

Ellers var det rolige dage, hvor der også blev tid til at slappe af, lufte benene på mtb i bjergene og få købt forsyninger. Indkøbet var jo noget i sig selv. ”Gå ind og find alt det du kan lide – du får brug for det senere når appetitten er væk!”, sådan lød rådet, og jeg gik nærmest amok i boller, kager, slik osv. Senere skulle det vise sig, at denne kombi manglede mere normal mad. Så måtte sukkende se til, når de andre konsumerede ostehaps, pølser og andre ting uden så meget sukker og prøve at tigge mig til en bid.

Inden løbet for alvor blev skudt i gang, havde vi om fredagen en lille prolog i form af et o-løb for at ligge startrækkefølgen fast. Egentlig fuldstændig uden betydning, for de 30 sekunders mellemrum vi blev sendt af sted med senere, kunne sagtens hentes eller smides tifoldigt i løbet af de næste mange dage.

Men folk gik virkelig til den, og kort efter startskuddet var hele feltet ved at løbe en stakkels deltager ned, der desperat prøvede at finde sin tabte sko. Mine undskyldende tanker går også til de arme stakler, der var blevet sat ud på ruten med posterne, som vi skulle indlæse vores brik i.

Gæt selv, hvordan det går, når 20-30 mand alle på en gang vil ind og registrerer deres brik! Ikke noget kønt syn, og specielt ved en post var det nærmest en kæmpe bunke af racere, som næsten lå oven på hjælperen. Jeg fik faktisk ondt af ham, men jeg var jo også med i løbet, så jeg måtte ind i mængden. Havde opdaget en bænk bag gruppen af kæmpende mennesker, og herfra kunne jeg dykke ned, gribe hans hånd og få klippet – og af sted gik det videre!

Med sved på panden og i højt fart kom vi faktisk nogenlunde hæderligt i mål, og vurderede os selv til en placering omkring 25 ud af 70. Senere viste det sig dog, at vi manglede en post og fik derfor straf for dette.

Da løbet skulle til at starte lagde vi hårdt ud med at ligge os i front af feltet. Godt nok et felt som inden starten skulle transportere sig op i højderne i en times tid for at komme til start området, men det var også mere princippet.Vi tog det stille og roligt og ankom som nogen af de sidste. Ingen grund til at presse på her.

Løbet gik i gang og holdene blev færre og færre i startområdet for hver 30 sekund, hvor der blev sendt et af sted. Vi blev udstyret med GPS sender, så vi kunne følges på nettet, og fik tilpasset stavene, og lige pludselig stod jeg ved stregen til mit livs store drøm og en stor mundfuld ventende forude. Med klappende tilskuere omkring os blev vi sendt af sted på et trek op i højderne, og på vejen fik vi lige en bunke kort med.

1. etape var blevet lavet lidt om, pga. en vejrudsigt som lovede dårligt vejr i bjergene, og vi skulle derfor ”bare” op i 3300m højde og ned igen. En tur hvor vi bl.a. fik luftet vores steigeisen og klatrereb for at sikre hinanden, hvis vi skulle ske at falde i en spalte. Vi var af sted, og sammen med solen steg vi op ad bjerget i et moderat tempo – ikke noget med at presse på.

Det betød også, at der var flere hold som overhalede os, men vi havde lagt en taktik om at holde lidt igen, for der ventede jo som sagt mange timer forude. Vi fik stemplet på toppen og efter et kort kig på, hvad udsigten bød på, var vi på vej ned igen.

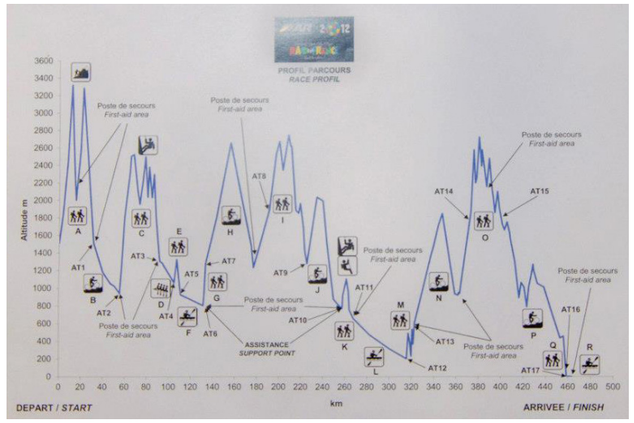
Tilbage i start området skiftede vi til cykler som skulle transportere os over til næste trekking etape. En etape som kom i spil pga. vejrforholdene i bjergene. På denne tur blev jeg faktisk ramt, og følte jeg manglede noget at skyde med. Det endte med at jeg kom på slæb af Janus, da han var godt kørende. Tror det var en blanding af varme og måske manglende energi optag, og så det psykiske i hvad der ventede forude.

6 dage!? Det kan man ikke få hovedet til at forstå, og jeg skulle nok lige have styr på tankerne og sat mig selv i det rigtige mindset.

Selve turen kommer som flashback, og jeg husker en meget lang opstigning, hvor landskabet ændrer sig konstant, og vidderne betager en. Med høje bjerge og flot natur kunne man kun komme i godt humør!

Men med mørket kom også de første problemer. Vi valgte på en bjergkam den forkerte slugt og brugte en del tid på at finde posten. Vi var ellers startet op på at synge og hyggede os vældigt, men det måtte lige sættes på pause, så vi kunne spore os ind på kortet igen. Dette første trek bød også på første overnatning. Overnatning er måske et stort ord, for det var knap en powernap! 13 min er lige en smule mindre end jeg plejer at sove, og selvom jeg har et godt sovehjerte kunne jeg knap nå at finde mig til rette i mellem granerne, før end vi skulle op igen og videre.

Som sagt er det svært at holde styr på tiden over så lang tid. Inden kunne man ikke forstille sig, hvor lang tid 7 dage er, og bagefter kan man ikke helt fatte, at man har været i gang så længe.



Bund Venstre
Alle de danske deltagere ved VM
Foto: Oure Idrætshøjskole

Top venstre
Højdemeter profil over VM.

Midt højre
Pernille Mensberg pakker mad til løbet.

Bund højre
Pernille, Søren og Janus under prolog.

Derfor er det svært at samle noget i kronologisk rækkefølge. Men med mere overskud i løbet husker jeg, at vi med hjælp fra en lille rebstige bl.a. skulle op gennem et vandfald, hvilket var ved at udvikle sig til en slåskamp, pga. at der på den ene af de to stiger, der kunne benyttes, hang en kvindelig deltager, som næsten var løbet tør for kræfter, og kæmpede en kamp for at komme op.

Og det gjorde det særdeles svært at komme op for de tre andre, når hun dinglede frem og tilbage og næsten skiftede stige på vejen. Man kunne kun se til og ikke gøre andet, end se på hvordan de fik kæmpet sig op til toppen i gennem det kolde vand, som væltede ned. Jeg fik som sidste mand heldigvis en lidt nemmere tur, da jeg var eneste mand på stigerne og smuttede hurtigt op i solen, så den kunne begynde at tørre tøjet igen.

En fed oplevelse var også at møde floden, som skulle blive vores følgesvend for en del timer, og så begynde at bevæge sig langs denne ved hjælp af via ferrata. Efter et kortere trek, mødte vi så den udfordring, som jeg jo var ”eksperten” i - riverrafting. Efter tre timers padlen i brusende vand var vi måske ikke eksperter, men stilen blev bedre og bedre. Den grundlæggende taktik om et lavt tyngdepunkt fungerede, og vi tippede ikke rundt. Stilmæssigt giver det nok ikke mange point at komme baglæns ned gennem et strømfald, men vi havde det sjovt. Eneste problem var at få indtaget nok energi.

Da vandet langt om længe blev roligt skulle vi ud af båden op over et bjerg og ned i kajakkerne. Her kunne vi for første gang begynde at mærke cut off tidernes pres. Det betød at Pernille blev prioriteret højest, da hun havde det skidt, og vi fik hende ud af våddragten, og gjort klar til trekket. Vi andre blev i våddragterne og skyndte os af sted. Med tid tilovers, sad vi pludselig i det våde og kolde vand igen og padlede af sted i vores 2 personers sit-on-top kajakker.

Top venstre
Start på MTB

Top højre
Sessel Elmstrom fra Team Salomon Trailtour, altid glad

Bund
Reb aktivitet under konkurrancen.

Det var mindst ligeså vildt som riverraftingen, for man forsvandt nærmest i nogle strømfald og var lige ved at blive kastet ud af kajakken. Lige ved og næsten kunne Pernille og Johan desværre ikke nøjes med, og det krævede en del kamp og hjælp fra en flink official, for at få de to på floden igen.

Vi kæmpede igen mod tiden, da vi ikke måtte være på vandet efter kl. 20, og det klare mål, var derfor at nå til etapens ende, så vi kunne få vores tvungne hvil sammen med vores tønder og ekstra udstyr i skiftezonen. Det hele blev dog ikke gjort nemmere af, at Janus og jeg hen i mod slutningen næsten ikke kunne styre vores kajak. Forklaringen skulle vise sig at være meget naturlig, for manøvredygtigheden bliver ikke bedre med en flænge på længde med en tennisbold, og en båd der suger vand bedre end en svamp!

Det lykkedes kun lige på slaget at ramme skiftezonen, men glæden blev hurtigt skiftet ud med forvirring, for vores anden båd, som var sejlet lidt i forvejen, var der ikke! De var sejlet for langt, da de ikke havde set flaget der indikerede mål på etapen. Langt om længe fik vi dog slået telte op og kunne hoppe i poserne med varm mad i maverne og et vækkeur. som først ville ringe 3 timer senere.

Der er langt fra Hammer Bakker i Nordjylland og til bjergene i Frankrig, det kom ikke som nogen overraskelse, men at skulle tage vilde nedkørsler i mørke var en udfordring! Her forsvandt al træthed for en stund, for det krævede fuld koncentration. Jeg er sikker på at vi på vores vej ned ad et bjerg, kom ud på et downhill område. For man kunne fint følge en sti et stykke tid, hvorefter den få meter fremme forsvandt i en dræbende skrænt. Så der blev råbt højt, og i sær Pernille blev utryg i det hendes pandelampe valgte at sætte ud. Ikke lige frem det man har brug for på det tidspunkt.

Men om det gik op eller ned nød jeg mine timer på cyklen. Det er min klare favorit disciplin, og jeg kommer næsten altid ovenpå, når jeg sætter mig i sadlen. En kæmpe oplevelse var også at tage 1500 højdemeter i en opstigning - jeg nød det til fulde.

Løbet bød også på andre discipliner, som jeg på andre ferier har stået og drømt over, når jeg har læst opslag på turistkontoret. At bevæge sig ned gennem en flod i ført våddragt og klatresele var en vild oplevelse. Følge kløften sno, sig ned ad og forcere vandfald ved at rappelle ned gennem dem var virkelig betagende. Efter et par timer med konstante ture i det kolde vand, blev det også en kold oplevelse, men stadig det hele værd.

Og det bedste var næsten, hvad der ventede for enden. Her skulle vi op på bjergskråningen, og bevæge os rundt indtil vi mødte nye søde og imødekomne hjælpere. Nu stod den på rapelling, to og to og første stykke bød på ca. 45m lige ned. Vi fik heldigvis masser af hjælp til at få os koblet rigtig på rebet, og af sted gik det med en smule sommerfugle i maven, da jeg ikke har gjort ret meget i så lange rapellinger før.

Efter første tur skulle det dog vise sig at blive meget bedre. Guiden som koblede os på det sidste reb gjorde opmærksom på at rebet kunne være en smule tungt, for der var altså 90 m til vi fik fast grund under fødderne igen! Og da jeg først hang i rebet og drejede stille rundt om mig selv, prøvede jeg virkelig at minde mig selv om at nyde denne udsigt, der mødte mig.

En kæmpe kløft splittede bjerget ad, og i bunden snoede en ny flod sig af sted – en flod som skulle blive vores rejsemakker de næste mange timer

Først var der et par timers transport til fods indtil vi igen mødte de kære kajakker, og herefter ventede kongeetapen i kajak. 55 km bølgende og våde kilometer ned gennem utallige strømfald. I det at vi på denne flod måtte sejle om natten troede vi, at den ville være rimelig nem. Det var dog ikke stille vand som på Gudenåen, der mødte os, hvilket også betød at vi fik flere ture i det våde element.

Det hang helt sikkert også sammen med, at vi var trætte, kolde og godt brugte. For Pernille og jeg var det specielt svært at holde varmen fremme i stævnen.

Vandet væltede konstant ind over os, og specielt Pernille havde svært ved at holde varmen. Hun var på 2. døgnet blevet ramt af sygdom og kæmpede derfor en ekstra kamp for at blive i løbet. En sej kamp som dog ved hjælp af stædighed, vilje og en god holdånd blev vundet.

Da mørket begyndte at falde på, kunne Johan melde at han ovre ved ham havde en vibrerende kajak, da Pernille rystede kraftigt af kulde på trods af, at hun var i våddragt, og pakket ind i alle de poser vi havde. Et eller andet skulle der ske, og her skar Johan igennem, og målet blev at finde et varmt sted, vi kunne overnatte.
Jeg kunne have taget til takke med en opvarmet garage, men efter en del søgen og hjælp fra lokale endte vi på et lille hotel. Det var ren luksus efter de mange timers race, der lå bag os, og da vores hotel-mutter opfyldte vores ønske om lidt mad med et bord fyldt med lækre ting, var vi jo næsten i himmelen.

Det var virkelig en god investering, og gjorde at vi dagen efter kunne forsætte med højt humør og fornyet energi.

Denne lange pause vidste sig dog at blive dyr, for selvom vi fik kæmpet os til ende på kajaketapen, forceret en tætbevokset bjergskrænt og fandt vej op gennem en smuk kløft, og egentlig nåede til sidste mtb etape med 1½ time til cut-off, blev vi alligevel stoppet her. Der var andre hold der havde brugt for lang tid på denne etape, og vi måtte derfor ikke køre af sted. Jeg var tosset! Og meget skuffet. Vi havde netop fået pakket vores cykler ud af transport kasserne, samlet dem og var klar til at give den en over nakken i mod mål – men sådan skulle det ikke være.

Jeg er stadig sikker på, at vi godt kunne have nået det, og at dem som havde taget lidt ekstra tid om etapen, var hold som havde sovet undervejs, og vi var efter omstændighederne rimelig friske.

Der var dog ikke noget at gøre, og vi måtte modvilligt sætte os i biler for at blive kørt ind nær Nice, hvor vi skulle overnatte på en bjergside med udsigt over bugten ind til Monaco. Et smukt syn som jeg havde svært ved at nyde på grund af den skuffelse, det var at afslutte det lange løb på denne måde. Vi følte alle, at løbet var slut her, selvom der næste morgen ventede os et kort o-løb og en kajaktur ind til mål.

I det, at vi først kom i mål lørdag formiddag, var der ikke meget tid tilovers. Tingene skulle pakkes, således vi var klar til afgang søndag morgen, og aftenen gik med afslutningsfest, som bød på mad og præmieoverrækkelse. Fest lyder jo som noget, der kunne give ondt i hovedet næste dag, men vi var alle godt smadrede, og tankerne gik mest mod at komme tilbage til gymnastiksalen og finde posen.

Da vi kom i mål havde jeg det overraskende godt og følte slet ikke, at jeg kunne få kroppen til at forstå, at det nu var ovre. Var lige før jeg havde været frisk på en løbetur, hvis der var en der havde spurgt.

Denne tilstand ændrede sig time for time efterhånden, som jeg nærmede mig mit hjem i Aalborg. Og i lufthavnen hvor jeg ventede på min bagage, var jeg blevet rigtig skidt. Dog ventede en dejlig overraskelse da mine forældre tog i mod mig for at fragte mig det sidste stykke hjem.

I bagagerummet var både to slags kager, lækker aftensmad og min yndlings dessert, men lige meget hjalp det, og ved aftenstid satte jeg mig ved toiletkummen og tømte maven i stedet for at indtage den lækre mad.

Den kommende uge kan næsten beskrives med to ord, gå på arbejde og sove (og så utallige toiletbesøg). Min krop slog for alvor ud og med influenza lignende symptomer kæmpede jeg mig igennem en arbejdsuge.

Der gik næsten 3 uger før min mave var ovenpå igen, og jeg begyndte at føle mig ovenpå. Det var dog det hele værd, og jeg er dybt taknemmelig for, at jeg fik muligheden for at få denne oplevelse.

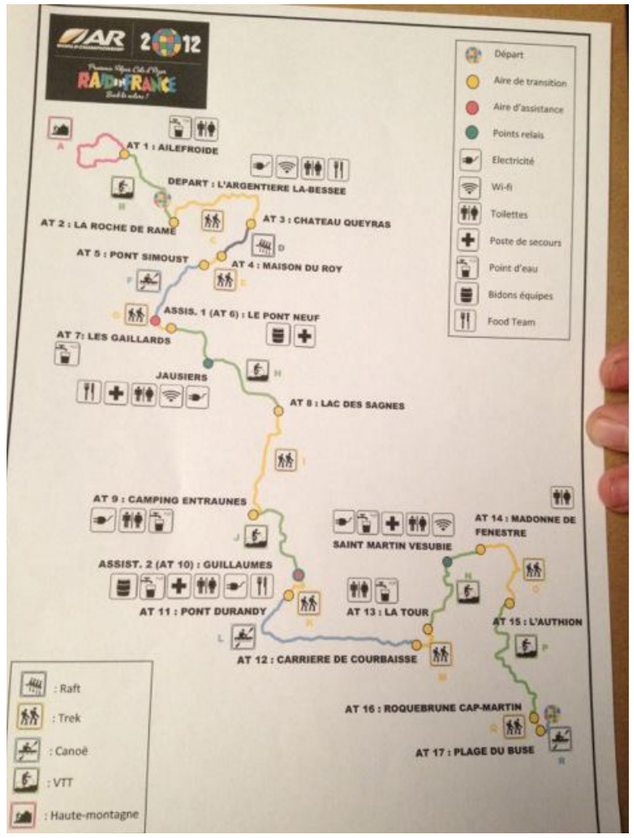
Top venstre
Anders Tranberg Andreasen & Søren Arnfeldt Andersen fra Adventureracers.dk kørte med Estiske ACE Adventure Racing Team

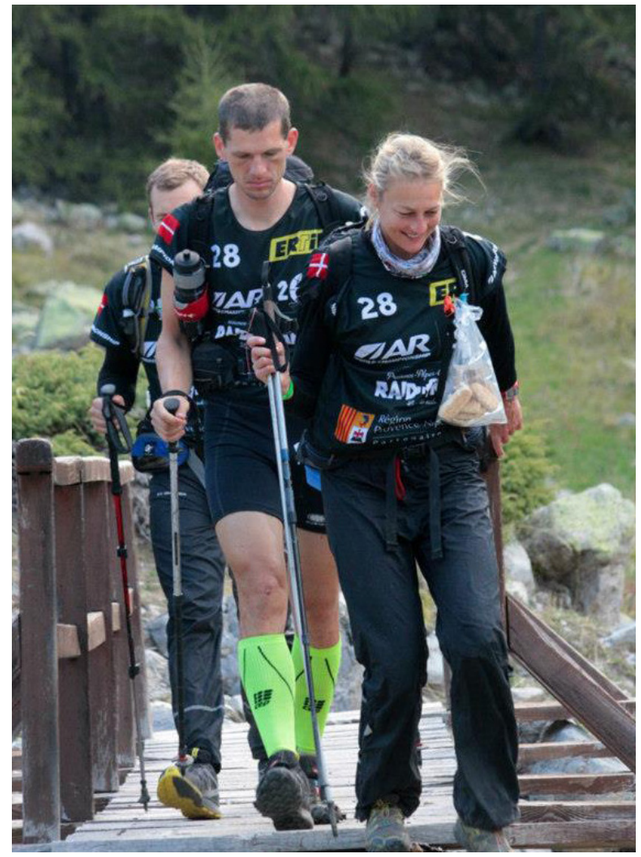
Top højre - *VM Rute*

Bund venstre
Allan Treschow Jensen & Sandra Maria Treschow Adventureteam.dk kørte med 2 franske mænd.

Bund Højre - Skiftezone

Bund - Team Aros under længere trekking etape.
Foto: advfeel@gmail.com





TUREN GÅR TIL POLEN - EM TIMEX 360

TEKST: SANNE ELIDSBO HANSEN
FOTO: MARTIN PALDAN

Europamesterskaber 2013 er allerede afholdt, da det var vinterløbet AR Timex 360 i Polen. Tre danske hold deltog på den korte distance, og her fortæller Sanne Elidsbo Hansen fra Team Merrell Denmark.

West Coast eXplore 2012
Foto af Martin Strunge

Turen går til Polen - EM TIMEX 360

Europamesterskaber 2013 er allerede afholdt, da det var vinterløbet AR Timex 360 i Polen fra den europæiske AR serie, som var værter. Tre danske hold deltog på den korte distance, og her fortæller Sanne Elidsbo Hansen fra Team Merrell Denmark.

Tekst: Sanne Elidsbo Hansen
Foto: Martin Paldan

Den udenlandske sæson for Team Merrell Denmark startede med det Polske Vinter løb Timex 360. De Polske vinter løb er kendt for at være godt arrangeret, billige og hårde. I år var løbet udråbt til at være EM i Adventure Race både på kort og lang distance, hvilket også trak en del store hold til.

Fra Danmark var vi 3 hold. Udover undertegnede, som kørte sammen med Lars Bukkehave, var det Janus Høhne og Thea Storm Henriksen fra Team Salomon Trail Tour.

Samt IslandeXplorer.dk med Andrea Bøgsted-Møller, som i sidste øjeblik havde fået skiftet sin makker Poul Bjerggaard ud, da han var faldet ned fra et loft. Heldigvis var der ikke sket noget alvorligt og i sidste øjeblik sprang Katrine Wisgaard til.

For os havde det været en lidt stressfuld optakt, inden vi nåede startlinjen, og den gamle sætning om at det sværeste ved et adventure race er at nå til startstregen, er i den grad sand. Med et veloverstået Merrell Kong Vinter og dertil en masse arbejde, og en flyafgang, der gjorde at vi nåede lige indad døren, da briefing startede, stod vi nu i Polen.

Briefingen var kort og vi prøvede kritisk at stille alle de spørgsmål, som vi nu havde. Det er som ofte svært ved udlandske løb, at løbsarrangørerne ikke er så gode til engelsk. Vi havde heldigvis pakket alle vores skiftezoner hjemmefra, da ruten i grove træk allerede var frigivet 14 dage før, og denne løbsledelse var en af de bedre i forhold til engelsk.

Vi har begge to tidligere deltaget i Polske Vinter løb, så vi havde en del erfaring at trække på. Vi fik derfor hurtigt pakket vores skiftezoner (TA zoner), gjort ski klar, MTB klar og tegnet vores vejvalg ind på kortet.

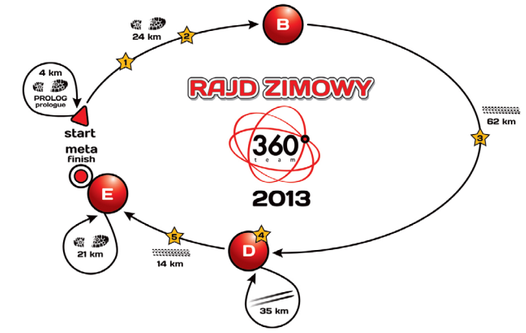
Vores mål for konkurrencen var at gennemføre, have gode skift, godt energi/madsystem og holde et stabilt og højt tempo.

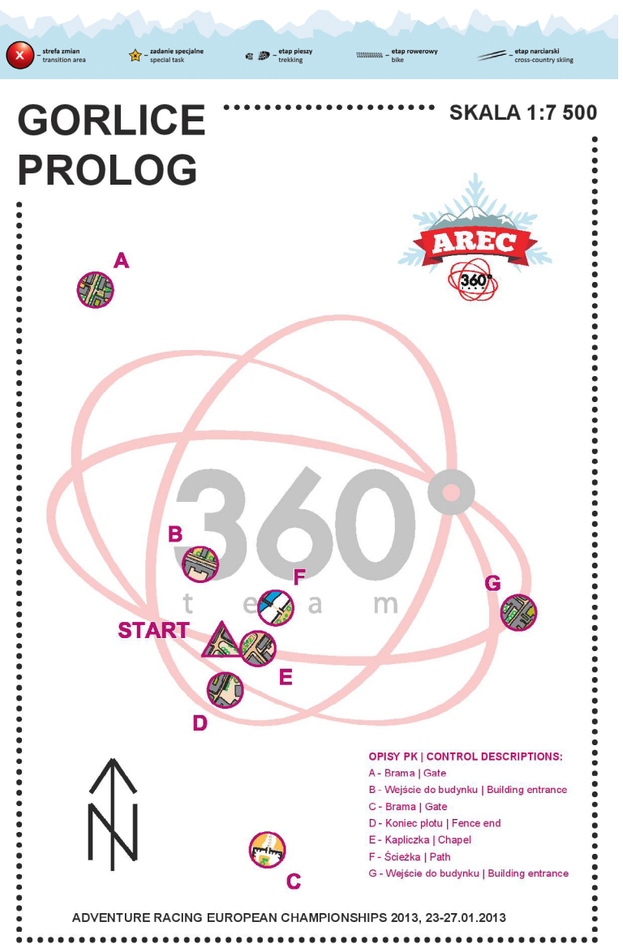
Kl.08 næste dag stod vi klar ved bussen, som skulle transportere os ned til startområdet. Starten var en prolog 4 km inde i Gorlice en karateristisk Polsk by. Kl.9:45 fik vi udleveret prolog kort, som var et kort uden veje, terræn og andre angivelser. Det eneste som var angivet var postcirkler, hvor et billede inde i cirklen ikke en gang var rigtig, så når man kom frem til posten, skulle man finde ud af, hvilken cirkel som passede til den pågældende post. Sikke en start.

Kl. 10 lød startskuddet, og af sted kom vi. Ved første post var der en del forvirring pga. kortet, og vi endte også ud med at klippe den forkerte post, så vi måtte tilbage til den igen. Men vi var kommet af sted med Thea og Janus, og to sæt øjne på et kort er bedre end 1 sæt, så vi fulgtes ad indtil sidste post.

Vi kom hurtigst ind fra prologgen, men vi havde Thea og Janus lige bag os. Vi valgte hurtigt at køre vores eget race og lade Thea og Janus brage derudaf på det første trek.

Jeg havde også i baghovedet, at jeg lige var kommet tilbage fra en overbelastningsskade, som jeg fik ved et Adventure Race i juli 2012 i Finland og havde døjet med siden.





Den første del af trekkingen gik rigtig fint, højt tempo og god orientering, dog lavede vi et lille bum ved at løbe ind til den forkerte kirke/slot, hvor TA og specialtask skulle være. Det kostede os nok 10 minutter. Da vi efterfølgende kom hen til specialtask var Janus og Thea lige kommet over den flod, som vi skulle fire os over.

Videre fra første specialtask fortsatte vi i løb på trekkingen. Vi skulle nu op og ned af to dejlige bjergtoppe. Det kunne mærkes, og vi valgte hurtigt at gå alt opad, og når der var flade stykker og nedad, løb vi. Den første bjergtop gik godt, og vi havde kun nogen mindre bum, som ikke gjorde det store. Vi havde et godt hurtigt tempo og videre til næste top, hvor vi kom forkert ind.

Den vandrerute, som vi ville følge, var dækket af sne og ikke til at finde. Så vi måtte trekke op af en bjergside i dejlig dyb sne. Det var Lars ikke nær så tilfreds med, og han fik lige lidt tid for sig selv, og jeg tog vores taske.

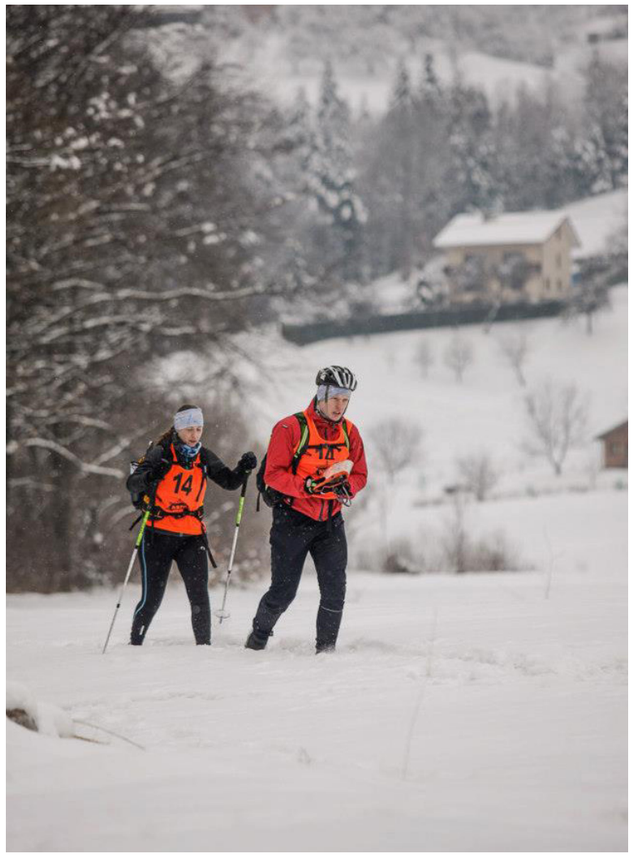
På toppen og fremme ved posten var Lars tilbage ved sine fulde fem igen, og nedad bjerget det gik.

På vej mod TA og skift til MTB mødte vi Andreas og Katrine, som var på vej op til den sidste post. Vi ønskede dem held og lykke og fortsatte mod TA. Lige før TA ser vi Thea og Janus komme bragende på MTB.

Inde i TA skulle vi inden vi måtte komme videre på MTB gennemføre en specialtask, hvor vi skulle huske 7 fotos og finde dem ude i en gård med gamle huse, møller osv. Det var svært at finde posterne for tidligere hold havde gemt dem, men det gik, og vi kom videre på MTB.

Vi fik en god start på MTB og kom fint frem til posterne. Der var godt med højdemeter, men pigdækkene bed sig godt fast i vejen. Ruten var på et tidspunkt lavet sådan, at vi skulle ned af et 5 km langt bjerg og hente en post for enden og efterfølgende op igen.

Inden vi kom ind til posten, skulle vi skubbe vores MTB gennem sneen for derefter at vide, at vi skulle samme vej tilbage. Det var jeg ikke helt tilfreds med. Da vi kom frem til posten, skulle vi udføre en klatreaktivitet, hvor vi skulle fire os over en kløft.



Det gik fint selvom jeg fik skipperskræk arme og måtte tage den i bider. Men tanken om at skulle gennem sne og opad bjerg igen var hård, og jeg havde en hård tur til næste TA, men Lars gjorde alt der stod i hans magt om at muntre mig op. Han prøvede at sige, at der kun var 8 km, men det var godt nok nogen lange 8 km.

Det viste sig så at være nærmere 20 km, og min forgaffel virkede ikke så alle stød, gik lige op i skuldre og arme. Men frem til TA kom vi, og mødt af Martin Paldan fik vi igen energi. Efter et forholdsvis langt skift, hvor vi sørgede for at få tanket helt op gik turen videre på langrend.

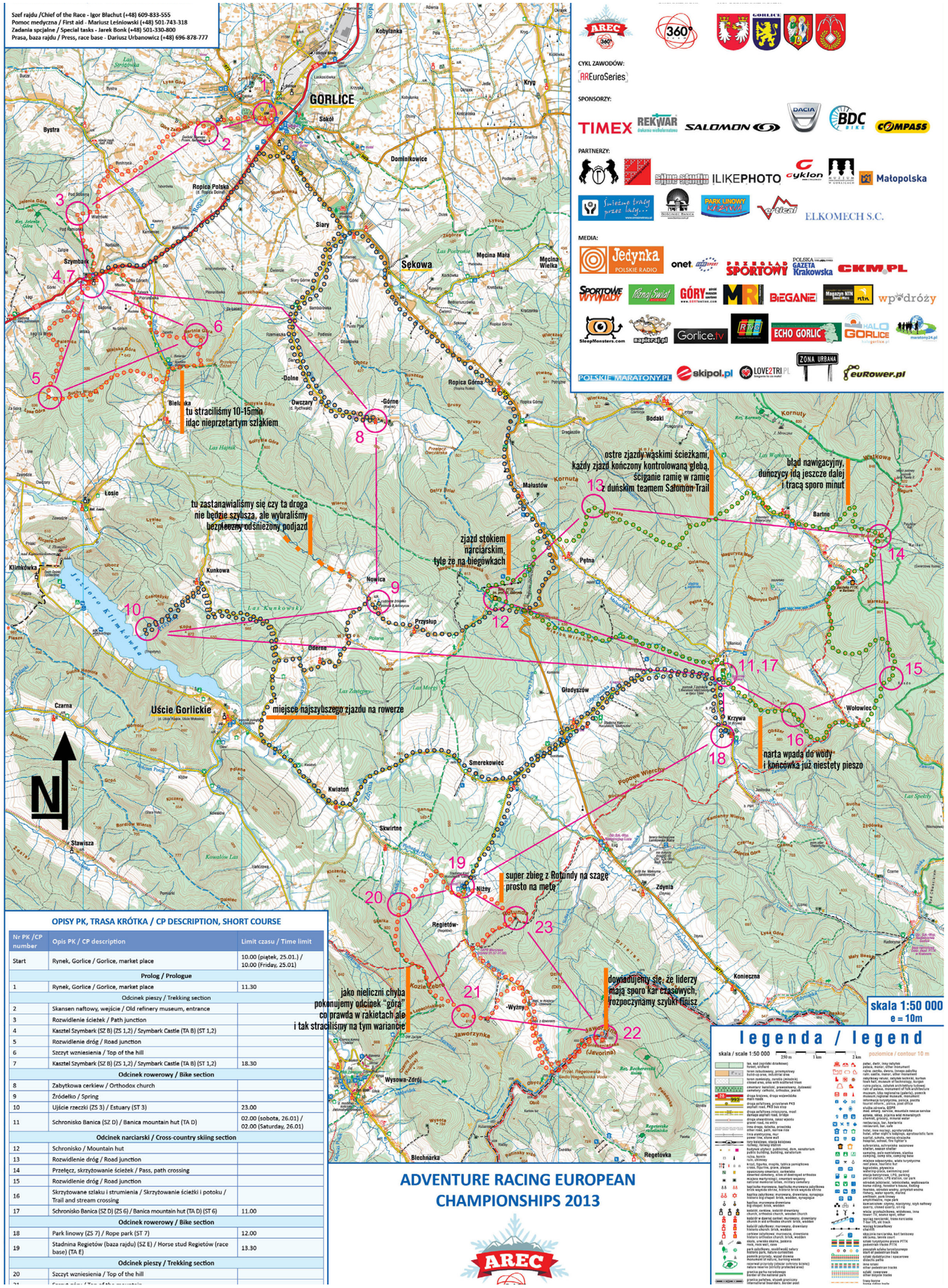
Det gik op og ned, så vi blev hurtig enige om, at jeg skulle have fælder på, fordi jeg kæmpede lidt. Det var en flot tur gennem skoven og god sne. Men halvvejs mod første post begynder jeg at kunne mærke mit ben, og tanken om en skade var bare ikke til at bære.

Vi havde på forhånd aftalt, at var der det mindste, skulle vi udgå, fordi det var ikke værd at få en længere skadesperiode igen. Vi blev derfor enige om at tage et længere stop ved næste post, som var en bjerghytte.

I bjerghytten blev vi mødt af en flok fulde polakker, som var i gang med en mindre fest. Et sjovt sted at sætte en post. Vi fik lov til at sætte os, og de fulde polakker prøvede at være meget venlige mod os. Men vi var mere interesseret i at vende for og imod at fortsætte. Efter 2 lange timer og en meget svær afgørelse valgte vi at trække os, mens legen stadig var god, og vi havde haft en god oplevelse.

Det er også en kunst i sig selv at kunne sige fra, og det var utroligt svært, for vi lå på det tidspunkt nr.2 i mixklassen, og konkurrence mennesker er vi jo. Men vi tog en god oplevelse med os hjem og havde levet op til alle vores mål. Så alt i alt et godt løb fra vores side.

Angående de andre hold fortsatte Janus og Thea deres gode stil og fik en flot 1 plads mix og en 3 plads overall. Rigtig godt kørt! Andreas og Katrine havde desværre et styrt på MTB og måtte også trække sig fra løbet



OPISY PK, TRASA KRÓTKA / CP DESCRIPTION, SHORT COURSE

Nr PK /CP number	Opis PK / CP description	Limit czasu / Time limit
Start	Rynek, Gorlice / Gorlice, market place	10.00 (piątek, 25.01.) / 10.00 (Friday, 25.01)
	Prolog / Prologue	
1	Rynek, Gorlice / Gorlice, market place	11.30
	Odcinek pieszy / Trekking section	
2	Skansen naftowy, wejście / Old refinery museum, entrance	
3	Rozwidlenie ścieżek / Path junction	
4	Kasztel Szymbark (SZ B) (ZS 1,2) / Szymbark Castle (TA B) (ST 1,2)	
5	Rozwidlenie dróg / Road junction	
6	Szczyt wzniesienia / Top of the hill	
7	Kasztel Szymbark (SZ B) (ZS 1,2) / Szymbark Castle (TA B) (ST 1,2)	18.30
	Odcinek rowerowy / Bike section	
8	Zabytkowa cerkiew / Orthodox church	
9	Źródełko / Spring	
10	Ujście rzeczki (ZS 3) / Estuary (ST 3)	23.00
11	Schronisko Banica (SZ D) / Banica mountain hut (TA D)	02.00 (sobota, 26.01) / 02.00 (Saturday, 26.01)
	Odcinek narciarski / Cross-country skiing section	
12	Schronisko / Mountain hut	
13	Rozwidlenie dróg / Road junction	
14	Przełęcz, skrzyżowanie ścieżek / Pass, path crossing	
15	Rozwidlenie dróg / Road junction	
16	Skrzyżowane szlaku i strumienia / Skrzyżowanie ścieżki i potoku / Trail and stream crossing	
17	Schronisko Banica (SZ D) (ZS 6) / Banica mountain hut (TA D) (ST 6)	11.00
	Odcinek rowerowy / Bike section	
18	Park linowy (ZS 7) / Rope park (ST 7)	12.00
19	Stadnina Regietów (baza rajdu) (SZ E) / Horse stud Regietów (race base) (TA E)	13.30
	Odcinek pieszy / Trekking section	
20	Szczyt wzniesienia / Top of the hill	

FORENINGSPORTRÆT COPENHAGEN ADVENTURE

TEKST - FORMANDEN HENRIK PARKER

Henrik Parker under OMM
Skotland 2011
Foto af Tom Karlebo

Foreningsportræt Copenhagen Adventure

Adventureracesporten i Danmark er i en rivende udvikling, og det er organiseringen af sporten også. Dette er den første artikel af flere, hvor vi sætter fokus på en AR-forening.
Valget er faldet på Copenhagen Adventure Sport.

Hvad er baggrunden for Copenhagen Adventure Sport (CAS)?

CAS er stiftet for at have et sted, hvor medlemmerne kan finde sammen om at dyrke adventure sport. Det er et interessefællesskab, hvor vi kan træne og tage til løb sammen og oveni have et socialt samvær – det behøver ikke kun at handle om hård træning og lange ekstremløb.

Da CAS blev stiftet, var sporten i Danmark ikke særlig organiseret, og adventure racere havde vanskeligt ved at finde ligesindede til at træne og køre race med.

Foreningen blev stiftet for at skabe et organiseret fællesskab af medlemmer med interesse for adventure race. I dag danner CAS den sportslige ramme for knap 60 adventure racere, der organiserer træninger, deltager i løb, udveksler erfaringer m.v. Derudover plejes det sociale fællesskab gennem arrangementer som sommerfest, julefrokost og foreningsweekender.

Vi fokuserer på at være en forening, hvor nye medlemmer har let adgang til at komme ind i sporten. Vi gør meget ud af at aktivere vores nye medlemmer, og i kraft af vores størrelse har vi mulighed for at tilbyde nye medlemmer at komme til løb med en mere garvet adventure racer.

Eksempelvis bruger vi Skandia Cup'en til at aktivere nye medlemmer ved, at de erfarne medlemmer teames op med et nyt medlem. Det gør det mere overskueligt for nye medlemmer at komme i gang med sporten.

Vores filosofi er, at nye medlemmer skal til løb inden for 3 måneder – naturligvis tilpasset den enkeltes niveau og ambitioner.

Hvordan opstod foreningen?

I 2004 stiftede Tom Karlebo bekendtskab med adventure race på et kursus på Oure Idrætshøjskole.

På det tidspunkt spillede Tom rugby i Frederiksberg Rugby Klub. Han besluttede sig for, at adventure race skulle udforskes, hvis han en dag pådrog sig en skade. To år efter satte en skulderskade stop for rugbykarrieren, og så kom Tom i gang med adventure race.

Tom kendte ingen af de etablerede hold og mente, at der måtte være ligesindede, som ønskede at stifte bekendtskab med adventure race. 20 års foreningserfaring i Frederiksberg Rugby Klub inspirerede ham til at stifte foreningen Frederiksberg Adventure Sport (nu Copenhagen Adventure Sport), som var tilgængelig for alle uanset baggrund og tidligere erfaring med adventure race.

Hvad er jeres erfaringer med foreningen indtil videre?

Overordnet har CAS været igennem en utrolig spændende udvikling siden opstarten. De seneste par år har vi haft stigende medlemstal og har generelt fået mere og mere aktivitet ind i foreningen – først og fremmest gennem vores fællestræninger og deltagelse i forskellige adventure races og andre løb.

I starten var grundtanken med foreningen, at alle aktiviteter skulle være drevet af medlemmerne selv. Det vil sige, at det skulle være meget op til medlemmerne at stå for planlægning og afvikling af alle foreningens aktiviteter.

Modellen fungerede okay i opstartsfasen, men med tiden er vores ambitioner for omfanget og mængden af aktiviteter øget, hvilket kræver mere central styring og koordinering.

Tom Karlebo under Århus CoastZone Challenge 2008

Derfor har aktiviteterne de seneste år mere været drevet af bestyrelsen, der nedsætter forskellige aktivitetsudvalg til at stå for planlægning og afvikling af større arrangementer som f.eks. foreningens deltagelse i Kulturhavnen, den årlige foreningsweekend, og planlægning og afholdelse af Eagle Race.

Generelt kan man sige, at vores erfaring er, at sporten er inde i en meget positiv udvikling, som vi først og fremmest kan se på vores medlemstal og aktivitetsniveauet hos vores medlemmer, men også på antallet og kvaliteten af løb i Danmark og det store arbejde, der bliver lagt af klubber, foreninger og enkeltpersoner rundt omkring i landet.

Hvilke udfordringer har I haft i forbindelse med opstarten?

Sporten har ikke tidligere været organiseret på foreningsniveau, men har været præget af individuelle hold. Vi har derfor skulle bevise, at der er fordele ved at være organiseret i en forening, selvom man ikke nødvendigvis kører på hold sammen.

Hvad har været det sværeste?

Som nævnt ovenfor var en af grundtankerne med foreningen, at alle aktiviteter skulle være medlemsstyret. Det vil sige, at det skulle være meget op til medlemmerne at stå for planlægning og afvikling af foreningens aktiviteter. Modellen virkede ikke optimalt, hvilket var frustrerende for foreningens ildsjæle, som havde travlt med at skabe foreningens administrative fundament.

Foreningen havde heldigvis noget at byde på og formåede at tiltrække flere medlemmer, som havde den nødvendige energi til at deltage aktivt i foreningsarbejdet.

Hvad er jeres forventninger for fremtiden i Copenhagen Adventure Sport?

Vi ønsker, at foreningen skal vokse - både med flere medlemmer, flere aktiviteter og deltagelse i endnu flere adventure races i ind- og udland. Endvidere er vi på jagt efter et klubhus for at skabe yderligere fundament og struktur for fremtidig udvikling og vækst i foreningen.

DM 2012 Sorø
Sjælland på tværs

Svenske Multisportcup 2011

WCX 2012 - John Fatum
Foto: Martin Paldan

Sidste år udarbejdede vi en strategi for udviklingen af foreningen med fokus på, hvordan vi kan øge medlemstallet samt omfanget og kvaliteten af foreningens aktiviteter.

Vi får løbende nye folk ind med færdigheder, der kan gives videre til de andre medlemmer gennem afholdelse af træninger som f. eks. kajak-, inliners- og klatretræning. På den måde styrker vi udbyttet af at være medlem ved at lære af hinanden og udfordre hinanden til træning.

Derudover har vi i 2013 fokus på at opnå gode resultater i DARC. Vores fordel er, at vi kan stille hold til stort set alle danske løb i kraft af vores medlemstal.

Vi har også fået opbygget nogle værdifulde erfaringer, der gør os i stand til at stille hold, der kan være med i dysten om podiepladserne. Vi ønsker således både at skabe gode vilkår for helt nye medlemmer, samt at fastholde og udfordre de erfarne medlemmer

Hvilke udfordringer ser i for fremtiden i forhold til at nå jeres mål?

Udfordringen bliver at skabe et rum for både helt nye samt de mere erfarne medlemmer - uden vi ansporer til klikedannelse. Vi har fra foreningens opstart bevist, at vi tilbyder gode betingelser for nyankomne og uerfarne – nu skal vi demonstrere, at vi også kan fastholde dem på lang sigt.

Vi ser meget positivt på foreningens fremtid, da sporten gennemgår en god og spændende udvikling. Vi ser meget positivt på stiftelsen af Dansk Adventure Race Union, hvilket yderligere vil styrke sportens organisering til gavn for medlemsforeningerne.

WatArace 2011
Foto: Martin Paldan

WCX 2012 - John Fatum
Foto: Martin Paldan

WatArace 2010
Foto: Martin Paldan

Navn: Copenhagen Adventure Sport

Stiftet: 14. oktober 2007. Medlem af DGI og DARU.

Kontakt: www.cph.adventure.dk eller formand John Fatum tlf. 28 51 18 28

Antal medlemmer: Ca. 60 medlemmer. Aldersmæssigt mellem 18 og 65 år

Aktiviteter: Deltagelse i de fleste danske adventure races. Arrangerer ugentlige træninger, foredrag, sommerfest, foreningsweekend, julefrokost m.m. Arrangør af Eagle Race 2013 i Nordsjælland i juni måned.

Løbsdeltagelse i 2012: Kong Vinter, Møns Klint Adventure Race, DM Adventurerace, CAS Adventure Race, Skandia Adventure Race, Nordisk Extreme Maraton, Firma Multi Motion Lyngby, A-race, Als Extreme, AdventureNV, Skandia Island Explorer, Thy til lands, til vands og i luften, Cracey, West Coast Explorer, Femmans Multisport Race, The Original Mountain Marathon.

Medlemskab: 250 kr. første år, herefter 500 kr. årligt

VUMB 2012 - VINTER ULTRA MOLS BJERGE

West Coast eXplore 2012
Foto af Martin Paldan

VUMB 2012

Adventureracere er kendt for at deltage i beslægtede discipliner. For eksempel deltog de to seje AR piger Sheena Wallace og Maria Treschow sammen i VUMB 2012. Adventureraceren har snakket med Sheena om en lang løbetur i Mols Bjerge.

Tekst & Foto Maria Treschow & Sheena Wallace

Først kunne du måske lige fortælle, hvordan I fandt på at stille op til løbet?

Rygtet om et nyt løb svirrer jo hurtigt på facebook, og VUMB lød rigtigt fedt. Vinterens svar på eXtreme Maraton, dog i en luksusudgave, hvor man ikke selv skulle løbe rundt med telt og sovepose på ryggen.

Vi havde sidste år talt om, at det kunne være sjovt at løbe et adventurerace sammen, men kalenderen var for fyldt for os begge i 2012, hvor vi løb med hvert vores mixhold. Vi syntes det kunne være sjovt at prøve at være lidt på egen hånd, i stedet for altid at køre sammen med herrerne, hvor vores rolle som kvinder mest af alt "bare" er at følge med. VUMB lå rigtigt godt i februar måned, hvor løbskalenderen var tom og så var der jo noget at se frem til i vintermånederne.

Jeg tror, at Maria lidt troede, jeg tog pis på hende, da jeg spurgte om vi skulle løbe VUMB sammen. Det er jo er et langt o-løb, og hun er ikke vant til, at drengene stoler på hendes orienteringstalenter, men vi blev enige om, at det kunne være sjovt at se, hvordan vi ville klare os.

Og hvordan gik det?

Det gik faktisk skidegodt. Vi blev ikke væk, og vi fandt alle posterne i løbet. Målet var, at der ikke skulle startes en eftersøgning ;)

Vi havde regnet med at være så udfordrede på orienteringen, at vi skulle tilbringe en stor del af banen i mørke. Vi havde vitterligt ingen idé om, hvor langt tid det ville tage den første dag at løbe 35-40 km og finde 26 poster undervejs. Derfor stod vi på startstregen med proviant, der kunne holde os i live og løbende i et par dage, hvis vi skulle blive væk.

Vi havde 4 fyldte dunke, en camelbag og hver energi med i rygsækken til 12-14 timer. Tror vi begge havde frygtet, at det skulle komme til at minde mere om et afsnit af Bear Grylls i Mols Bjerge end et hyggeligt lille o-løb for os. Vi var forberedte på det værste, lad os sige det sådan :)

Starten på første dag gik samlet, og de hurtigste blæste afsted. Vi fandt hurtigt en passende plads i det forreste felt og var vist begge lidt overraskede over, hvor godt det egentlig gik. Der var drysset et fint lag sne ud over bjergene, så mange steder var vejen til posterne lettere at finde end andre.

Jeg havde lidt tendens til bare at ville følge med de andre, og de spor man kunne se, - af sted ud over slette, strand og bjerge, men Maria var fornuftig og ville være med på kortet hele vejen, så vi ikke pludselig fandt os selv mutters alene uden for kortet....- vi havde jo kun energi med til et par dages overlevelse! ;)

Vi lå og battlede med flere hold, der måske af og til valgte en lidt mere direkte vej til posten end os, men som vi så hentede igen på løb. Det blev ret tydeligt sidst på førstedagen, hvor der var et par længere tvungne vejstræk, hvor det bare gik ligeud. Her løb vi fra flokken og sluttede førstedagen på en absolut godkendt 11. plads, som eneste kvindehold, da vi nåede Fregatten Jylland.

Inde på Fregatten stod vores tasker klar og mens flere og flere løbere kom i mål, bredte der sig en hyggelig stemning ombord. Spændende dufte fra de medbragte travellunch, svedigt tøj og sko til tørre blandede sig med de mange lag af tjære fra Fregatten. Folk fandt deres soveposer frem og lå i dem rundt omkring eller sad ved bænke og borde, og snakken gik. Humøret var højt hos alle. Vores 11.plads gav os lidt ekstra humør og appetit til at gnaske os igennem det store bjerg af medbragt mad og snoller. Næste dag ville vi forhåbentlig kunne få dieselmotorerne til at løbe os i top 10, hvis vi undgik større bom.

Andendagen startede med en prolog rundt på havnen, hvor holdet måtte dele sig. Man skulle samle tal til et lille regnestykke, før man kunne få udleveret dagens kort. Vi fik delt posterne perfekt imellem os, så vi kom tilbage og fik kortet udleveret i god tid, ikke langt efter de hurtigste herrer.

Fra Ebeltoft havn var der et langt stykke med asfalt inden turen gik ind i bjergene. Arrangørerne havde været så rare at gemme de fleste højdemeter til andendagen, sådan føltes det i hvert fald. Belønningen af anstrengelserne og syren, der efterhånden hobede sig op i lårbasserne, var nogle fantastiske udsigter af og fra de sneklædte bjerge. Tænk at der findes andre bjerge end Himmelbjerget i Danmark! :)

Vi lå med i det forreste felt hele dagen og følte os ret sikre på, at kunne løbe os hjem i top 10, hvis bare vi løb stabilt. På stranden på vej til den sidste post knækkede kæden dog for os. Posten lå på en markant top og var i virkeligheden ufattelig nem, både fordi vi havde haft den som en af de første poster dagen inden (der var bare ingen af os, der helt havde haft hjernen tændt, da vi var ved posten dagen inden), og fordi den var synlig fra stranden....hvis altså, vi bare havde løbet 500 meter længere frem. Det gik galt, da der på kortet var et stort rødtskraveret forbudt område på vej hen til posten, som gjorde, at Maria ikke kunne læse kortet, og dermed ikke kunne følge med i, hvor langt vi var nået, og så kom tvivlen... og en mindre hjerneblødning hos os begge ;)

Vi kæmpede os op og ned ad samtlige skråninger og bakker og ledte som to forvirrede blodhunde efter posten. Hold på hold løb forbi os nede på stranden, men vi kunne ikke få kortet til at stemme og blev stædigt ved i vores søgen, - posten skulle jo være lige der! Til sidst valgte logikken dog at tage over, og vi løb ned og fortsatte efter de andre hold...og doh, længere fremme stod posten, klart og tydeligt på toppen af en bakke!

Vi løb videre langs stranden mod mål og øffede sammen lidt over vores sidste megabom, der kostede os top ti. Men blev hurtigt enige om, at det var spild af energi og fokus. Vi havde jo løbet et flot og stabilt løb sammen, og gennemført på egen hånd.

Da vi kom i mål, var der flere af de herrehold, der var løbet forbi os på stranden, mens vi rendte rundt i bakkerne, som anerkendende gav os thumbs up for vores indsats, men samtidig lige så undrende spurgte, hvad vi egentlig havde lavet til sidst...tja, bare lidt ekstra bakketræning, skal vi kalde det det :)

På de to dage, 70-80 km og 47 poster brugte vi i alt 8 timer og 55 min. Vi endte som løbets eneste kvindehold på en, synes vi selv, rigtig flot og absolut godkendt 13. plads ud af 38 hold.

Havde I snakket om en plan eller målsætning inden?

Masterplanen var, at Maria som udgangspunkt skulle styre kort og kurs, mens jeg skulle stå for evt. GPSposter (der var gps-koordinater på de poster, som arrangørerne havde tænkt kunne volde nogle af holdene problemer).

Vi var begge i vinterform, var eneste kvindehold i løbet og havde derfor ingen forventninger, så vi ville bare tage det, som det kom og hygge os med det. Vi er dog begge nogle tosser, der bliver tændt af konkurrence og løbsstemning, så undervejs var det da fedt at æde nogle herrehold og efter første dagen, var det pludselig vores mål at løbe os i top ti :)

Kunne I finde vej? I kører jo normalt begge AR med nogle af de bedste indenfor orientering, som jo nok er svære at vriste kortet fra, og I stillede jo også op under navnet: Team KUK – Kvinder Uden Kurs…

Foto: Facebook

Når man er vant til at løbe med rigtigt dygtige orienteringsløbere, så kan man godt føle sig som en forvirret due, hvor kompasnålen svinger rundt i hovedet, og man aldrig helt ved, hvilken retning man løber i...man skal bare med derudaf. Ud fra den selvforståelse, syntes vi, at "Team KUK - Kvinder Uden Kurs", var det helt rigtige holdnavn til os.

Heldigvis havde arrangørerne lagt en bane, der var til at være med på, så som tidligere beskrevet, så gik det faktisk rigtigt godt med at finde vej - altså lige bortset fra sidsteposten :)

Selvom ingen af os plejer at finde vej til adventurerace, fordi vi kører med nogle herrer, der er så meget bedre, at det ville være en temmelig dårlig joke at give os kortene, så træner Maria stadig orientering og har tidligere kørt en del mtb-o. Jeg træner mest ved spisebordet, hvor min o-løberkæreste, Torbjørn, ofte sidder og nørder kort og vejvalg efter løb.

Jeg har ikke meget praktisk erfaring fra terrænet, men mærkeligt nok kan man også opnå lidt forståelse ved blot at sidde hjemme og studere kort. Da jeg ikke har meget praktisk erfaring, var det oplagt, at Maria styrede kortet hele vejen, og det gjorde hun rigtigt godt, men som hun selv siger:
"...så var der dog plads til et enkelt megabom og et par mindre, og sådan skal det vist også være når jeg finder vej. Ellers er der noget galt ;o)"

Løbsdeltagerne fik jo en taske fragtet med udstyr til overnatningsstedet frem for selv at bære det under løbet. Havde i udnyttet det?

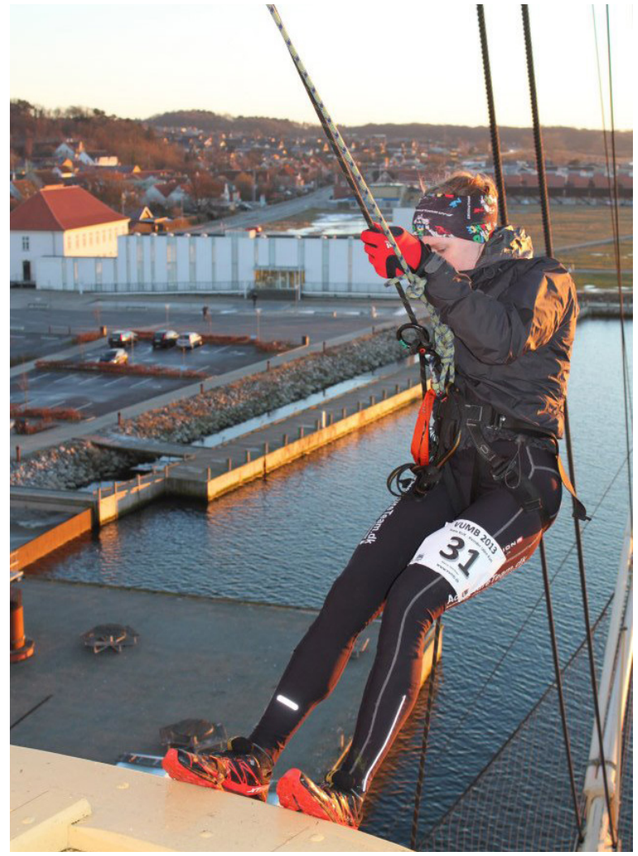
Da Maria kom for at hente mig lørdag morgen, havde jeg ikke pakket færdigt, så mine ting blev kastet løst ned i en 100 liters taske, som var det, vi tilsammen måtte have med. Det var ret tydeligt, at der ikke ville blive meget plads til Marias ting, også selvom hun er en anelse mere tjekket og organiseret i sin pakning, end jeg er.
Vi besluttede bare at tage det hele med, køre afsted og få det som vi kunne få plads til stoppet ned i tasken inden start.

Da vi kom ud til Helgenæs og fik væltet det hele ud af bilen, kom arrangøren, Thomas Kjerstein, over til os for at byde velkommen. Han så grinende til og tildelte os hurtigt en dispensation, så vi i stedet for én taske, fik lov at pakke to. Der var vi klar til at uddele 6 stjerner til ham og hele løbet allerede inden start :)

Udover underlag, soveposer, varmt tøj, mad og kogegrej havde vi en del slik og snoller med. Vi kunne dog godt have optimeret mere ved at have haft rødvin og nogle spil med. Det glemmer vi ikke næste år!

Kunne du finde på at stille op igen næste år?
Ja, helt sikkert. Maria og jeg er enige om, at løbet var fantastisk godt arrangeret. VUMB fik os igennem et smukt og spændende terræn, havde kanon stemning og en rigtig hyggelig camp på Fregatten Jylland om aftenen + fænomenal afslutning med chili con carne i mål på sidstedagen. Løbets o-niveau var så let tilgængeligt, at det ikke burde skræmme nogen, der kan finde op og ned på et kort.

To gange maraton på to dage lyder måske uoverskueligt for nogle, men hvis man ikke kan holde den løbende hele vejen, kan man jo bare udnytte det, at man løber med et kort og lige tjekke kursen en ekstra gang, eller stoppe helt op for at nyde landskabet man bevæger sig rundt i. Man bestemmer jo selv tempoet og de fleste kan jo sagtens gå 40 km på en vandretur.



I var det eneste kvindehold, der deltog i VUMB. Hvordan tror du man få flere kvinder med i sådan et løb og adventurerace?

Tja, man kunne jo starte med at oprette en kvindeklasse. Det er desværre sådan, at der ofte ikke er en kvindeklasse og til nogle løb kun oprettes en klasse, hvis der er mere end 5 kvindehold med. Tror desværre, at mange kvinder derved bliver lidt intimideret og holder sig væk. De tror ikke, at det er noget for dem.

Det viser sig ofte til løb, der kun er for kvinder, at der er mange kvinder, der lusker rundt i buskene og først tør vise sig, når de ikke skal måle sig med og kæmpe mod mændene. Jeg er selv med til, sammen med bl.a. Sessel Elmstrøm, at arrangere en mtb-cup for kvinder, www.kvindecuppen.dk. Sidste år havde vi ca. 150 forskellige kvinder igennem, hvilket viser, at der er en masse kvinder derude, som synes det er sjovt at deltage i konkurrencer. Til et almindeligt mtb-løb skal arrangørerne dog være heldige, hvis der dukker mere end tre kvinder op.

Heldigvis er der kommet flere og flere kvinder til i adventurerace de sidste par år, men der er desværre stadig mange løb, hvor der ikke er en klasse til dem - det synes jeg er ærgerligt. De skal have lov at køre i deres egen klasse, mod hinanden.

Mange af de små teambuildingløb som FMM og Coastzone viser også, at der er masser af kvinder og kvindehold, som tør tage udfordringen op - tror bare at disse løb er bedre til at henvende sig til kvinderne. Sessel Elmstrøm er ved at skrive speciale i netop det emne, så det kan være, at vi alle kan blive klogere, når hun er færdig med sit speciale til sommer.

Og til alle kvinderne derude. I er så meget sejere, end I måske går og tror. Adventureracing er slet ikke kun for træningsidioter, som mange måske går og forestiller sig. Første gang jeg var med i et løb, var sammen med en veninde, Christa Molberg, til SOK Multisport Challenge 2009.

Forud havde jeg haft 12 år uden sport - dog var jeg begyndt at løbe lidt et halvt år forinden. Jeg havde aldrig kørt mtb og havde ingen cykel, men havde lånt mig til en på dagen.

Ingen af os havde før prøvet at have et kort i hånden, så vi skulle have hjælp til at finde ud af, hvor vi var, hver gang vi fik udleveret et nyt kort.

Faktisk havde vi lidt svært ved at finde fra Ry Station ud til starten, men vi fandt frem, og det blev en af de bedste adventureoplevelser jeg har haft.

Vi havde det simpelthen så sjovt og kæmpede os igennem dagen sammen på ostemadder og godt humør. Vi nåede ikke hele ruten på de 14 timer, vi var i gang, men vi fik alt det vi kom efter: Kæmpe grin, brugte ben, udfordringer og en stor appetit på mere adventure :) Man behøver altså ikke at kunne løbe et maraton eller at være en stjerne til alle discipliner for at være med.

Der er oplevelser og udfordringer til alle, lige meget hvilket niveau man er på, og man bestemmer jo selv tempoet. Der er efterhånden mange adventureforeninger rundt omkring i landet, hvor man kan melde sig ind, være med i træning, få hjælp til at komme i gang og finde hold. www.WATeam.dk er en forening kun for kvinder, hvis man føler det mere trygt, at starte sammen med andre kvinder.

Mænd inden for adventureracing er desuden generelt nogle rigtige gentlemen, og så render de allesammen rundt i tights og ser godt ud! Man bliver hurtigt hooked ;)

Og til sidst skal vi da lige høre, hvad AR-planen er for 2013?

Marias plan kan man se på hendes holds hjemmeside www.adventureteam.dk. Samtidig kan man da lige kigge forbi deres facebookside og like den ;) www.facebook.com/AdventureTeam.dk

Ud over de planlagte løb håber hun og adventureteamet også på at få et langt race i kalenderen fra Adventure Race World Series, men dette er endnu ikke på plads.

Maria og hendes mand/holdkammerat, Allan, er to af Danmarks mest erfarne og dygtige adventureracere, så det er spændende at følge med i deres planer og aktiviteter.

Min plan for 2013 er at tage et løb af gangen, og se hvad det bringer af holdkammerater og oplevelser. Mit biologiske ur har tikket højere og højere de sidste par år, så det har min førsteprioritet.

Men mens jeg venter, kan jeg jo lige så godt have det sjovt og køre nogle løb. Foreløbig har jeg meldt mig til A-Race (mix), Gepard Race (kvinde) og The Harz (mix).

Senere på året har jeg kig på:
www.24hadventure.se
www.extrememaraton.dk
www.adventurerace.si

Så må vi se, hvad og hvor meget det bliver til :)

Dansk Adventure Race Union præsenterer DARC 2013

12-01-2013 - Merrell Kong Vinter - Master & challenge
16-03-2013 - A-Race - Master & challenge
23-03-2013 - Gepard Adventure Race- Master & challenge
04-05-2013 - Trailsport Challenge - Master & challenge
09-05-2013 - Oure Adventure Race - Master
01-06-2013 - Als Extreme - Master & challenge
15-06-2013 - Eagle Race - Master & challenge
03-08-2013 - DM Thy til lands, vand og i luften - Master(DM) & challenge
17-08-2013 - Lillebælt Adventure Challenge - Challenge
17-08-2013 - Møns Klint Adventure Race - Challenge
24-08-2013 - West Coast Challenge Legacy - Master
07-09-2013 - FMM Langesø - Challenge
20-09-2013 - Videbæk Adventures - Master & challenge

www.facebook.com/DanskAdventureRaceUnion
www.ar-union.dk