



GUIDE TIL UDENLANDSKE LØB - ARWS AFRICA

At køre et adventure race i udlandet er en drøm for mange. Vi giver en guide, som måske kan give flere mod og lyst til at krydse de danske grænser. Side 18

A-RACE TILBAGE PÅ ØEN

Koldt var det, da A-Race løb af stablen. Et race som skiller sig ud fra resten, da sko-vbunden er skiftet ud med asfalt og brosten. Side 08

THE HARZ VIA KORT

Mange danske hold havde i år valgt at lægge vejen forbi Harzen for at deltage i "The hARz" adventure racet. Deriblandt de danske mestre Maria og Allan Treschow. Side 58

FORENINGSPORTRÆT ALS

MOJN! Adventure Race Als. Med hold som Never Lost, Totally lost, Marillen, er de repræsenteret ved mange af de danske løb. Side 32

Velkommen til Dansk Adventure Race Union's medlemsblad nr 2.

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 Merrell ved Tugela Falls under ARWS Expedition Africa - Foto: Søren Lundgren Nielsen
Chefredaktør: Johan Thorup Nielsen - Design/Grafik: Lars Bukkehave

A-RACE TILBAGE PÅ ØEN

Koldt var det i hvert fald stadig, da A-Race løb af stablen. Et race som skiller sig ud fra resten, da skovbunden er skiftet ud med asfalt og brosten.

GUIDE TIL UDLANDSKE LØB - FOTOS FRA ARWS EXP AFRICA

At køre et adventure race i udlandet er en drøm for mange. Dog afholdes flere fra at gøre dette. Denne lille guide skulle gerne skabe klarhed og give flere mod og lyst til at krydse de danske grænser.

FORENINGSPORTRÆT ALS ADVENTURE

MOJN! Adventure Race Als. Med hold som Never Lost, Totally lost, Marillen, er de repræsenteret ved mange af de danske løb.

OURE ADVENTURE AF ATVENTURE

ATventure er et af de meget aktive hold i årets DARC Cup. Løbet er et af de længste danske løb i 2013 kalenderen, og er ligeledes udvalgt til at blive DM i 2014.

ØRNEN ER LANDET - EAGLE RACE

Med en vindertid på 30 timer og 26 kort i hånden kom deltagerne på rundtur i Nordsjælland. Fra klippeø deltog en rutinerede racere Andreas Bøgsted-Møller.

THE HARZ 13- EN KORT GENNEMGANG

Mange danske hold havde i år valgt at lægge vejen forbi Harzen for at deltage i "The hARz" adventure race. Deriblandt de danske mestre Maria og Allan Treschow.

MATEMATIK, TYSK OG ADVENTURERACE

Oure Efterskole vandt DM titlen i både Mix- og Herreklassen. Vi har taget en snak med en af skolens lærere Søren Romer Søborg.

NORDISK EXTREM MARATHON

Læs om Camilla Søgaard om hendes forberedelser, løb og sejr ved Nordisk Extrem Marathon i selskab med Karsten Ettrup fra Multiatleten Racing Team.

08

18

32

42

50

58

78

86



Redaktøren har ordet

Velkommen til Adventureraceren 2

Vi synes selv, at vi kom godt fra land med det første DARU medlemsblad. Overlæggeren er sat højt fra start, da vi bl.a. via godt arbejde fra vores grafiske redaktør Lars Bukkehave har lagt afstand til et klassisk sorthvid A4 medlemsblad. Men klart er der stadig en masse at udvikle og forbedre.

Vi har også fået mange positive tilbagemeldinger på første blad, men er glade for feedback uanset retning. Det vil dog lige nu glæde os endnu mere, hvis I vil hjælpe os med at sprede bladet til så mange som muligt via facebook, mails osv. På forhånd tak for det!

I DARU knokler bestyrelsen med mange andre ting end dette blad. Derfor har vi opstartet et lille DARU Nyt afsnit, hvor vi kort fortæller om nogle af de mange opgaver, bestyrelsen har kastet sig over. Et af arbejdsfelterne er ungdomsarbejdet. Internationalt og til dels også nationalt har sporten længe været domineret af "ældre" atleter, men ungdommen er på vej som deltager.

I dette magasin har vi talt med vinderne af DM for efterskolehold, som blev afholdt i sammenhæng med DARC løbet Als Extreme. Sejrene gik i begge klasser til Oure, og derfor har vi også snakket med Søren Søborg, som er underviser på Oure, om elevernes dagligdag på efterskolen.

I forlængelse hermed beretter Camilla Søgaard fra Extremmarathon, som hun netop stiftede bekendtskab med på efterskole 5 år tidligere, og som viser, at man sagtens kan gøre sig uden at være fyldt 30.

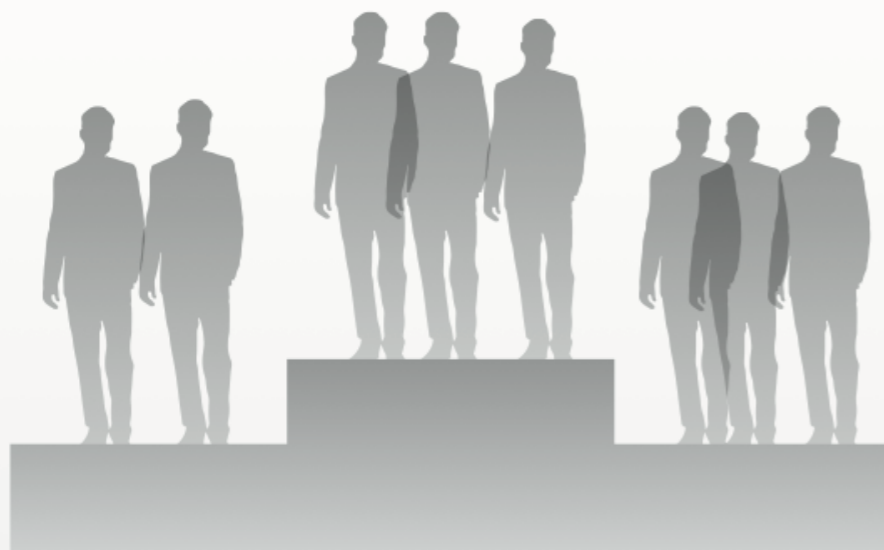
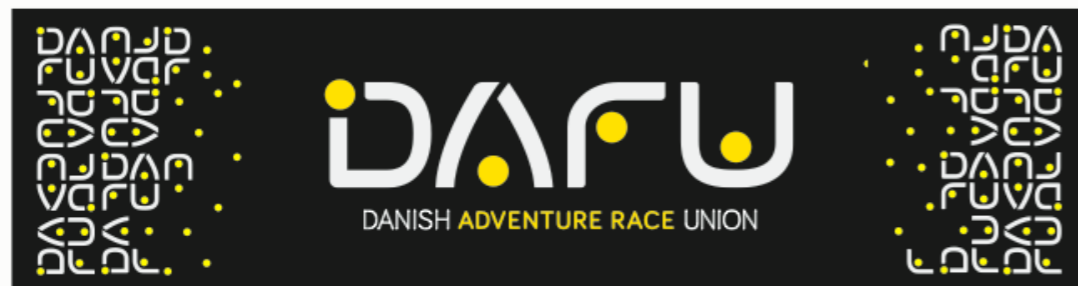
Rutine kan dog også stadig gøre sig gældende, hvilket bl.a. Andreas Bøgsted-Møller er et eksempel på i interviewet fra Eagle Race. Læs også nogle klassiske løbsberetninger fra andre af DARC løbene. Historier hvor der er tid og plads til at følge holdenes bestræbelser og oplevelser igennem et langt race.

Udenlandsaktiviteten er høj. Med mere end 20 danske hold havde fundet til Harzen. Allan fra Adventureteam.dk fortæller om vejen til deres sejr i løbet The Harz. Team Merrel har været på den helt store oplevelsestur til ARWS løbet i Sydafrika, hvilket billederne herfra også vidner om.

God fornøjelse med læsningen af ovennævnte og mere til her i anden udgave af Adventureraceren.

Ligesom adventure race er Adventureraceren mere end en kort sprint fra A til B.

God læselyst
Johan Thorup Nielsen



DARU Nyt

Tekst: Sanne Elidsbo Hansen

DARU fornyer sig

DARU har fået et nyt spændene logo med mange muligheder. Der bliver ligeledes arbejdet på at give hjemmesiden et nyt look og gjort den klar til alle de opgaver, den skal kunne varetage i fremtiden.

1. Tilmeldingssystem til DARC Cuppen bliver et fælles system via DARU, hvor man både får mulighed for at oprette holdprofiler, taste licenser osv.

Det bliver udbudt til alle DARC løbsledere, som får et standard tilmeldingsmodul, der kan håndtere betaling, tilmelding, startlister og resultatlister. Det bliver både en fordel for løbsledere og deltagere.

2. DARC Cuppen bliver fuldstændig integreret, som en del af DARU's hjemmeside

Banekonsulenter til DARC Løb

Vi er startet på et nyt tiltag til DARC Cuppen. Hvert løb bliver tilbudt en banekonsulent. Det er et tilbud til løbene for at hæve standarden.

Banekonsulenten har mulighed for at kigge hele ruten igennem inden løbet og give feedback. Løbsarrangørerne kan derefter vælge at bruge den feedback eller ej. Banekonsulenterne er alle erfarne løbsledere og racere.

Facebook

Vores facebookside er forsat meget aktiv. Har du nogle spændende nyheder, må du meget gerne give os et tip i en privat besked via siden.

DARU Magasin

Første DARU magasin blev modtaget godt. Vi håber i vil modtage magasin nr. 2 lige så godt. Vi har fået nogle erfaringer og håber udviklingen vil forsætte.

DARC Stilling og præmiefordeling 2013

DARC Cuppen er halvvejs. Så der er stadig rig mulighed for at få point og nå at være med i striden om præmierne! I år er det 25.000 kr. der bliver fordelt i de forskellige rækker. Se stillingen: <http://www.boostadventure.dk/resultater-samlet-stilling.aspx>

Samarbejde med det Canadiske Adventure Race forbund

DARU formand Mikael Have har været i Canada og holdt et møde med formanden for det Canadiske AR forbund Bob Miller. Mødet var meget udbytterigt, og vi forventer meget af dette samarbejde.

Løbsledermøde på Oure Sport og Performance

Hvert år samles mange af de danske løbsledere for at diskutere forskellige problemstillinger samt planlægge den kommende sæson.

I år bliver mødet afviklet i Oure på Fyn den 1.-2. november 2013.

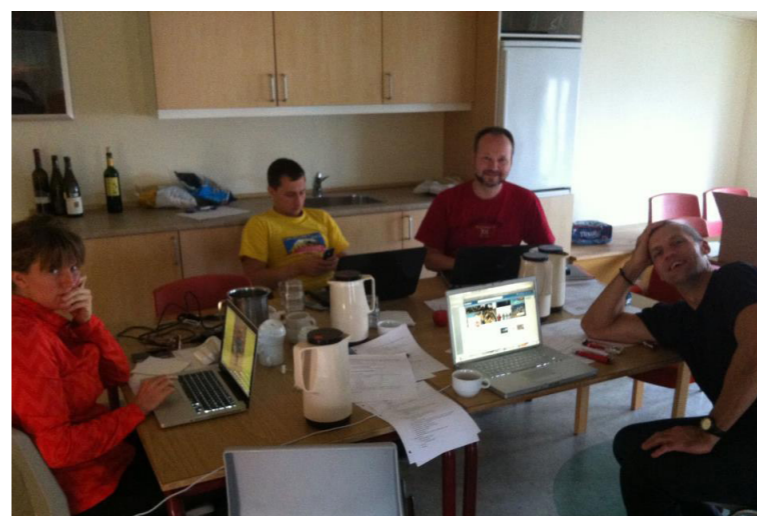
Licenser 2014

Fra 2014 vil al tilmelding foregå via et nye tilmeldingssystem. Hjemmesiden kommer online slut september. Med det nye tilmeldingssystem betyder det også, at man ikke kan køre et DARC Race uden at have en personlig licens.

Denne licens vil fra 2014 også indeholde et medlemskab af Unionen.

Et medlemskab som er til gavn for alle der har interesse i Adventure Race. Er du i en forening har det ingen betydning, da din forening allerede har betalt dit medlemskab, men som privat racer kommer det sandsynligvis til at koste 100 kr. for en årslicens.

Det vil gå til udviklingen af sporten, hvilket i sidste ende skulle give en endnu bedre oplevelse for deltagerne.



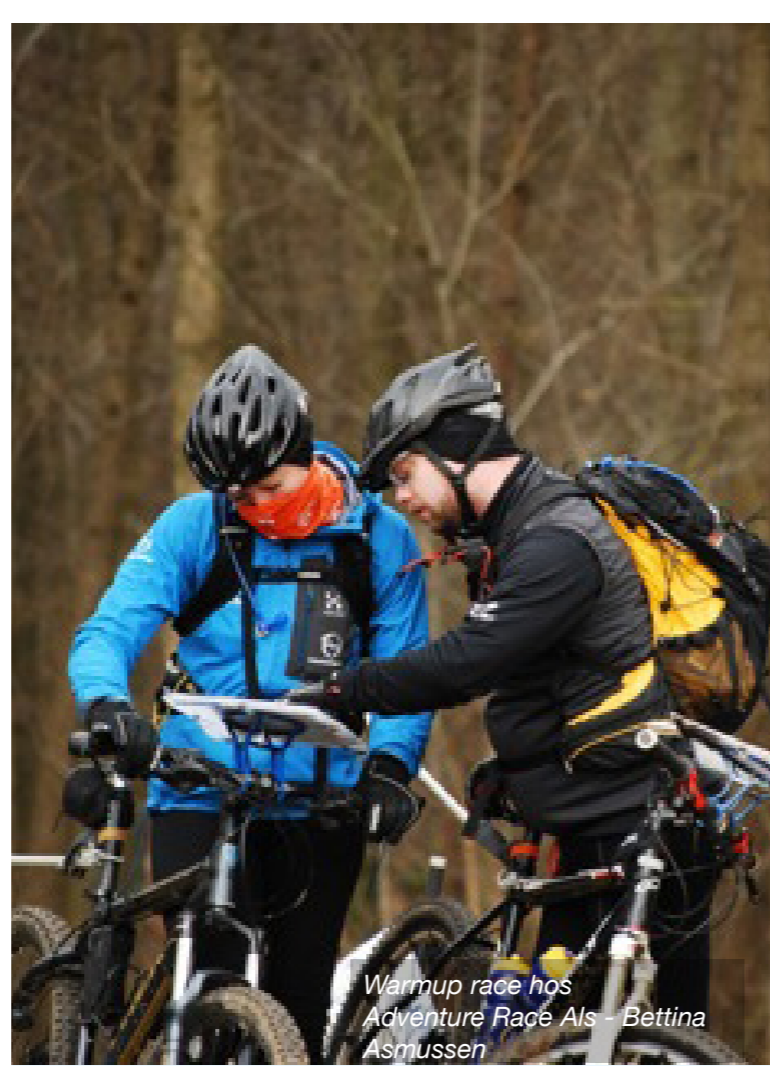
Dansk Adventure Race Union præsenterer DARC 2013



- 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



Løbsledere af Oure
Adventure Race
Jeppe Christensen &
Søren Romer Søborg



Warmup race hos
Adventure Race Als - Bettina
Asmussen



Janus Høhne ved A-Race
Klatre aktivitet i klatreskoven ved
Carlsberg



Anders Søgaard
Borggaard ved
Trailsportchallenge



A-RACE TILBAGE PÅ ØEN

TEKST - JOHN FATUM
FOTO - MARTIN PALDAN & SØREN LUNGGREN NIELSEN



Måske skulle vi overveje en AR vintercup. Koldt var det i hvert fald stadig, da A-Race løb af stablen. Et race som skiller sig ud fra resten, da skovbunden er skiftet ud med asfalt og brosten.

Kristian Mody Løbsleder ved A-race
Foto: Martin Paldan

A-Race tilbage på Øen

Måske skulle vi overveje en AR vintercup. Koldt var det i hvert fald stadig, da A-Race løb af stablen. Et race som skiller sig ud fra resten, da skovbunden er skiftet ud med asfalt og brosten.

Godt teamwork, hektisk prolog, hjemmebanefordel, god taktik og spørgsmålet: Gad vide hvor langt de andre er.

Tekst: John Fatum & Thomas Valentiner
Foto: Martin Paldan & Søren Lundgren Nielsen

A-Race havde start og mål på Skolen ved Sundet. Midt i et villakvarter i 2300 København S, med kun et par hundrede meter til Øresund. John og jeg deltog på Challenge distancen. Jeg deltog ved det første A-race tilbage i 2010, hvor det blev til en 4. Plads med Team Sparlim.dk.

Dengang lå temperaturen omkring 10 grader med kraftig blæst og regn. Jeg husker stadig, hvordan jeg ikke var i stand til at skifte gear på cyklen, fordi mine fingre var så utrolig kolde.

Jeg mindes også en rotur i Christianshavns kanal, hvor min makker lå i forstavn og klynkede som et lille barn. Kulden resulterede i, at han fik krampe i maven og begge baglår samtidig. Så i dagene op til løbet i år var jeg meget bekymret over vejret.

Der lå stadig sne og is mange steder, og vejrudsigten gav os ikke nogen forhåbninger om, at foråret var på vej. Jeg var særligt bekymret over udsigten til temperaturer lige over frysepunktet. Frostvejr er langt at foretrække, for det er tørt, hvorimod slud og regn er svært at håndtere. Vi investerede derfor i vandtætte **Sealskinz** strømper med foring af uld. En plovmand for at par strømper er rigtig mange penge, men det skulle vise sig at være givet godt ud.

Vi ankom til skolen lidt forskudt. Jeg checkede os ind og begyndte at tegne poster ind på kortene. Løbet var free order, med åbne- og lukketider for de bemandede poster.



Team Merrell Denmark
over isen på Amager
fælled



John Fatum & Thomas
Valentiner kort før klatring



USG Adventure, der fik en
flot 3. plads i mix-challenge.
Mette M. L. Jespersen,
Malene Sofie Klit & Karl
Johan Jensen

Vores taktik gik ud på at undgå kø ved posterne. Der var flere poster med rebaktiviteter, og ved disse har vi erfaring for flaskehalse. Derfor planlagde vi, at vi om nødvendigt ville springe poster over på vejen, for at komme frem til rebaktiviteterne inden der kunne opstå kø.

Starten går hvor alle hold er samlet i skolens gymnastiksal. Vi skal starte med en bike'n'run prolog. En projektor kaster et kortudsnit med en indtegnet post op på væggen. Thomas er navigatør, og han når kun lige at se kortet, før han farer ud af døren med mig lige i hælene. "Jeg ved hvor det er", siger han bare, og inden jeg når at se, hvad det går ud på, så er Thomas allerede på vej ud fra skolen i løb.

Jeg sætter efter ham på min cykel. Vi har høj fart gennem et villakvarter og krydser på et tidspunkt Amagerbrogade. Han fortsætter i løb i højt tempo videre af villavejene på den anden side. Jeg har ikke set ham bruge kortet endnu. Der går lang tid før vi skifter. Løbeturen fortsætter ud forbi Bella Sky og ud til motocrossbanen ved Lossepladsvej.

Først her kommer Thomas i tvivl om, hvad vi søger. Øv - jeg tror han har været lidt for hurtig. Først da det næste hold kommer løbende, kan vi se, at vi skal om på selve banen. Her fortsatte turen ud gennem haveforeningerne og op over volden. Rundt på banen og så hurtigt retur til skolen. Vi kom frem til skolen som det første hold. Humøret var højt. "Så kunne to et halvt år på Amager alligevel bruges til noget", sagde Thomas med et stort smil. Hans lokalkendskab havde givet os et forspring.

Herefter var det bare afsted efter planen - så mange poster som muligt inden den første bemandede post på Refshaleøen. Vi ankom som det første hold til den store gamle B&W hal, hvor vi skulle rappelle ca. 20 meter ned. Vi var fremme 5 minutter før åbningstiden og fik besked på at vente.

Mens vi ventede begyndte holdene at komme ind. Øv, nu havde vi ellers lige haft et forspring, men da vi var klar til at køre videre, var det tydeligt at holdene bag os ville komme til at stå længe i kø. Der var kun et reb i gang, så det ville tage 3-4 minutter pr. hold at komme igennem. Så vi konkluderede at vores taktik alligevel havde givet os en fordel.



Anders Lund & Nikolaj Mark Christensen tilsammen
USG Åndenød



Vi fortsatte ind igennem byen og fik taget alle de planlagte poster. Det passede lige med, at vi var fremme ved næste bemandede post på Carlsberg i Valby 5 minutter før den åbnede. Stadig som første hold. Her var der endnu en klatreaktivitet. Nu var det mørkt og blæsten tog til. Opgaven gik ud på at gennemføre en klatrebane oppe i trækroneerne.

Banen var udfordrende, men realistisk at gennemføre. Særligt en 20 meter lang slackline, som vinden satte i svingninger var en udfordring. En rigtig sjov øvelse, men endnu engang en flaskehals. Efter klatreturen var vi kolde, så inden vi fortsatte ud i natten, fandt vi varmere tøj frem.

Fra Carlsberg gik turen afsted til Amager fælled, hvor vi tog nogle poster på cykel. Derfra over Sjællandsbroen mod Avedøre og Valbyparken. Vi kørte lige på posterne og holdt et godt tempo. Derfra tilbage til Amager ud til Kalvebod fælled og det første af to orienteringsløb, som viste sig at være kompas løb.

En disciplin som normalt passer os begge godt, men ak - en lille kompasnål havde drillet løbsarrangørerne. Posterne var placeret forkert, og efter at have brugt en time ude på de vindblæste, frosne amagerkanske stepper uden at finde nogen poster, valgte vi sammen med tre andre hold at kontakte løbsledelsen.

Tilbage ved postmandskabet fik vi udleveret et kort til det andet orienteringsløb, som skulle løbes i Kongelunden på faste poster med valgfri rækkefølge og korte afstande. Det var rart at komme ind i læ i skoven. Undervejs fik John problemer med sit ben og til sidst endte vi nede i gå-tempo de sidste par kilometer. Det var ret frustrerende, og vi så langsomt vores vinderchancer fordufte. Vi fik dog afsluttet orienteringsløbet med alle poster fundet, og så var det bare med at komme tilbage på cyklerne.

Nu gik det derudaf igen, men det var også nødvendigt, for der var stadig mange poster at fange og tidspresset begyndte at melde sig. Vi manglede stadig poster i Dragør og en post ved Amager kajakklub, som vi havde sprunget over i starten af løbet, for at komme først ud til Refshaleøen. John var på slæbetov noget af vejen pga. det dårlige knæ, men Thomas trak godt til. Det blæste kraftigt, men heldigvis fik vi medvind ind til byen. Vi kørte over Øresundsmotorvejen, da der var 20 minutter tilbage, nåede den sidste post og kom i mål 2 minutter før lukketid.

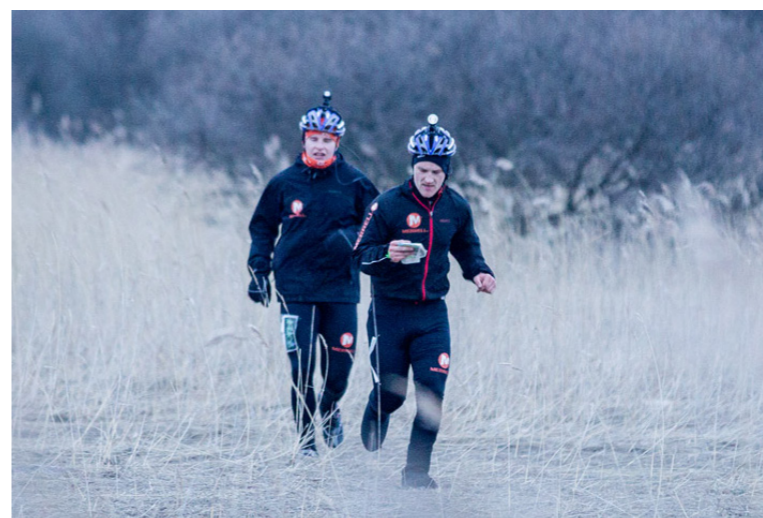


Free Order Rute fordelt på 7 kort, med åbne og lukketider på klatremomenter.

Det havde alt i alt været en fin tur, men nu gjaldt det bare om at komme hjem i seng. Vi afleverede klippekortet og satte sultent vores morgenmad til livs. Da vi besluttede os for at drage hjemover, spurgte løbsledelsen om vi ikke blev hængende til præmieoverrækkelsen. Vi tænkte jo jo - det er jo meget rart for de andre hold, at der er nogen til at se dem få 1 pladsen. Så vi blev da.

Holdene kom på podiet. Først 3. pladsen og så 2. pladsen. Da anden pladsen blev råbt op opgav vi fuldstændig håbet om en podieplads: "Pis, der røg den placering" sagde vi til hinanden. Men så blev der sørme sagt Valentiner og Fatum!?! Vi blev sgu kaldt op - bum - sådan - overraskelsen var stor. Temmelig stolte og brugte efter en fin nat fik vi overrakt præmier.

Fik vi så lært noget på løbet? Jo - hæng i, hæng i, hæng i - lad være med at kigge til de andre hold. Du aner alligevel ikke, hvor i deres løb de er, selvom de kører samme række. Planen var at vinde. Ikke at køre stærkt, men at køre taktisk klogt. Vores tanker omkring rebaktiviteterne var rigtige, men det er også vigtigt at komme ind i en god stime.



Fakta A-Race

På www.A-race.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 beste danske adventure race 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.



Top: Frank Angelsø løbsleder, laver overraskelse iform af varm kakao samt party pølser til alle deltagerne.
Bund: Team Salomon Trailtour aKa Pibefar 1 & 2 forlader TA mens solen står op. *PMP*

TopVenstre: O-løb på Amager fælled
Top Højre: Hanne Elisabeth Andersen Team Saiph under klatring ved Carlsberg - Vinder af damerækken
Bund: Stjernecentrum ved shealter på Amagerfælled, det var lidt koldt den nat. Magnus Woxholtt-Jensen Team Merrell



At Thomas kendte Amager så godt, at han fandt vejen ud til prologen på nul komme fem. Det blev bare dagens helt store plus.

Succesen gav os blod på tanden, og vi havde planlagt at køre flere løb i Challengerækken. John nåede at køre Als eXtreme med succes, men har desværre pådraget sig en knæskade, der ikke ser ud til at gå over foreløbigt. Thomas stiller op på endnu en hjemmebane til Thy til lands, til vands og i luften sammen med tre andre fra Cph-adventure.dk

Navn: **Copenhagen Adventure Sport**

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

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

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

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



17. AUGUST 2013

MØNS KLINT

ADVENTURE RACE



- MTB
- O-LØB
- KANO
- REB
- ANDET



FIND OS PÅ FACEBOOK OG WWW

EN DEL AF:



DARC
DANISH ADVENTURE RACE CUP

Vinder Herre: Copenhagen Adventure Sport
Nr 2 Herre: USG Adventure - Åndenød
Nr 3 Herre: Eagle Chicks

GUIDE TIL UDLANDSKE LØB - ARWS XPD AFRICA

TEKST: LARS BUKKEHAVE
FOTO: SØREN LUNDGREN NIELSEN



Team Merrell Guide til udlandske løb

Dette er ikke en løbsberetning, den må du læse andet steds.

Du kan læse dette som en guide til, hvordan du kommer i gang med udenlandske konkurrencer. Guiden er krydret med fotos fra ARWS Expedition Africa og andre konkurrencer.

Tekst: Lars Bukkehøve

Foto: Søren Lundgren Nielsen

1. Find et løb til dit niveau og økonomi

Det er ikke nødvendigt at gennemføre et adventure race på 5 døgn. Der findes også kortere løb fra 10 til 24 timer. Løbsgebyret kan tilmeld være lavere end i Danmark.

Ønsker man billige løb er Østeuropa et godt sted. Især Polen, Tjekkiet og Slovenien har alle nogle gode veletableret løb i AR EuroSeries. Løbene har både en lang (2-3 døgn) samt en kort version (1 døgn).

Det mest simple mad til før, under og efter kan med fordel købes i landet, da det ekstremt billigt. Tag dog dit specifikke race energi med hjemmefra. Med mindre du godt kunne tænke dig at prøve energi produkter som Nutrend Compress Brutus eller Olimp Extreme speed shot.

Overnatning før og efter løbene er ofte inkluderet i prisen. De fleste løb i Østeuropa kan nås i bil.

De store bløde bakker i Irland indbyder til spændende Adventure Race. Ivan Park står bag 5-6 løb om året på den Irske ø, med en varighed fra 6 til 40 timer.

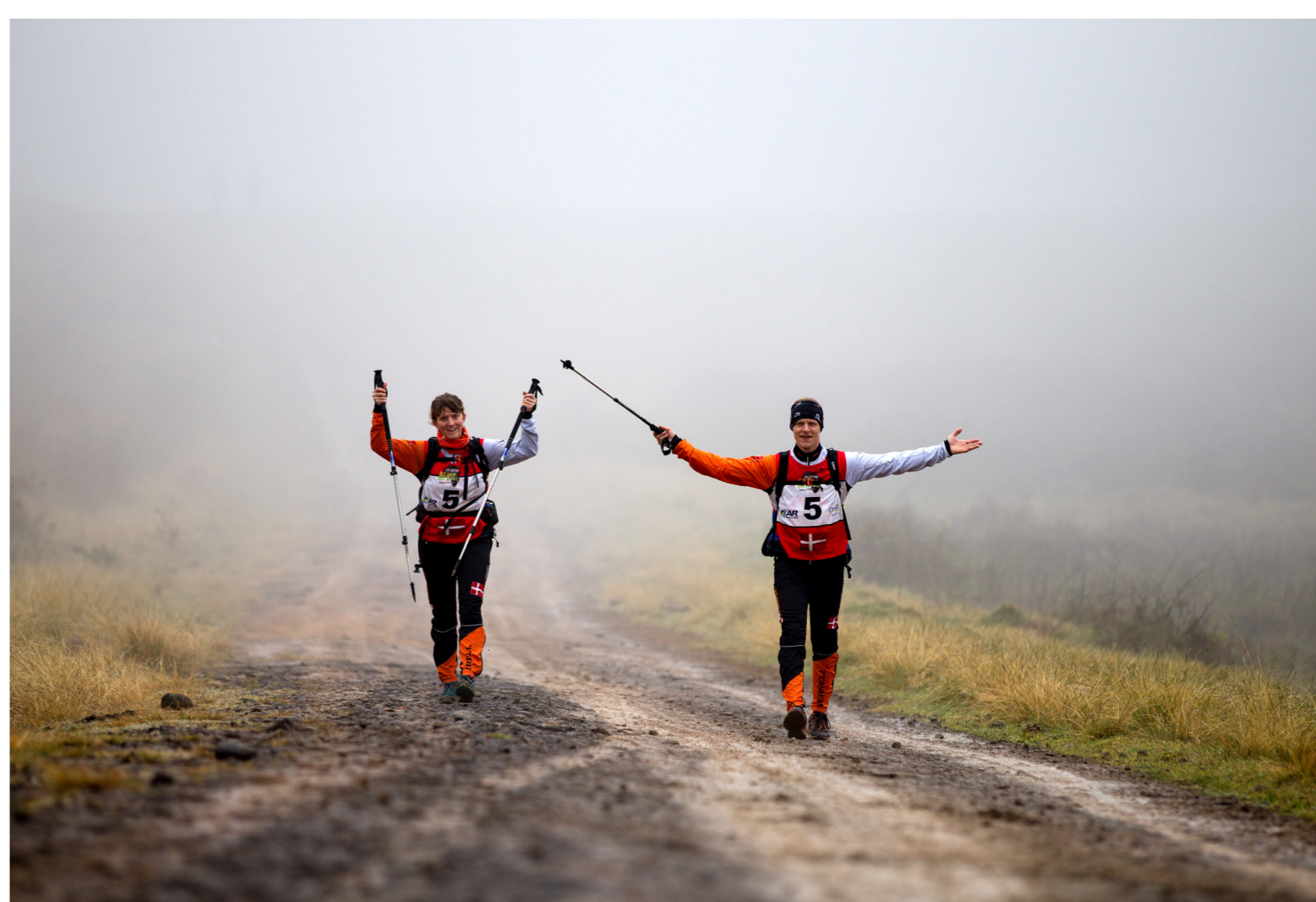
Ivan er selv aktiv racer, og ved hvad der er fedt. Vær forberedt på kraftig regn, tåge, vind samt store mængder øl på den lokale pub efter løbet.

Ønsker man helt korte løb findes den Svenske multisportscup. De fleste løb har en vindertid på 5 timer med enkelte op til 10 timer. Ved disse løb kan orienteringsniveauet være alt fra let til meget vanskeligt. Skriv til løbsledelsen inden, hvis du er usikker på løbets orienteringsniveau, inden du tilmelder dig.

Estland og Letland har ligeledes en stor tradition for 10 timers løb og afvikler 6-8 løb om året.

Finland har i mange år været banebrydende inden for adventure race. Har man kørt et løb i Finland forstår man hvorfor. Naturen og kortene indbyder til spændende eventyr.

Årligt afvikles Rouka Adventure race, der har en varighed på 24-30 timer. Banelæggeren er den legendariske Seppo Mäkinen, der var del af Team Nokia senere Team Finland.



Det er en god ide at huske myggespray til Findland samt at have trænet at skubbe og bære sin cykel. De praktiserer nemlig ofte "Go Hard".

Kig forbi forbundets hjemmeside og find flere mulige konkurrencer: <http://ar-union.dk/kalender-adveturerace.html>.

Ønsker man større udfordringer, findes der naturligvis AR Worldseries. Men da Adventure Race er meget erfaringstung, skal det bygges op langsomt.

2. Udfør den nødvendige træning

Det der adskiller de danske løb fra udenlandske er nok primært sproget samt højdemeterer. Kan man læse og forstå engelsk, er man godt hjulpet. Dog er spanskundskaber en klar fordel i Syd- og Mellem Amerika. En vigtig træningsindsats er træning i bakker. Find den højeste lokale bakke og lav gentagende loop på den. Glem bakker på 5-10 højdemeter. Der skal minimum være 30-40 højdemeter før du får den ønskede effekt.

Ligeledes er underlaget i nogle lande ikke lige så sødt og blødt som i DK. Derfor bør du ligeledes træne på stenet underlag. Havnemoler er det ondeste vi har i Danmark, hvis man ikke bor på Bornholm. Begynd forsigtigt og pas især på dine ankler. Øg langsomt hastighed og længde. Flere løb kræver, at du selv er ansvarlig for din sikkerhed under klatreaktivityer. Træn derfor dine færdigheder grundigt hjemmefra.

3. Snak med folk der har kørt løbet tidligere

Der er en god chance for, at et andet dansk hold tidligere har kørt den konkurrence, du har valgt. Skriv derfor til dem og tag en snak. De har helt klart gjort sig mange erfaringer omkring løbskonceptet.

Tag et kig på deres kort og få vigtige erfaringer omkring orienteringstypen og kortmaterialet. Al erfaring, der kan hentes fra skrivebordet, kan gavne i den sidste ende.

4. Udstyr

Af bitter erfaring, er det nødvendigt at lave en meget udførlig udstyrsliste. Der er mange måder og muligheder. På Team Merrell benytter vi et excel ark på Google drive. Det er online og alle kan læse og rette i samme ark. Vi gemmer alle gamle lister, så man kan gå tilbage, og se hvad vi havde med, sidst vi var i junglen eller ørken.

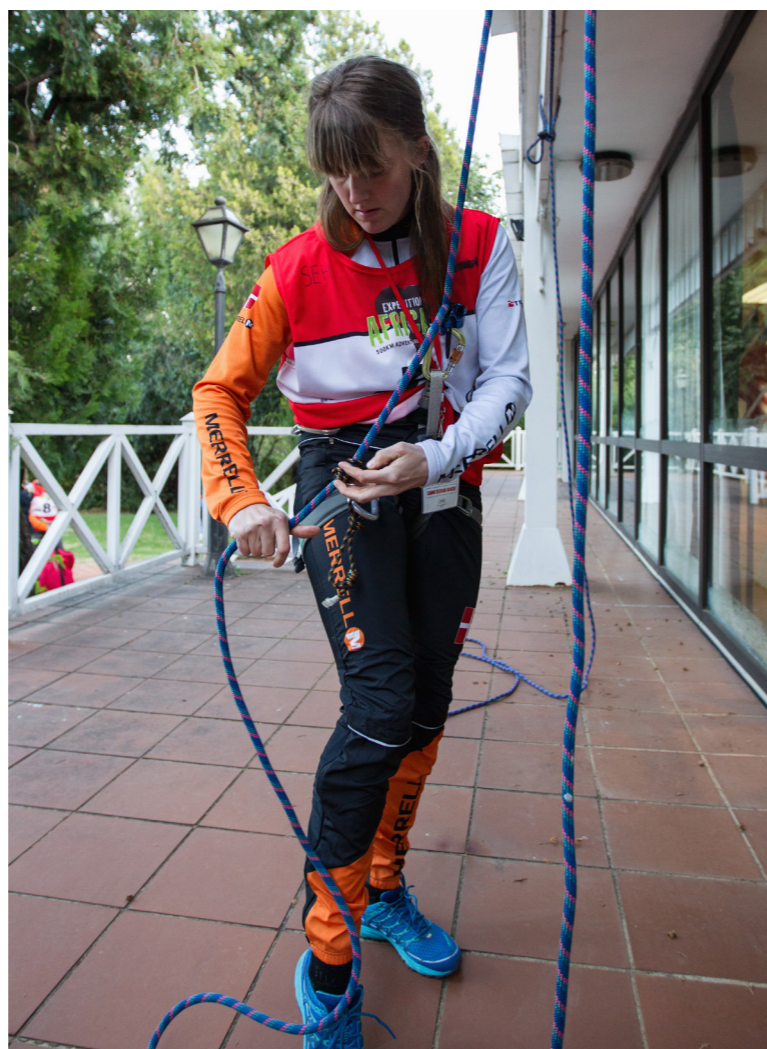
Efterfølgende evaluerer vi også, om vi manglede noget eller havde for meget med. Generelt kan vandrestave godt betale sig i et meget kuperede løb. Få rutine med dem inden afrejse.

5. Transport med bil

Bilen er et vigtigt stykke udstyr for at komme frem til konkurrencen. Da det ofte kræver lidt mere udstyr skal bilen pakkes godt. Opgrader evt. din bil med tagbøjler og tagbox. En vipbar cykelholder bag på bilen er at foretrække.

Ved 4-personers løb er Thule HangOn 9708 sagen. Den giver plads til alle 4 cykler. På lange ture, kan den med fordel forstærkes med snor til tagbøjlerne.

Bil transport forsat En køletaske til kold mad og drikke undervejs og en siddekile samt nakkekrave er alle bonus ting til en lang køretur. Enkelte løb, der kan nås med bil, er måske hurtigere og billigere via fly.



	Obligatorisk	Lars	Rasmus	Mikkel	Sanne	
Kreditkort + kontanter	Veksle hæve i lufthavn		0	1	1	1
Vandtæt kortpose	x	Stor til Kajak, Lille til Trekking		2 ?		0
Obligatorisk førstehjælp	x		0	0	0	1
Højdemåler (1 stk)	x		0	1	1	0
Lighter	x		0	4	0	0
Kompas	x	2xHåndled+Tommel	Tommel		1 stk 360 grader	0
Mobil	x		0	0	0	1
Vandrensningstablet	x		0	1	1	0
Toiletpapir			0	0	1	1
Antibakteriel			0	0	0	4 dunke
Solcreme	x		0	Ansvarlig	0	0
OH-pen			2	4	2	0
Team mappe			1	0	0	0
Go pro/kamera			0	0	0	1

Top: Udklip af Excel Google Drive udstyrsliste fra ARWS Expedition Africa

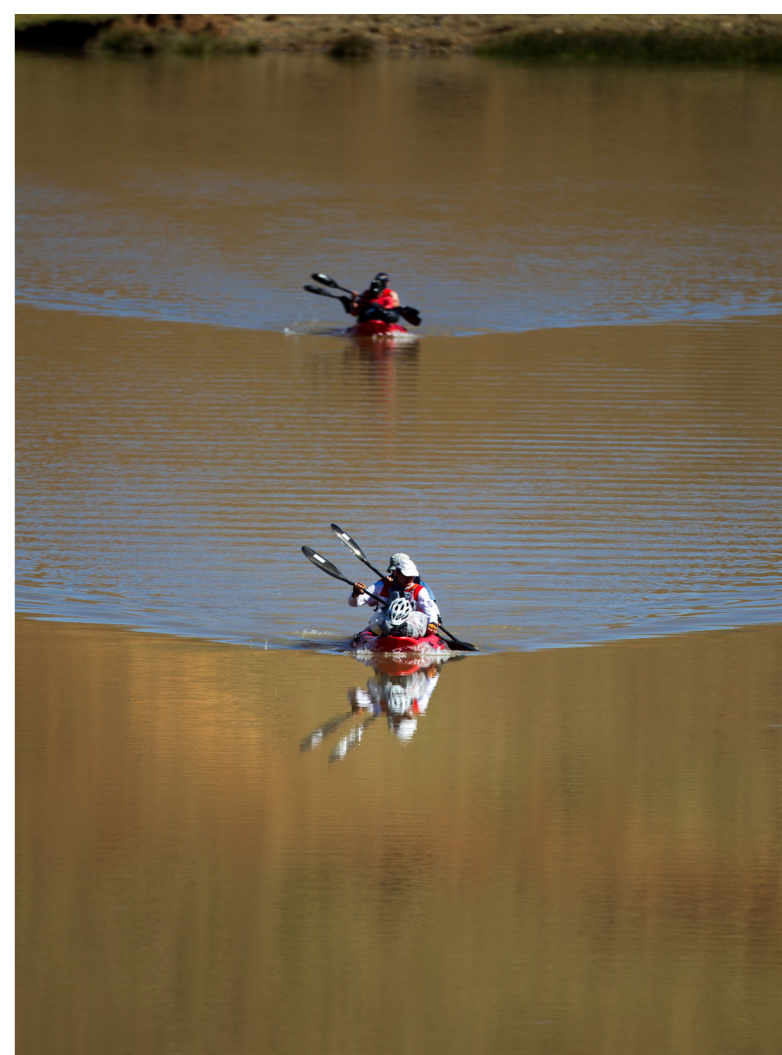
Venstre: Sanne viser obligatoriske klatre færdigheder ved udstyrstjek i Afrika.

Bund top: Team Morromax Multiatleten grej bil med kajak bøjler, fra Raid 450, Langeland, 2007

Bund 2: Jytte pakket med cykler (Bjørn Axelsens bil) ARWS Bergson kort Polen, 2008

Bund højre: Jesper Skov pakker cykler, får stelstørelserne til at gå op. Thy Race, 2007





6. Transport med fly

Undersøg markedet grundigt. Ofte er billigst ikke bedst. Kig på de specielle regler omkring ekstra bagage, skitaske og cykelkuffert.

Air Berlin og British Airways har gode aftaler omkring cykler. www.momondo.dk er et godt sted at begynde til at danne sig et overblik over mulighederne.

Lån, lej eller køb en let cykelkuffert. De bedste er produceret af "plastik pap". De vejer næsten intet og har rigeligt med ekstra plads.

Det er ofte kun nødvendigt at afmontere pedaler og hjul. Kom alle de ting der fylder men ikke vejer for meget med i kassen. Sko, drikkedunke, inliners, hjelme osv.

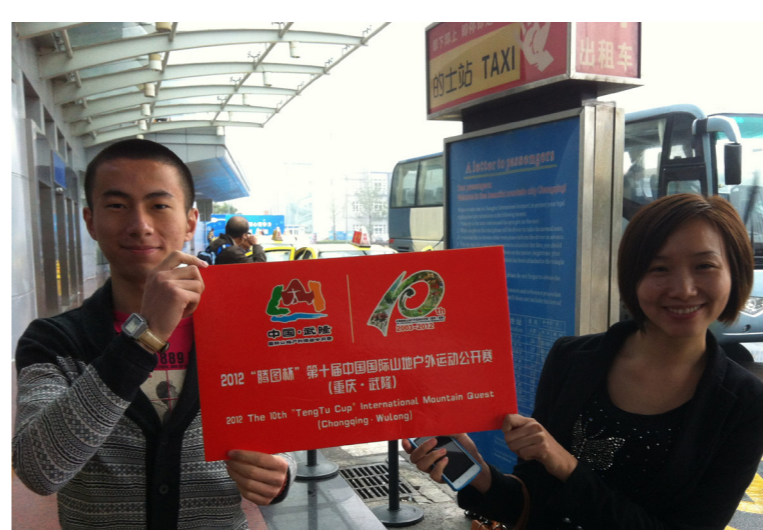
Pagajer, vandrestave & redningsveste kan pakkes i en skitaske, hvilket ofte er billigere og mere praktisk end en ekstra taske.

Din håndbagage bør være stor, måske 30-40 liter, da personalet ofte aldrig vejer den. Derfor kan du vinde mange kg ved at pakke alt det tunge i den. Især tøj, men undgå batterier, knive, klatregrej og energi produkter.

Ved VM i Brasilien blev et hold tilbageholdt i lufthavnen, da toderen troede energi pulveret var hårde stoffer.

Gør et godt hjemmearbejde med en badevægt, så du er sikker på intet overstiger den tilladte vægt. Dyrt og dumt at betale overvægt i sidste øjeblik. Det er billige at "købe" en ekstra taske (21kg) på forhånd end at have 4 tasker med 2-3 kg overvægt.

Med lidt øvelse bliver flyet en nem og enkelt transport. Når startskuddet går, er det blot at bide tænderne sammen og nyde turen.



Top: Løbsleden henter ofte alle atleter i lufthavnen. Så det vanskeligste på rejsen er at finde den ofte skiftende gate. Samt få pakket løbsledelsens biler der ofte er alt for små. Der dog altid plads til det hele.

Foto: Chongqing Airport - Wulong Kina 2012

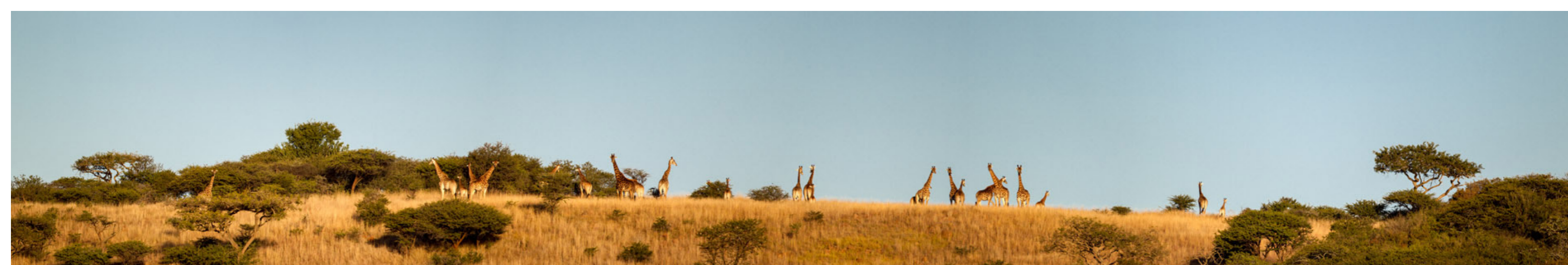
Bund: Velkomst ceremoni ved ankomst til resortet Orion ARWS Expedition Africa



Venstre: Klassisk cykelkuffert, er man god til tetris kan man få plads til alt. Ulempe kufferten vejer 8-9kg i sig selv, hvilket kun efterlader 24kg til cykel og udstyr, ud af det typiske 32 kg loft. Foto: kort før afrejse til ATC 2009, Artic Team Challenge - Øst Grønland

Højre: Cykelkuffert af "Let vægts" plastik pap. Vejer 1,5 kg og har langt større volumen end den normale. Cyklen er spændt fast med remme og sidder langt bedre. Hurtigere at pakke cyklen ned end den klassiske. Hvilket er væsentligt i løb hvor cykel skal pakkens ned i hver TA. Foto: I CPH på vej mod ARWS Costa Rica 2012





Top: 29 giffraffer samlet på en bakke top.

Over: Lars's øje fik det lidt skidt dag 4. Der gik dog 3 uger før det var normalt igen.

Højre: Bob Miller, meget aktiv racere for Team Tecnu. Flere internationale sejre på CVet. Ligeledes formand for det Canadiske forbund CARA.

Helt højre: Sanne praktisere den med mest grej i graven har vundet.

Bund: Tøj tører i solen efter en kold og våd kajaketape.



7. Transport med båd

Enkelte løb kræver transport med båd. Da fly eller bil ikke kan komme til startstedet.

Dette har vi oplevet alle 3 gange i Grønland. Her er det vigtigt ikke at have løse genstande og alt skal være bundet forsvarligt fast.

Vær forsigtig ved af og pålæsning, da vandet er koldt. Kryds fingre for alt kommer frem.



FORENINGSPORTRÆT - ADVENTURERACE ALS

TEKST: SØREN SPANG HANSEN
FOTO: MARTIN PALDAN

De er der altid... med et stort smil... og når de passere dig på cyklen, lyder et kækt MOJN! Det er naturligvis Adventure Race Als. Med hold som Never Lost, totally lost, Marillen, Piranhia, ATSolar, Team Als m. fl. er de repræsenteret ved mange af de danske løb med flere hold.



Foreningsportræt: Adventurerace Als

De er der altid... med et stort smil... og når de passere dig på cyklen, lyder et kækt MOJN! Det er naturligvis Adventure Race Als. Med hold som Never Lost, totally lost, Marillen, Piranhia, ATSolar, Team Als m. fl. er de repræsenteret ved mange af de danske løb med flere hold.

Tekst: Søren Spang Hansen

Foto: Forskellige fra Als

Er Adventurerace Als nævnt, bør Søren Spang også nævnes. Søren er formand og medstifter af foreningen. Han har ligeledes været med i opstarten af DARU, og sidder i bestyrelsen med ansvar og et varmt hjerte for ungdomsarbejdet. Han er løbsleder for Alsextreme og er med i bestyrelsen for Adventure Efterskolen Sønderjylland. En mand med mange hatte, men også en mand med mange ord, der hurtigt taler sig varm. Vi har taget kampen op med et forsøg på et struktureret interview!

Hvordan opstod Adventure Race Als, og hvordan kom I i gang?

En vinteraften i 2011 mødte fire mand op på det lokale bibliotek i Sønderborg for at stifte foreningen Adventure Race Als. Det var Claes og Søren fra Team Never Lost samt Nicolai og Mads fra Axio. De fire mand stiftede foreningen med henblik på at udbrede sporten i det Sønderjyske og samtidigt søge et lokalt fællesskab omkring adventurerace. Det må siges at have været en succes.

Foreningen har haft en stødt stigende tilgang siden og har i dag ca. 40 aktive medlemmer.

Vi startede med at søge midler til nogle låncykler, kortholdere, kompas og lygter mm, så nye interesserede kunne give sig i kast med den sport, vi andre elsker så højt. Senere fik vi mulighed for at købe 9 havkajakker med trailer billigt, og pludselig var der et fundament, så nye som gamle har muligheden for at komme i gang med adventurerace uden at skulle ud i store investeringer.

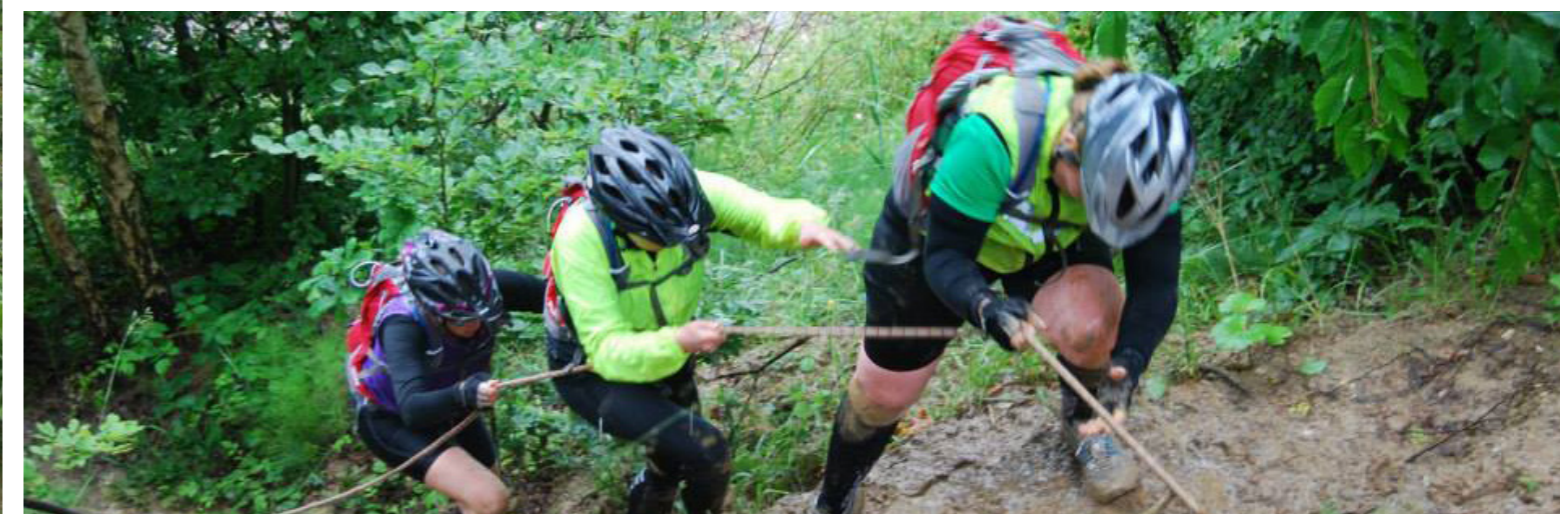
Hurtigt fik vi også lavet samarbejdsaftaler med orienteringsklubben (SOK – Sønderborg Orienterings Klub), så medlemmer havde mulighed for at løbe med i orienteringsklubben, træne på Adventure Efterskolen Sønderjylland samt købe udstyr med rabat i Friluftslageret

Værd at bemærke er også foreningens årlige kåring af DM for efterskoler i adventurerace, hvor de unge atleter kan dyste side om side med nogle af landets bedste AR atleter. Løbet ALS EXTREME har været afholdt i to år, og er allerede berygtet for en rå kajaketape og få men gode samarbejdsaktiviteter.

Har I mødt nogle udfordringer undervejs, og har I nogle gode råd til andre, der går med lysten til at lave Deres egen forening?

Den største udfordring har nok været at styre vores begejstring. Det er både fedt at kunne fortælle, at man har gennemført WCX på 80 timer og samtidig en udfordring ikke at skræmme nye væk med den begejstring. Mange nye er lidt bekymrede over at være ude i så mange timer. Derfor er det en rigtig god ide at afholde mini races med fokus på forskellige elementer af adventure race.

Det er en rigtig god ide, at forholde sig til; hvad kan vi tilbyde, hvorfor skulle jeg vælge jeres forening i stedet for en løbeklub, triklub eller anden motionsklub osv. Vores udgangspunkt er ”What’s In It For Me”.



Det er ligeledes betydelige lettere at skaffe midler som forening frem for et hold. Vi er så heldige at råde over cykler, kortholder, lamper og specielt kajakker, uden forening kunne det ikke lade sig gøre.

Hvad har været det mest positive hidtil?

Som formand er det skønt at have medlemmer omkring sig, der gerne vil yde en indsats. Bare et eksempel, da vi købte kajakkerne, havde vi en garage til opbevaring med det bøv, det giver med kørsel frem og tilbage. Hvad sker der?

Et medlem har en forbindelse, og vupti har vi en aftale om, at vi kan få lov til at placere en container 25 meter fra vandet. Jamen hvad med en container, vupti har et andet medlem skaffet en container. Hmm.. hvad med et fundament, og igen vupti så blev det lavet alt sammen inden for 4 dage. Det gør sgu' en stolt og varmer helt ned i maven.

Det andet eksempel er vores mini races. De er arrangeret af et par ildsjæle uden bestyrelsens indblanding. Vi har fundet ud af, at det virker uoverskueligt at tage til race, for når snakken går, er der jo ikke grænser for, hvor mange timer vi er ude at race, og det skræmmer en del. Vores mini races tager fra 4 til 7 timer, og alle kan være med. De fleste må jo også indrømme, at det har været sjovt. De er trætte men på en fed måde.

Bund venstre: Team Never Lost på vej opad Sindbjerg under DM 2011 i Silkeborg.

Top Højre: WCX 2012 skiftezone på Rømø, den legendariske autocamper. Måske ikke de hurtigste skift, men de mest gennemførte.

Bund Højre: Søren og Clas under WatArace 2011 i Nordsjælland



Hvordan fungerer foreningen sådan i det daglige?

Vi har faste tidspunkter i løbet af ugen, hvor vi træner og igen med fællesskabet for øje.

Tirsdag er MTB for alle. Man møder bare op kl. 19.00 og pludselig ca. 2½ time senere er vi dejligt trætte.

Onsdage er ligeledes MTB, men kun for piger. De snakker, hygger og racer ca. 2½ time.

Torsdage er kajak, hvor vi har været nødt til at dele os i 2 hold, da vi kun kan have 10 medlemmer på vandet af gangen.

Hvem er det, der er medlem af Adventure Race ALS?

Ja, hvem er medlem af vores forening? Vi har medlemmer fra det meste af Sydjylland. Aldersspredningen er stor, da vi har vægtet ungdomsarbejdet og bredden.

Vi har således nogle seje ungdomsathleter på 15 år og nogle rå børster, der har rundet de 60 år. De yngste kommer med en masse energi, og de ældste kommer med en masse erfaring.

Så det er altid spændende den første time af en træning, hvor de unge lige skal have brændt den første energi af, og de "gamle" ligger på hjul, men igen stadig med fællesskabet for øje.

Vi har haft stor opbakning, og i dag er der suppleret med hold, hvor ægtefællerne kan komme ud at ro kajak eller tage en tur i skoven på MTB, og vi må sige, at de er blevet bidt af sporten. Der bliver nørdet og stillet krav til udstyr.

Hvordan kommer man i gang hos Jer, hvis man skulle få lyst til det?

Det er let at komme i gang. Man møder bare op til vores fællestræninger.

Har i planer eller mål for 2013/14?

Ja, DM er lige om hjørnet, og ellers fortsætter arbejdet med at få nye til klubben og ud at race i det ganske land.

Ud over deltagelse i stort set alle danske adventure races, deltager vi også ved mange forskellige ekstrem sports events, såsom 24 timers MTB løb, Ekstreme Marathon, Thy Trail osv.
Mojn!

Foreningsportræt: Adventure Race Als Forsat

Ja, her troede vi, at det kun er Søren Spang, man ikke kan lukke munden på, men det er jo åbenbart et sønderjysk problem. Vi bad om et interview, men det kunne de ikke nøjedes med dernede. Så her kommer en fin beretning om træningen og breddearbejdet i Adventure Race Als til inspiration for os andre, der vil lokke flere med til træninger i foreningsregi.

Tekst: Jesper Olsen

Foto: Forskellige fra Als

Siden 2012 har klubben næsten fordoblet sit medlemstal og har nu aktive medlemmer spændende fra en alder på 16 år og op til 60 år. Denne fremgang er kommet efter, at vi har haft et meget aktivt år i klubben, hvad angår arrangementer.

Startskuddet til fællestræning, hvor der trænes mere end bare en disciplin fra adventureverdenen, kom efter et super godt træningspas arrangeret af JJ, som kører på Team Totally Lost.



Navn: **Adventure Race Als**
Medlem af DARU og DGI
Formand: Søren Spang Hansen

Kontingent 250 kr./år
Aktive medlemmer fra 16år op til 60år.

MTB træning for alle hver tirsdag kl. 19.00
MTB Girls Only onsdag
Havkajaktræning Torsdag - hvor vi deles i 2 hold

Står bag løbet Als Extrem - DM for efterskoler
Se mere www.ar-als.dk

Bund venstre: Familien Spang, alle ude på MTB kort før julemiddag.

Top højre: Jesper Olsen forklare Søren og Sarah Spang en Roadbook til minirace

Bund højre: Adventure Als klar inden Als Extrem



Efter dette lille race, var der enighed om, at denne form for træning skulle der arbejdes videre med. Straks derefter gik planlægningen i gang til næste minirace. Racet skulle være et race, hvor alle kunne deltage indeholdende bike 'n run, o-løb, mtb-o og en lille smule kajak.

Racet var tænkt til at skulle være en god træning for klubbens medlemmer. Det blev dog hurtigt klart for os, at mange i vores omgangskreds var begyndt at interessere sig lidt for, hvad det egentlig var af tossede ting, vi susede rundt og fik den ene weekend efter den anden til at gå med.

Derfor lå tanken heller ikke fjern fra os, at det kunne være en god måde til at få flere til at stifte bekendtskab med sporten og en måde at få nye medlemmer til klubben på.

I takt med de nye medlemmer, der kommer til klubben, kommer der også en øget efterspørgsel på træning. Der tilbydes fast træning i mtb og kajak, og over efteråret sættes der også fokus på o-løb i samarbejde med Sønderborg Orienteringsløber Klub.

I løbet af foråret tog vi så igen forsøget op med at binde disciplinerne sammen i en række træningspas, startende med to warm-up løb. Løbene har hver især haft deres fokuspunkter, hvor blandt andet kortlæsning og ikke mindst læsning af roadbook har været i centrum.

Tanken med de to warm-up løb var at give noget god træning og ligeledes give nye medlemmer en rigtig god oplevelse og så at brede vores sammensætning af medlemmer ud til også at tælle en række piger samt junior kører.

Det lykkedes os også at få et par nye unge medlemmer, der senere har taget kampen op til Als eXtreme. Pigerne er siden blevet et kapitel for sig selv.

Efter at pigerne mest har set sporten fra sidelinjen, har de nu taget udfordringerne op med sporten. I slutningen af april måned startede 4 piger op med at mødes til fælles mtb træning. Det har sidenhen taget om sig, så de nu er 12, der møder op til de faste træningstider.

Det er med stort engagement, at de møder op til træning og arbejder meget med at tilegne sig de færdigheder, der skal beherskes for at køre med, såsom kortlæsning og at køre og løbe i træk, og senest er kajakkerne også blevet indtaget.

Til vores nyligt afviklede practice 1 race, stillede pigerne op til start, og man må sige de gjorde en rigtig fin figur, som også de nye og unge racerer gjorde.

Løbet var sat op med to distancer, en Master og en Challenge. Der var 6 hold til start på master-distancen og 3 på challenge-distancen. Forskellen på de to ruter var afstanden og et par enkle aktiviteter.

Master holdene var ude i 7½ time, mens challenge var ude i 6 timer. Der blev prøvet kræfter med mtb-o, inliners, kajak, rappelling, o-løb, gps-løb, tømmerflåde sejlads samt rebaktivitet, alt sammen i skønne Alsiske natur. Efter løbet var der fællesspisning (ringriderpølse og kartoffelsalat) med en masse god snak om oplevelser ved løbet.

Næste løb er allerede på tegnebrættet og løber af stablen den 12. oktober. Skulle der være nogle, der har lyst til at deltage i træningen, er I alle velkomne til at deltage. Tilmelding kan ske på vores hjemmeside www.AR-Als.dk



Bund venstre: Carsten Jepsen i kajak under WCX 2012

Bund: JJ ved at planlægge minirace

Top højre: Team Marillen (AR-Als) Carsten Jepsen, Reno Munksgaard, Johnny Skovgaard under rebaktivitet ved WCX 2012

Bund højre: Adventure Efterskole Sønderjylland og Adventure Als har et tæt samarbejde. WW



OURE ADVENTURE - ATVENTURE

TEKST - BIRGITTE KRAG FESTERSEN
FOTO - EMIL MØRUP LANGBERG

ATventure er et af de meget aktive hold i årets DARC Cup. Således stod de også på startstregen til Oure Adventurerace. Løbet er et af de længste danske løb i 2013 kalenderen, og er ligeledes udvalgt til at blive DM i 2014.



Oure Adventure - ATventure

ATventure er et af de meget aktive hold i årets DARC Cup. Således stod de også på startstregen til Oure Adventure Race. Løbet er et af de længste danske løb i 2013 kalenderen, og trak da også tænder ud blandt deltagerne. Samtidig kan man måske også lurer lidt på raceindholdet, da Oure Adventure Race i 2014 er vært for DM.

Tekst: Birgitte Krag Festersen

Foto: Emil Mørup Langberg

På ATventure er vi gået all in på race i år. Inden Oure Adventure Race havde ATventure allerede kørt 4 adventure races - Merrell Kong Vinter, Gepard Adventure Race, The Harz og TrailSport Challenge. Disse løb havde været uden holdets kaptajn, Henrik Gammelgaard, så det var årets første løb, hvor holdets grundstamme fra 2012 skulle af sted sammen.

De øvrige løb havde undertegnede og Nicolai Vangsgaard kørt sammen med den tidligere triatlet, Jan Kristensen, som nu er en velintegreret del af holdet.



Trætte i mål fra venstre, Birgitte Krag Festersen, Henrik Gammelgaard, Nicolai Vangsgaard

Vi kørte fra Aalborg torsdag morgen i min morfarbil (Skoda Fabia), og bilen var godt pakket med grej og god stemning. Vi skulle et smut forbi Århus og hente inliners hos vores holdkammerat, Dennis Elkjær. Henrik Gammelgaard, som er holdets mindst rutinerede på inliners, havde lånt et par speedy "29ér" inliners med 100-110mm hjul. Vi havde set Mighty Cheese på youtube, så det skulle nok gå!

Da vi ankom til Oure Højskole, var der rigtig god stemning blandt både deltagere og løbsledelsen. Det kunne kun blive et fedt race! Vi fik pakket vores grej ud af bilen og over i diverse tasker og poser, lys og energi blev sat på cyklerne, og vi fik skiftet til løbstøj - 100 % klar! Og dog! 1 min før start opdager Nicolai, at Henrik har vendt pandelampen forkert, men drengene tager det roligt, får den hurtigt vendt, og så går starten! Henriks hjelm fik dog et par ridser under operationen, hvilke skulle vise sig ikke at være det eneste, som fik ridser.

Første del af løbet var på inliners. Vi finder vores inliners og laver et rigtig hurtig skift. Fedt! Nu går det altså virkelig stærkt. Nu skal vi bare holde momentum. Jeg når lige at kigge på mit gps-ur og aflæse hastigheden til 30 km/h, da jeg hører Henrik bag mig råbe: ARRGH! AV! Henrik havde taget turen i asfalten.

Jeg stopper op tænker: Satans, det er de store hjul! Mighty Cheese my ass! Jeg er lidt bange for at se konsekvensen af Henriks styrt, men vender om og ruller tilbage til ham. Han har fået en god omgang asfaltekssem samt ondt i ryg, nakke og baller. Henrik har en ekstrem høj viljestyrke og holdånd, så efter ca. 10 min er han på benene igen, men "feltet" har passeret os, og vi er nu placeret i den bagerste halvdel.

Fakta Oure Adventure Race

På www.oure.dk/oure-adventure-race 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 adventure race 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.



Jonas Borsøe Christensen aktiv racer og løbsleder for GIV adventure race



Hastigheden er faldet markant efter styrtet, men heldigvis er der kun få kilometer hen til første skiftezone, hvor vi skal en tur i kajakerne.

Vi kommer hurtigt i vådragterne og ud i kajakerne. Kajak er en af vores yndlingsdiscipliner, fordi vi er gode og hurtige til det! Nicolai har roet kajak hele hans ungdom, så når jeg kommer i træksnoren, kan vi holde et rigtig godt tempo. Vi overhaler et par hold på dette første kajakstræk til Langeland, og vi er nu placeret i den midterste del af feltet.

Da vi ankommer til Langeland, bliver vi sendt ud på o-løb og efterfølgende coasteering. Løb er den disciplin, hvor drengenes niveau er noget højere end mit, så jeg var presset under coasteeringen. Men jeg vidste, at skulle vi op og have en god placering, var jeg nødt til at løbe – hele vejen.

En fejlflæsning på kortet fra Nicolais side, gjorde det ikke lettere for mig. Nicolai estimerede, at coasteeringdistancen var 5-6 km, så det forberedte jeg mig på. Da vi har tilbagelagt 5 hårde km på sand, sten og tang oplyser Nicolai, at nu var vi ca. halvvejs.

Vi skulle tilbagelægge samme hårde distance endnu engang. Selvom det ikke var Nicolai, der havde tilrettelagt banen, var jeg en kort stund lidt sur på ham. På stranden bliver vi overhalet af Team Delta/Gepard (rent herrehold), hvilket frustrerer mig, og jeg får lyst til at løbe hurtigere. Men jeg er nødt til at holde tempoet nede, så der er energi til at løbe hele vejen.

Efter omkring 10 km løb på stranden ankommer vi endelig til vores mountainbikes. Mountainbike er min favoritdisciplin, og det er rart endelig at komme i sadlen. På Langelandsbroen kommer vi op til Team Delta/Gepard, hvor vi (lidt for) længe ligger i læ.

Vi kommer endelig forbi og ankommer lidt før Team Delta/Gepard til næste skiftezone. Vi har nu kæmpet os op på en 4. plads (3. plads i mix) – sådan! Næste disciplin er kano, og på trods af at en enkelt post havde "gemt" sig, bliver disciplinen forholdsvis hurtigt gennemført.



Efter en kort tur på inliners skal vi i kajakerne igen, og denne gang i det Sydfynske Øhav. Vi ror først til Skarø og efterfølgende et langt stykke til Avernakø, hvor der er placeret en post i hver ende af øen. Derefter ror vi til Bjørnø, hvor vi vælger at krydse øen til fods frem for at ro udenom. Vi slutter med en post ude på et rev, inden vi ender i Faaborg.

I Faaborg Havn kommer vi rigeligt tæt på færger med tilhørende bølger, men efter lidt søgen, og hjælp fra en lokal sejler, finder vi endelig kajakhavnen. En dejlig og tilfredsstillende følelse løber gennem kroppen ved synet af de "kun" 9 kajaker – vi er stadig på en 4. plads!

Nu skulle vi på by-o-løb og efterfølgende o-løb i Svanninge bakker. Mine ben er trætte efter den lange løbetur langs stranden, så selvom Henrik og Nicolai på skift bærer min taske falder tempoet.

"Holdet med de orange hjelme" (Multitriatleten) presser os på den sidste del af o-løbet. Synet af de orange hjelme har samme effekt som 10 geler, og vi løber den sidste del hen til cyklerne forholdsvis hurtigt.

TOP: Det svenske top hold Sweco Adventure der tidligere på året vandt Merrell Kong Vinter. Mathias Carling længst til venstre deltog ligeledes i RAID450 der også havde start på de legendariske skoler i Oure, hvilket de også vandt. Kvindeholdet DucatiBicyclesRideaway der sidste år gennemførte VM Raid in France samt dette år deltager ved VM i Costa Rica. Held og lykke.

Se mere:
<https://www.facebook.com/swecoAdventure> &
<https://www.facebook.com/TeamDucatiBicyclesRideaway>





Top: Løbsledere af Oure Adventure Race
Jeppe Christensen &
Søren Romer Søborg

*Multitriatleten har fået navnet Holdet med de orange hjelme efter Birgitte pga. træthed fik sommerblomster til at ligne holdet under sidste års WCX. Og de har jo altid orange hjelme på!

På cyklerne igen går turen til et klatreområde ude i skoven. Vi skal gennemføre 3 forskellige klatrebane bestående af forskellige former for balanceøvelser og svævebaner. Holdet har ikke indflydelse på fordeling af banerne, så efter en hurtig test bliver holdets abekat (Nicolai) desværre sendt hen på den korteste bane. Henrik (som stadig er ramt efter styrtet på inliners) bliver sendt op på den længste bane, og jeg kommer på den mellemlange bane. Her går jeg lidt i panik.

Mine ben og arme er efterhånden blevet godt trætte, og nu skal jeg holde balancen på "svævende" træstubbe i trækronerne. På et tidspunkt går jeg helt i stå i trætoppene, men Nicolai, der har været færdig med hans bane længe, råber, at "Holdet med de orange hjelme" er super hurtige, så klynke-Birgitte er ikke velkommen. Jeg tager mig sammen og kommer igennem det.

Da vi er færdige med hver vores klatrebane, har vi tvungne 15 min. sit down. Her erkender jeg, at jeg ikke rigtig er berettiget til at klynke, da Henrik fortæller, at hans ømme krop flere gange stoppede en svævebanetur med et frontalt sammenstød med en madras eller et net.

Så skal vi tilbage på cyklerne, og nu skulle den virkelig have gas – og det får den! Orienteringen går rigtig godt, og vi holder en super fart. Da vi ankommer til næste skiftezone, hvor vi skal skifte fra mtb til våddragt, er Team Salomon Trail Tour ved at tanke vand.

Vi har nu kæmpet os op til 3. pladsen, og efter et hurtigt skift er de ikke mere end 10 min foran os. Desværre ved jeg af erfaring, at synet af et bagvedliggende hold kan have samme effekt som 10 gelskud.

Det sidste stykke mod mål består af lidt løb, lidt svømning, lidt mere løb, en lille tur på inliners, lidt mere svømning (nu med inliners) og til sidste inliners. Vi ruller i mål iført våddragt, svømmevest og selvfølgelig inliners - adventure race når det er bedst!

Vi fik desværre aldrig hentet Team Salomon Trail Tour, men fik øget afstanden ned til 5. pladsen markant. Med 27 timer og 50 minutters aktiviteter var dette årets længste løb.

Det var et rigtig fedt løb, og vi glæder os til næste år, hvor Oure Adventure Race er DM-værter.



Bund: Carolina André - Ducati
Højre: Sweco i mål som nr. 2



Fakta ATventure

Vi er et lille hold af udholdenhedsatleter og eventyrer, der søger oplevelser, udfordringer og som altid bare lige skal se hvad der er på toppen!

Atleter: Birgitte Festersen, Dennis Elkjær, Henrik Gammelgaard, Nicolai Vangsgaard, Guest Star: Jan Kristensen

Se mere: <http://www.ATventure.dk>

ØRNEN ER LANDET - EAGLE RACE

TEKST - ANDREAS BØGSTED-MØLLER
FOTO - LARS BUKKEHAVE & SØREN LUNDGREN NIELSEN

Med en vindertid på 30 timer og 26 kort i hånden kom deltagerne på rundtur i Nordsjælland. Det havde lokket nogle hurtige svenskere over sundet, som tog sig af de første placeringer. Fra vores egen klippeø var et par rutinerede racere også lokket ud af busken og en tur vest på. En af dem var Andreas Bøgsted-Møller, som vi har stillet et par spørgsmål efter løbet.



Ørnen er landet - Eagle Race

Med en vindertid på 30 timer og 26 kort i hånden kom deltagerne på rundtur i Nordsjælland. Det havde lokket nogle hurtige svenskere over sundet, som tog sig af de første placeringer. Fra vores egen klippeø var et par rutinerede racere også lokket ud af busken og en tur vest på. En af dem var Andreas Bøgsted-Møller, som vi har stillet et par spørgsmål efter løbet.

Tekst: Andreas Bøgsted-Møller

Foto: Lars Bukkehave & Søren Lundgren Nielsen

I bliver nummer 4 og dermed næstbedste danske hold til Eagle Race på Master distancen. Havde i regnet med det?

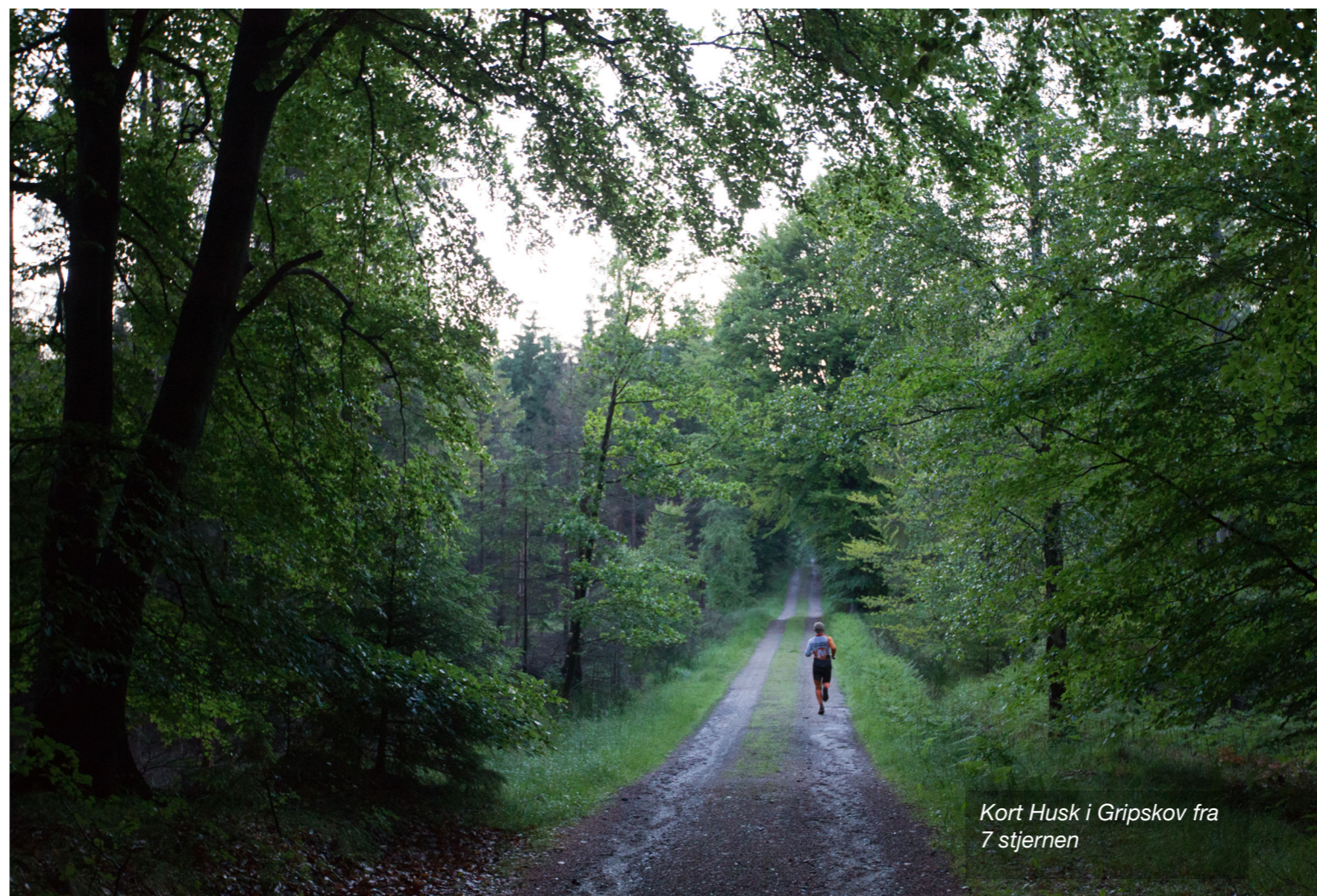
Nej, det havde vi ikke. Det er efter min mening tydeligt, at der de seneste år er sket en tilstrømning af særdeles udholdende yngre atleter til adventureracesporten. Set i forhold til perioden 2004-2007, hvor jeg senest var rigtig aktiv som adventureracer, synes jeg niveauet i master-klassen, som det hedder i dag, er blevet betragteligt højere.

Med en gennemsnit alder på 48 år på vores hold, må vi nok konstatere, at det er noget tid siden, at vi holdt op med regne med placeringer i toppen, når vi tager til løb. Vi var dog klar over, at vi begge var i form til udfordringen. Vores primære mål inden løbet var at gennemføre, og vi anså selv, at en placering i den bedste halvdel af feltet var realistisk, hvis alt klappede.

Hvordan havde i forberedt jer på løbet?

Min makker Per Clausen er triatlet og kørte sidste år Ironman på Hawaii, efter at have kvalificeret sig med den anden hurtigste tid i verden i sin aldersklasse (50+) på Ironmandistancen. Per træner stor volumen på både løb, cykling og svømning.

Så selvom jeg de seneste år ikke har haft så meget tid til langdistancetræning, så vidste vi godt, at grundformen og udholdenheden var på plads, og at det var helt unødvendigt at fokusere særligt på distancetræning frem mod løbet. Vores eneste forberedelser bestod derfor i en håndfuld kanotræningspas, hvor vi samtidigt fik lejlighed til at drøfte strategi og logistik.



Kort Husk i Gripskov fra 7 stjernen



AdventureTeam.dk Allan og Maria Treschow første hold ved Pibegården



Andreas og Per på vej mod St. Dyrehave

Var der etaper eller andet, der gik specielt godt?

Med en gennemsnitsvægt på den anden side af 90 kg havde vi håbet, at vi kunne vinde lidt tid på de styrkebetonede kano-etaper. Det viste sig jo så, at en stor del af kano-etapen endte med at blive kano-slæb, hvorfor vi ikke helt følte, vi fik udnyttet de ekstra kg. Vi vidste på forhånd, at vi kan holde et fint tempo på cyklerne, navnlig når det bliver lidt mere teknisk.

Den største overraskelse var imidlertid kort-huske-etapen. Vi ramte den lige som det blev mørkt. På vej til startposten måtte jeg forklare Per, hvad "kort-husk" gik ud på. Det viste sig imidlertid, at Per havde rigtig godt flair for netop den disciplin, og han snuppede faktisk hele 3 poster i sit første løb. Det lykkedes os at passere Team Merrell på denne disciplin, og det gav os et godt mentalt boost på et tidspunkt (først på natten), hvor man erfaringsmæssigt ellers godt kan blive lidt presset mentalt, og hvor vi havde 2 rigtig lange mtb-etaper foran os.

Og var der noget, hvor i haltede lidt?

Overall kørte det fint, og der var en ikke nogen disciplin, hvor vi underpræsterede i forhold til vores forventninger, men vi skulle da lige igennem den sædvanlige indlæsning på kort og roadbook under prologen. Det ser ud til, at det for os er en naturlov, at vi lige skal spille 10-15 minutter i en skov, før vi indser, at det faktisk er nødvendigt at læse, hvad der står i roadbook (red. Ikke vi, bare en naturlov for Andreas).

Hvad synes du ellers om løbet?

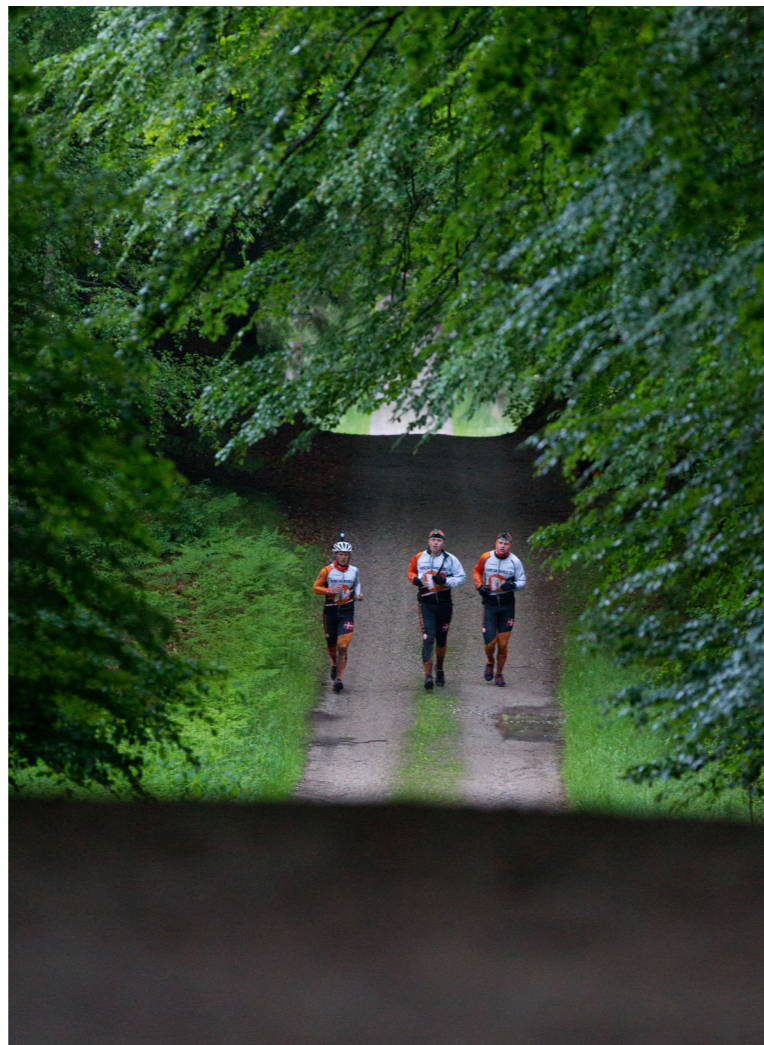
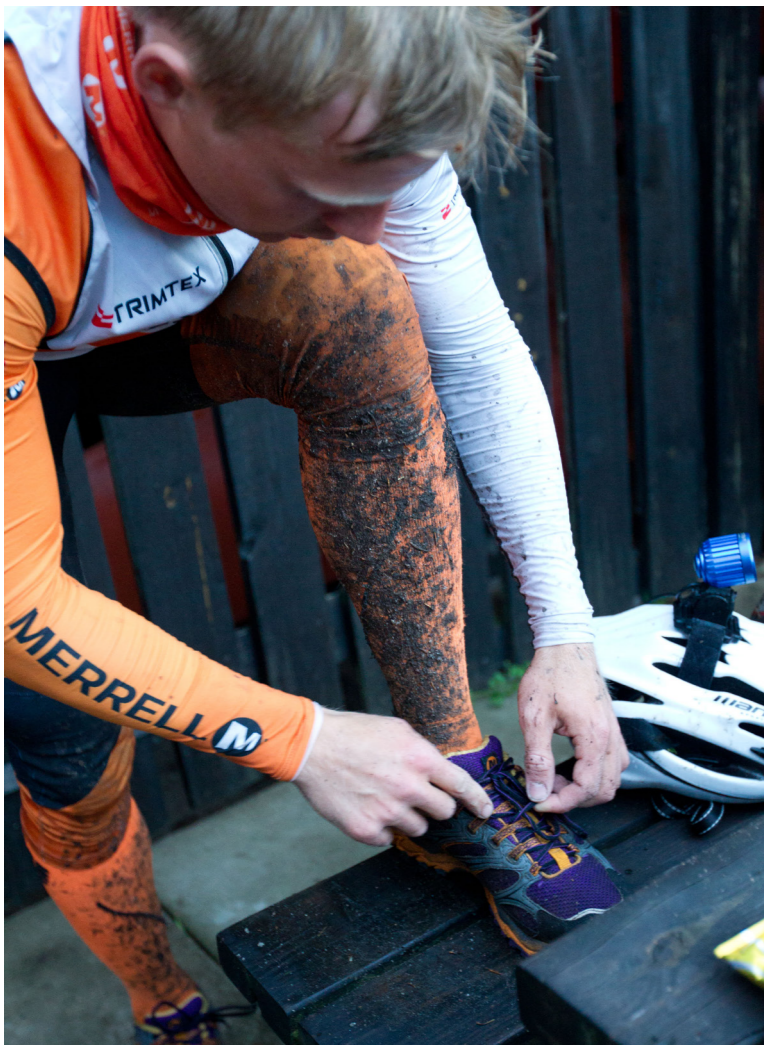
Jeg synes, det var et rigtig godt løb og en fin bane, der var blevet sammensat. Personligt er jeg ikke en stor fan af tvungne vejvalg og markede ruter, men både Per og jeg er på den anden side rigtig glade for teknisk mtb, så set i det lys var mtb-singletrackruten i St. Dyrehave OK.

Det var tydeligt, at arrangørerne havde tænkt lidt over, hvordan de kunne strømline logistikken mest muligt. Ved at benytte mange "faste poster" (baner fra www.Findveji.dk). Det er bestemt ikke en disciplin, jeg som arrangør selv nogensinde har mestret. Jeg synes imidlertid ikke, at det på nogen måde påvirkede deltageroplevelsen i negativ grad, og hvis det er prisen, man betaler for et rigtig højt antal poster, så er det helt fint med mig.

Som indfødt nordsjællænder kan jeg godt tillade mig at sige, at terrænet i Nordsjælland ikke helt kan måle sig med det bornholmske terræn, men jeg synes bestemt, at det var lykkedes arrangørerne at få det absolut bedste ud af de muligheder der var. Der løber i øvrigt forsat sand fra Roskilde Fjord ud af mine trailsko, når jeg er i skoven.

Venstre midt: Tjek af klippekort
Venstre bund: En beskidt Victor Larsen (Team Merrell) laver et hurtigt skift til løbesko.
Midt top: Andreas og Per holdt hoved koldt og løb lige på alle poster ved korthusk i Gripskov.
Midt bund: Lange lige veje, der ligner hinanden. Vigtigt at kigge grundigt på kompas for at vælge den rigtige.
Højre top: Team Badboys lavede en rigtig fornuftig præstation. Måske løbs positive overraskelse. Bliver spændende at følge dem i fremtiden.
Højre bund: Rasmus (Team Merrell) laver kortskitse for bedre at huske vejvalg.

Foto: Lars Bukkehave & Søren Lundgren Nielsen



Har i flere konkurrencer i kikkerten i år, når nu formen er til det?

Per besluttede under løbet, at han næppe vil deltage i flere af de længere adventureraces - dvs. over 24 timer. Han synes simpelthen, det er for hårdt for kroppen. Per fokuserer nu som planlagt på et par Ironman-koncurrencer i sommer og efterår. Selv er jeg tildelt den ære at få lov at deltage i DM i Thy med Team Summit Seekers, som jeg jo tilbragte 3 herlige dage sammen med til West Coast Explorer i august sidste år.

Derudover har eksilbornholmeren Magnus Woxholt-Jensen (Team Merrell) og jeg besluttet at slå pjalterne sammen for at stille et bornholmerhold til island eXplorer i august. Endelig er min gamle makker Poul Bjerregaard flyttet til Polen for et par år, og vi har planer om, at køre et af deres superfede vinter-adventureraces dernede til vinter.

Venstre: Magnus Woxholt-Jensen (Team Merrell) der skal køre Bornholm sammen med Andreas.

Bund: Rejlers Kolmården Adventures. De kom, de så, de sejrede. Svenskerne gjorde rent bord. Med 1 og 2 plads overall.



Firma Multi Motion 2013 - Langesø

Lørdag den 7. september 2013 kl. 10.00 - 19.00
i Langesøskoven på Fyn

10 ÅRS
JUBILÆUMSLØB

Firma Multi Motion er adventureracet for motionisten, der gerne vil prøve nye måder at udfordre krop, psyke og samarbejdsevner. Er du til variation, holdspport og motion i naturen, så tag udfordringen op sammen med dine kolleger og motionsvenner og deltag i Firma Multi Motion!



Firma Multi Motion er en holdkonkurrence, hvor du oplever en kombination af friluftaktiviteter indgå som elementer i et sammenhængende løb f.eks.:

- Cykling/mountainbike
- Orienteringsløb
- Samarbejdsopgaver
- Præcisionssport
- Kano
- Klatring/rebbarer
- Overraskelser

Det fysiske niveau er tilpasset motionister, og der kan vælges mellem tre distancer:

- FMM 30 km (ca. 24 km cykling - 6 km løb)
- FMM 55 km (ca. 40 km cykling - 10 km løb)
- FMM 90 km (ca. 70 km cykling - 15 km løb)

Tilmelding

Senest den 25. august 2013 på www.firmaidraet.dk.

Pris

Kr. 1050,- i startgebyr pr. hold. Tilmelding er bindende og startgebyr refunderes ikke ved afbud eller ved udeblivelse.

Mere information

Se på www.firmaidraet.dk eller kontakt Steen S. Pedersen på mail: steen@firmaidraet.dk eller telefon 65 31 65 60.

Se mere på www.firmaidraet.dk



FIRMAIDRÆT
ODENSE

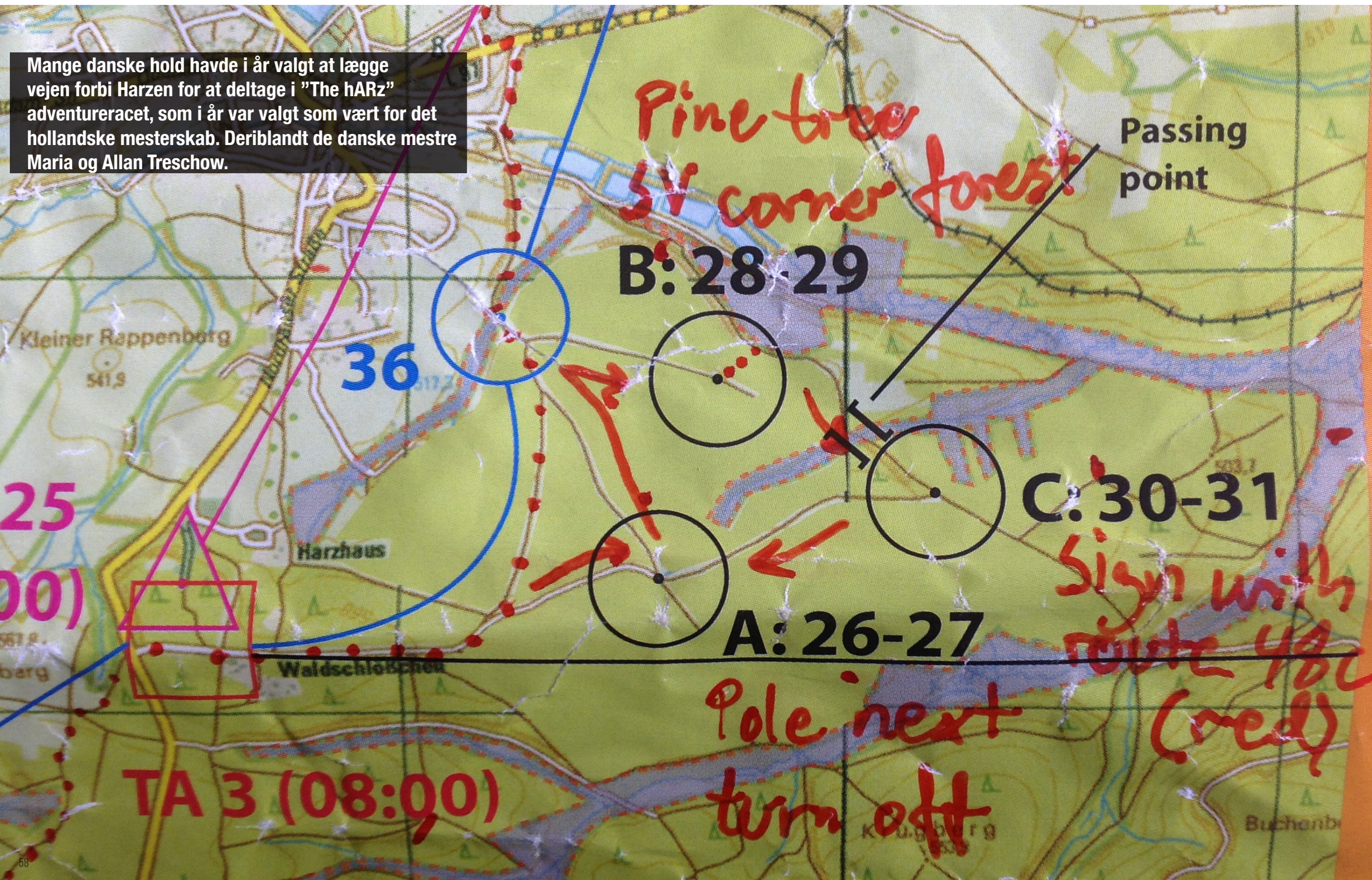


DANSK
FIRMAIDRÆTS
FORBUND

THE HARZ 13- EN KORT GENNEMGANG

TEKST - ALLAN TRESCHOW JENSEN
FOTO - RENE SCHRAA

Mange danske hold havde i år valgt at lægge vejen forbi Harzen for at deltage i "The hARz" adventure racet, som i år var valgt som vært for det hollandske mesterskab. Deriblandt de danske mestre Maria og Allan Treschow.



The Harz 13 - En kort gennemgang

Dansk dominans ved hollandsk mesterskab

Tekst: Allan Treschow Jensen

Foto: Rene Schraa

Mange danske hold havde i år valgt at lægge vejen forbi Harzen for at deltage i "The hARz" adventureracet, som i år var valgt som vært for det hollandske mesterskab. Deriblandt de danske mestre Maria og Allan Treschow, som på forhånd var spået en vinderchance i et startfelt som talte både den danske og hollandske elite, samt en række andre stærke hold fra Europa.

Allan var som vanligt optimistisk omkring chancerne for en sejr, mens Maria vanen tro bekymrede sig for, om der nu var nogle stærke herrehold, som ikke var til at hamle op med.

Med udgangspunkt i tre kortudsnit fra afgørende passager på ruten, vil jeg i det følgende beskrive vores vej til sejr i dette stærkt besatte race.

AdventureTeam.dk – Mr & Mrs Treschow gjorde imidlertid rent bord og løb med den samlede sejr efter en meget tæt kamp mod "Bjørnen & Pingvinen" med Sheena Wallace og Torbjørn Gasbjerg, som indtog andenpladsen. Herre holdet Team Salomon TrailTour – Bjørn Axelsen og Per Jessen tog tredjepladsen.

Fredag aften lagde vi ud med en lille prolog, som skulle afgøre starttrækkefølgen med 20 sekunders intervaller, når den rigtige racestart skulle gå kl. 03.00 om natten. Kortet havde man fået på forhånd, så vi planlagde at Maria løb til post 1-2-3-4, mens jeg snuppede 8-5-6-7.

Derefter skulle man mødes ved start og tage post 9 sammen. Der var ca. 80 hold til start, så det gjalt om at lægge hurtigt fra land, så man undgik kø for at klippe posterne.

Som sagt, så gjort – Jeg lagde mig i 3.-4. position på vej mod post 8 og registrerede at vi var 10-12 personer i frontgruppen på vej ud ad vejen.

Ca. 200 meter før posten lagde jeg mig helt i front og øgede tempoet yderligere, hvorved jeg som planlagt kunne klippe post 8 som den første. For at gøre orienteringen så simpel som muligt og undgå fejl løb jeg derefter tilbage mod nord 250 meter og svingede mod øst ad stien langs det åbne gule område, som jeg allerede havde taget notits af, da jeg passerede første gang.

Nu gik det nedover og ligeud til post 5, så jeg lod benene rulle, holdt et højt tempo og kunne ligeledes klippe post 5 som den første. Jeg forventede imidlertid ikke at være den hurtigste løber i feltet, og ganske rigtigt blev jeg på det følgende stræk overhalet af fire andre – deriblandt Torbjørn. Jeg fandt ind i min egen rytme og holdt positionen tilbage til skiftezone, hvor Maria ventede, så vi sammen kunne løbe til post 9.

Maria havde haft en lille pause, da hendes runde var kortere, så da vi mødtes, satte hun et pænt højt tempo op ad bakken. Jeg var imidlertid mærket efter det hårde udlæg og måtte have fat i Marias trøje for at følge med.



Løbsleder Winfried Bats, selv meget erfaren Adventure Racere.
Foto: Rene Schraa



Allan og Maria viser vejen
Foto: Rene Schraa



Red / Rot
Blue / Blau
Total/total

Der var fortsat tæt kamp om placeringerne, men vi holdt status quo og sluttede prologen på en 5. plads, mens Torbjørn og Sheena var umiddelbart foran på en 3. plads. Dermed skulle vi starte racet 1 min 20 sek efter de første og 40 sek efter Sheena og Torbjørn, hvilket var et ganske godt udgangspunkt.

Ved racestart kl. 03.00 om natten herskede der lettere forvirring, og det første hold startede ud med indledningsvis at cykle i den forkerte retning. Kort efter blev vi sendt afsted, og vi lagde hårdt ud for at hente Sheena og Torbjørn og de andre hold foran.

Vores taktik lykkedes til fulde, og efter mindre end to kilometer havde vi kontakt med vores danske kolleger og lå tilmed helt i front. Jeg tænkte straks, at dette var en god mulighed for at slå hul til de øvrige konkurrenter, så uden at aftale noget med de andre lagde jeg mig i spidsen og holdt det højst mulige tempo, hvor de tre andre kunne følge med. Der var et par tricky orienteringspassager, som vi navigerede flydende igennem, og det lykkedes os dermed at slå det der skulle vise sig at blive det afgørende hull!

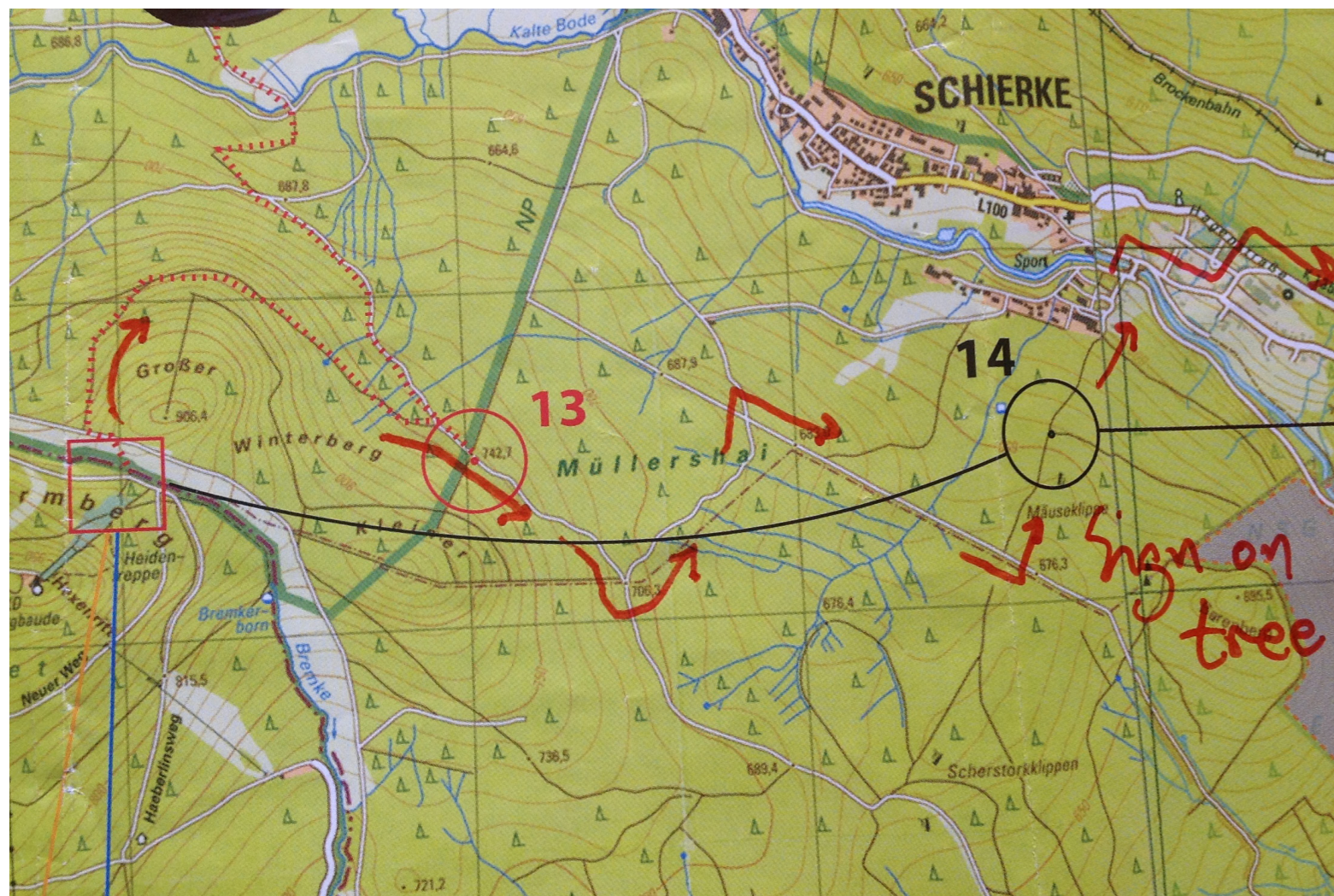
Vi to danske hold havde selvfølgelig glæde af at blive sammen, så ingen af os gjorde forsøg på at stikke af. Halvvejs på den følgende 40km løb/trekking etape kom Maria og jeg dog lidt bagefter pga. en toiletpause i siden af vejen, men med et hurtigt skift til MTB kom vi atter ud på den følgende etape sammen.

Afsted på cyklerne mod post 14. Vi havde konstateret at det planlagte vejvalg nord om forbi post 13 var temmelig ufarbart, så valgte i stedet at cykle mere lige på mod øst. På østsiden af bakken blev stien dog utydelig, men efter lidt søgen kom vi ud på den hvide grusvej. Nu var vi dog i tvivl om vi var nord eller syd for y-krydset... vi følte at vi måtte være nord for krydset og cyklede derfor mod syd.

Inden længe kunne vi dog konstatere at det var den forkerte beslutning, men i stedet for at vende om fortsatte vi mod sydøst og tog den nordøst gående sorte sti op mod posten.



Allan ind efter Prolog, som nr 3. Start 1 min 20 sek efter de første



Danske Multiatleten Racing Team stillede med 2 hold, der fulgtes ad hele vejen.

Den var godt nok ikke tegnet helt igennem til den hvide vej, men det skulle da være mærkeligt om den bare stoppede 75 meter før vejen. Vi var på den ene side heldige at stien gik helt igennem til vejen, men også lidt uheldige, da den var så ringe, at vi måtte trække et par hundrede meter. Derfor havde et polsk hold sneget sig i front, men det varede ikke længe før vi lagde dem bag os på cyklerne, som vist ikke var deres favorit disciplin

Vi ankom således sammen med Sheena og Torbjørn til konkurrencens absolutte højdepunkt, hvad angår special tasks. En 1000 meter lang zip-wire! Desuden ville man få godtgjort eventuel ventetid, hvorved dette moment kunne få stor taktisk betydning. Vi havde på forhånd besluttet, at hvis vi ankom hertil sammen med et andet hold, så ville vi lade det andet hold komme først over. Så skulle vi "bare" indhente dem igen bagefter og så ville vi jo have lidt tid "i banken"

Igen fulgte vi vores planlagte taktik og lod Sheena og Torbjørn komme førts hen til zip-wire'en, hvor vi ventede ca. fem minutter ekstra før det blev vores tur. Det viste sig dog, at vi ikke var de eneste, som forsøgte at bruge dette moment som en taktisk fordel...



Maria nyder en kop drikke i skiftezone



Lige over: Claus Rantzau
Adventureracers.dk
Bund: Jesper Skov Nielsen under zip-Wire. Dette var 3. gang Jesper kørte The Harz. Han har ligeledes en 1. og 2. plads med i rygsækken. Adventureracers.dk



Team Summit Seekers viser højt humør. Øverst, Benjamin Mody og Zenia Inselmann; nederst: Martin Asmussen og Maria Kristensen.

Sheena og Torbjørn øgede nemlig tempoet efter zip-wire'en og nogle timer senere kunne vi på en mtb etape konstatere at de var hele 25 minutter foran os! Men der var jo ikke andet for end at "holde på" og håbe at de ville køre trætte eller lave en fejl.

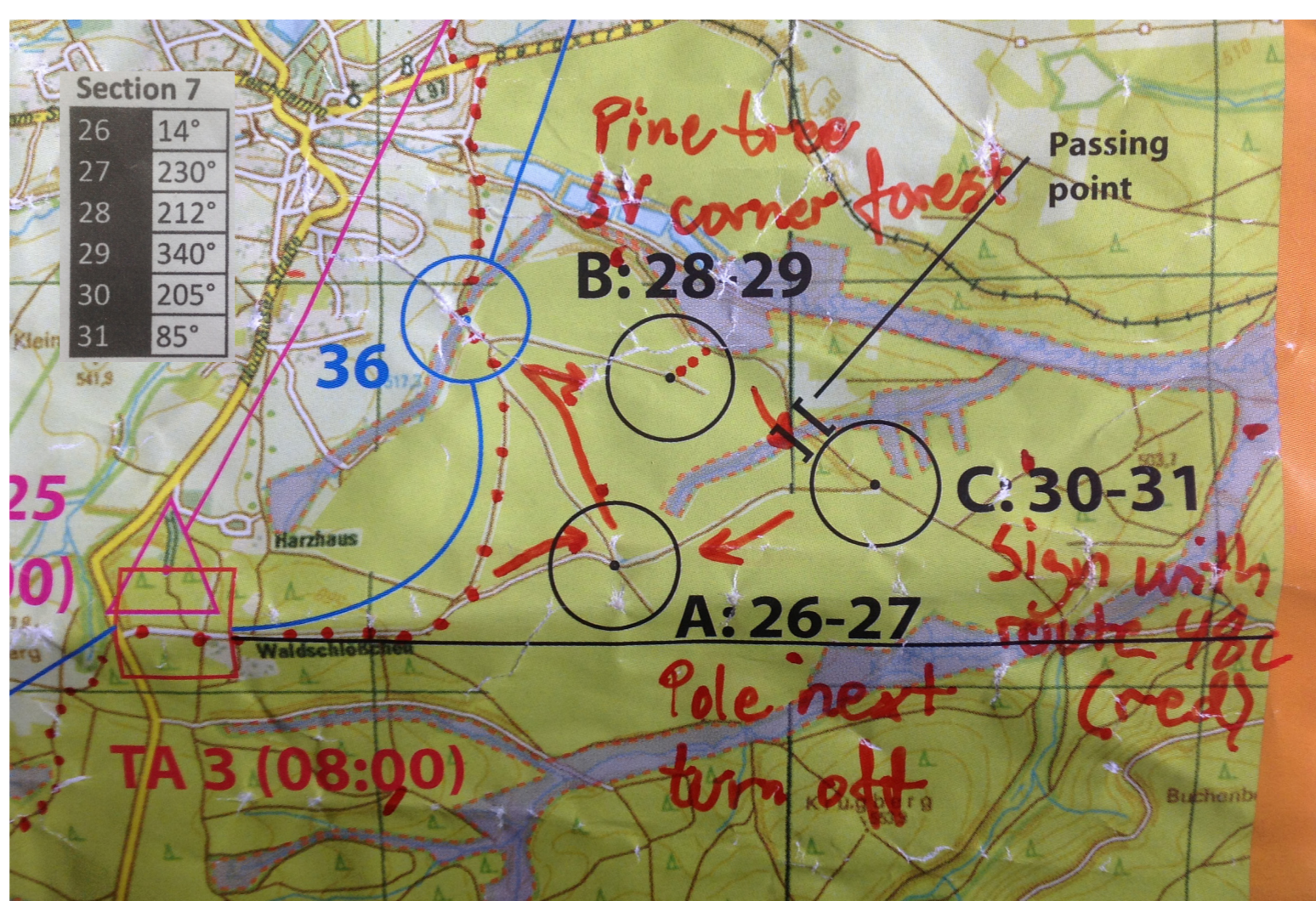
Ved TA3 var der et lille reb-moment, hvorved vi fik gradsangivelserne, som kunne føre os til de næste 6 poster ved hjælp af kompasgang. Post 26 og 27 skulle findes fra punkt A, 28 og 29 fra punkt B og 30/31 fra C. Distancerne til posterne fremgik af roadbooken. På vej til punkt A får jeg svinget ud af den forkerte sti (ikke på kortet) mod øst og vi løber således parallelt med den rigtige vej – bare lidt for langt mod syd. Heldigvis støder vi ind i post 27 – finder ud af at noget er galt – og benytter den omvendte kompas kurs til at finde punkt A.

Vi får desuden plottet de seks poster omtrentligt ind på kortet, så vi ikke nødvendigvis skal tilbage til udgangspunktet før hver post. Med vores lille navigationsfejl i baghovedet har vi dog ingen forventning om at vi har mindsket afstanden op til Sheena og Torbjørn, og vi bliver derfor særdeles overraskede, da vi møder dem mellem post 30 og 31. Det viser sig, at de har lavet omtrent den samme navigationsfejl som os, men de har bare ikke opdaget fejlen i tide og har derfor sat forspringet over styr.

Dermed ligger vi nu alene i spidsen og har en tidsgodtgørelse på ca. 5 min "i banken". Det var jo netop den taktiske plan, men det holdt noget hårdere end forventet!

Følgende bike'n'run etape blev gennemført i fin stil, og vi begav os ud på den afsluttende mtb etape 3-4 minutter i front. Da vi havde de 5 minutters tidsgodtgørelse til gode ville det nu ikke være den værste situation for os at blive indhentet igen. Efter en lille orienteringsfejl gik der da heller ikke længe før vi atter lå sammen med Sheena og Torbjørn. Maria og jeg befandt os imidlertid ret godt i denne position, idet vi følte at have det nødvendige overskud til ikke at blive sat af i et eventuelt opgør om sejren.

Shenna og Torbjørn gjorde da heller ikke på noget tidspunkt alvor af at gå efter sejren, så efter 22 timer og 32 minutters race krydsede vi alle fire målstregen sammen, og Maria og jeg kunne fejre sejren på grund af de 5 minutters tidsgodtgørelse.



Vi kom desuden i mål 2½ timer tidligere end arrangørerne havde forventet og det blev ren dansk top-5, så næste år er de nok opmærksomme på om der er stærke danske hold på startlisten.

Stor tak til Rene Schraa for flotte fotos.

Højre: Peter og Anton fra Salomon Trail Tour

Højre bund: Allan og Maria

Bund: Multiatleten Racing Team



LILLEBÆLT ADVENTURE CHALLENGE 2013

D. 17 – 18 August 2013

Hvor kunne det være fedt at skabe et løb, der udfordrer de orienteringsmæssige færdigheder og giver mulighed for at man kan teste sit hold af, før man stikker til udlandet med store hold på 4-5 personer. Det kunne være fedt, hvis der lå en post her, og en her, så man kan se at et flot og udfordrende race kan gennemføres i et forholdsvis tæt bebygget område, men alligevel vise verden hvor smukt naturen er i Fredericia og omegn, hvis man bare kigger ordentlig efter.



Lillebælt Adventure Challenge bliver et enestående løb i Danmark. Løbet starter i mørket og kører solen i møde. Der er mulighed for at være op til 5 deltagere på et hold og med orienterings teknisk udfordrende områder, en stor Free Order etape samt Fredericias danske, smukke natur, vil der være udfordringer for de rutinerede og plads til de nye.

Målet er at føre Adventure Racing sporten til Fredericia og vise det danske Adventure Racing fællesskab den smukke og udfordrende natur, denne del af Trekantsområdet kan byde på. Det er ikke nødvendigt at tage til udkants Danmark for at finde et lækkert område at køre Adventure Race i.

Tilmelding:

Der vil være tilmeldingsfrist senest 03/08.

Der kan maksimalt være 30 tilmeldte hold! Så skynd dig ind og tilmeld dit hold på

www.lillebaelt-adventure-team.dk

Vi ses d. 17 – 18 August 2013



LØBSBERETNING TRAILSPOORT CHALLENGE

TEKST - MIKAEL HALBERG
FOTO - ANNA MOVIN & MARTIN PALDAN

Trailsport Challenge en klassiker i løbskalenderen. Her kommer en klassisk løbsberetning fra Mikael Halberg, der sammen med Camilla Gry Elmann og Christian "kriger" Jørgensen deltog med holdet Cykelexpressen på deres hjemmebane.



Løbsberetning fra TrailSport Challenge

TrailSport Challenge efterhånden en klassiker i løbskalenderen. Her kommer en klassisk løbsberetning fra Mikael Halberg, der sammen med Camilla Gry Elmann og Christian "kriger" Jørgensen deltog med holdet Cykelexpressen på deres hjemmebane. Et gammelt ordsprog siger, at halvdelen af et race er at nå frem til startstregen. Dette scenarie kan bl.a. opnås ved at skille sin cykel ad op til start!

Tekst: Miael Halberg

Foto: Anna Movin & Martin Paldan

Jeg har altid en god fornemmelse, når det kommer til årets løb i Silkeborg. Der er nu et eller andet over at være på hjemmebane. Man kender skovene, og der er ikke så langt hjem efter løbet.

Vi havde valgt at være 3 på holdet, således at vi kunne bygge videre på vores gode samarbejde fra tidligere løb. Vores base var på Knøsgården, hvor Gry bor. Det er nu meget rart ikke at skulle lade op i den sædvanlige gymnastiksal.

Vi fik selskab af 2 af Grys veninder, som skulle køre Challenge. Sarah den ene af dem havde taget banankage med, så der var bestemt ingen der klagede. Derudover havde min mor indvilliget i at tage med ud på gården og lave aftensmad til os, som hun gjorde under WCX. Så kommer man ikke nærmere AR på luksus klassen.

Jeg syntes egentligt, at der var styr på tingene, lige indtil at Christian og jeg kommer ud til Gry. I stuen står hendes MTB midt på gulvet, fuldstændig skilt ad.

Det er aldrig godt at begynde at pille med sådan noget lige op til løbet, kan man sige i bagklogskab, og det skulle da også vise sig at give problemer. Gry kunne ikke få samlet den igen, og cykeldoktoren Thorbjørn var der fluks kl. 22 om aftenen med hjælp. Christian og jeg var kravlet under dynen og kunne kun høre Grys MTB knirke mere og mere. Thorbjørn var lidt nervøs for cyklen, og overvejelserne gik på, om han skulle ringe efter cykelkirurgen.

Vi fandt aldrig ud af, hvem det var, og faldt efterfølgende i søvn. Cyklen blev samlet med det gamle udstyr, og der skete heldigvis ikke yderligere i den historie.

Et kort infomøde kl. 02.00 og så en kort cykeltur til foden af himmelbjerget, hvorfra starten til prologen skulle være. Simon Grimstrup lå og puttede i hans sovepose, da vi dukkede op. En kort instruks om, at vi kunne finde vores klippekort på toppen af himmelbjerget, og så blev kortet til prologen udleveret. O-løb, hvor der vist nok var 16 poster, og vi kunne nøjes med 14 af dem.

Starten gik, og vi strøg alle op at bjerget. Christian var på kortet, hvilket han gjorde fremragende. Efter godt og vel en time var vi i mål få minutter efter nr. 1 og 2, henholdsvis Sheena/Thorbjørn og Århus Adventure. Vi var tilfredse, og så var det hjem under dynen igen i håb om at få lidt mere søvn

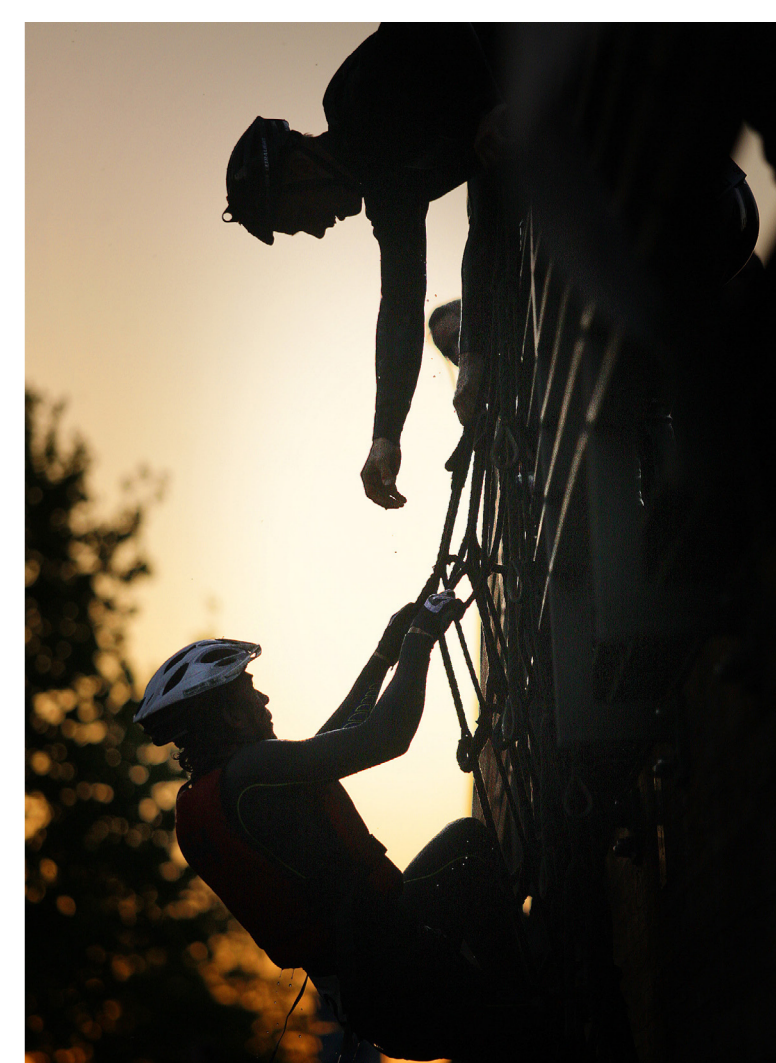
Jeg har svært ved at sove op til løbene, og jeg fik desværre heller ikke mere søvn den nat.

Jagtstart kl. 7.00, 1 min imellem hvert hold. 2 løbende og 1 på cyklen, i dette tilfælde mig på cyklen.

Som altid er starten hektisk og i et højt tempo, indtil der kommer lidt mere spredning på. 2 km løb, og så fik Christian og Gry deres rulleskøjter på, hvorefter jeg kunne trække dem. Vi lå 4-5 hold tæt op af hinanden (Team Merrell, Århus Adventure og Bjørnen og Pingvinen), hele vejen frem til CP 1, hvor vi kunne dele os op.

MTB singletrack til mig, tonser løb op og ned af bakke til Christian, og Gry tog kompasløb. Det gik nogenlunde, ud over at forklaring på kompasløbet var forkert, hvilket vi tabte noget tid på. Men sådan er AR også.

Næste etape gav seriøs ondt i røven, og var hård for psyken. En lang MTB-O etape, som på kortet så let ud, men bestemt ikke var det. Underlaget var en stor del af vejen stenvej, så nu har jeg egentlig en god fornemmelse for de prøvelser rytterne i forårsklassikerne bliver udsat for. Vi kørte på denne etape, ikke så hurtigt som dem bagved os, så vi blev over flere omgang overhalet af vandlopperne.





De pressede virkelig på kunne vi se, når de overhalede os med sveden drivende af dem. Det endte dog med at vi via bedre navigation kom hen til endnu et O-løb på samme tid som dem, til trods for et bom.

På O-løbet kunne vi igen dele os op, og vi fik hurtigt fordelt posterne imellem os og klippet kortet i 3 dele. Det skulle dog hurtigt vise sig at være ret svær orientering, og det gav mig lidt problemer på en af posterne. Undervejs imellem 2 poster fandt jeg et død kadaver, og mine tanker faldt med det samme på den berygtede ULV!! Så den dog ikke.

På vej op til den sidste post, møder jeg Christian, og får hans del af kortet, hvilket var perfekt. Et hurtigt klip og retur, hvor de 2 andre var i gang med at ligge tallene sammen, som vi skulle indsamle. De havde regnet rigtigt og vi kunne efterfølgende køre videre.

Lige inden vi sætter af sted, fylder jeg dunkene op. Da jeg skal give en af dem til gry, ryger min ene kliksko ud, og jeg tager den forlæns over styret. Gry mente, at det var heldigt, at jeg nåede at kaste mig ud i rabatten.

Jeg var dog lidt i tvivl om, hvad jeg ville fortrække; de gamle jernbane sten eller asfalten. Men videre kom vi på en rigtig fin singletrack tur i Funderholme bakker og videre til kano etappen, eller som Gry kaldte den, neoprenhelvede, som førte os igennem Ørnsø og videre ud i silkeborg langso.

Vi valgte at tage kanoen op på land og bære den imellem 2 af posterne, som helt sikkert var et hurtigere vejvalg.

Et hurtigt løb igennem skoven og en tiltrængt tur i åen til SC med følgende etaper. Rafting/klatrung som altid er sjovt og et GPS løb, hvor det lige smuttede for os, at vi skulle have noget med til at skrive på og med, så Christian og jeg regnede og regnede på hele turen, imens Gry styrede os igennem. Herefter Coasteering, som var super godt og dejligt at komme i vandet igen. Det blev i alt til 3-4 timer i frømandsdragterne, hvilket bestemt ikke hjalp på væskebalancen.



Venstre top: Rafting på det lille stryg ved papirforbriken i Silkeborg Centrum. Element der har været gentaget de sidste 3 år.

Venstre bund: DARU Formand Mikael Lykkegaard Have op ad rebstige fra vandet.

Bund: Start og mål på den legendariske HINE - Himmelbjergegnens Natur- og Idrætsefterskole

Højre: Beackflag for grejbutikken TrailSport.dk. Tjek dem ud, der mange gode tilbud.



VIDEBÆK ADVENTURES



**20. -21. SEPTEMBER
2013**

Master ca. 140 km
Challenge ca. 90 km
Light ca. 35 km



VIDEBÆK ADVENTURES

DARC FINALEN for Master som Challenge.

Master start: Fredag 20. september kl. 22.00

Challenge start: Lørdag 21. september kl. 04.00

Light start: Lørdag 21. september kl. 10.00

WWW.VIDEBÆK-LOBET.DK

Desuden var der MTBO inkl. skydning, som bestemt ikke var en udpræget succes, selvom vi havde en kommende frømand på holdet. Vi slap dog med 2 strafrounder, så det var hæderligt. Ikke altid let, når man ikke får lov til at skyde sig ind.

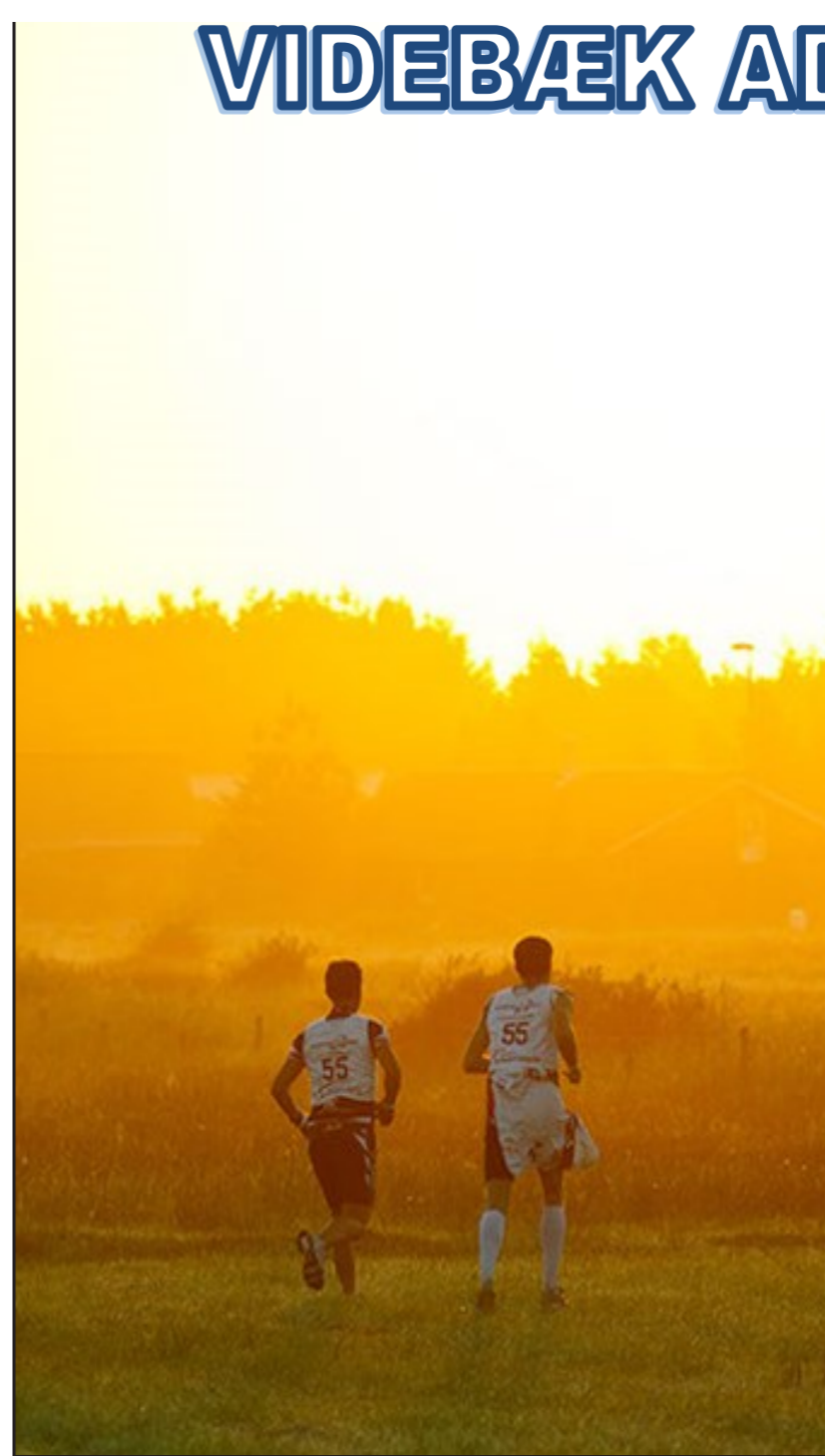
Christian og Gry virkede til at have det fint, jeg havde dog problemer med maven, så kramperne var begyndt at melde sig, og fortog sig ikke før vi kom i mål.

Det sidste MTBO hjem til HNIE, som tog et par timer, var i velkendt terræn og med Gry på kortet. Vi kørte vores eget tempo og fornemmede egentlig en nogenlunde sikker 3 plads på master. Men så møder vi Team Merell, som ikke kunne finde en af posterne, som skulle have været ved en lille tunnel under vejen. De oplyste, at de havde ringet til løbsledelsen, så vi tjekkede kort. og så gik jagten ind på anden pladsen.

Det blev frem og tilbage imellem os og Team Merell, men i sidste ende, trak vi det længste strå. Gry kørte fejlfrit og Christian og jeg "klippede" poster og pressede på.

Det var en rigtig fed fornemmelse at komme i mål og være helt kvæstet. Maden i mål var helt i top, og der var høje femmere til løbsledelsen for et super godt afviklet løb.

En tak til Gry og Christian for endnu en god oplevelse og et godt kørt løb.



VIDEBÆK ADVENTURES

20. -21. SEPTEMBER
2013

Master ca. 140 km
Challenge ca. 90 km
Light ca. 35 km

DARC
DANISH ADVENTURE RACE CUP

VIDEBÆK ADVENTURES

DARC FINALEN for Master som Challenge.

Master start: Fredag 20. september kl. 22.00
Challenge start: Lørdag 21. september kl. 04.00
Light start: Lørdag 21. september kl. 10.00

WWW.VIDEBÆK-LOBET.DK

MATEMATIK, TYSK OG ADVENTURERACE

TEKST - SØREN ROMER SØBORG
FOTO - EMIL MØRUP LANGBERG & BO SKOV KRISTENSEN

Adventurerace som skolefag er efterhånden virkeligheden på mange af landets efterskoler. Oure Efterskole vandt DM titlen i både Mix- og Herreklassen. Oure har længe været med til at sætte Adventuresporten på landkortet i Danmark. Vi har taget en snak med en af skolens lærere Søren Romer Søborg.



Matematik, Tysk og Adventure Race

Adventure Race som skolefag er efterhånden virkeligheden på mange af landets efterskoler. Oure Efterskole vandt DM titlen i både Mix- og Herreklassen. Oure har længe været med til at sætte Adventure sporten på landkortet i Danmark. Vi har taget en snak med en af skolens lærere Søren Romer Søborg.

Tekst: Søren Romer Søborg

Foto: Emil Mørup Langberg & Bo Skov Kristensen

Hvor mange elever har i på AdventureSport og Ski/Snowboardlinjen?

Vi har 82 elever på AdventureSport i 9. og 10. klasse, og så har vi 11 elever på Oure KostGymnasium, der også har AdventureSport som linjevalg.

Vi er et team på 4 lærere – Peter Nielsen, Jens Fink, Bo Skov Kristensen og Søren Søborg – der tager sig af al deres sportsundervisning og koordinerer ski-/snowboardrejserne, hvor hver elev får 3 uger i de franske Alper.

Hvordan ser hverdagen ud for en elev på linjen?

Efterskoleeleverne har sport 3 gange i ugen. Det er halve dage, så vi kan lave lange træningspas for dem.

Et eksempel i sommer halvåret: Mandag kl. 13-17: Havkajak + Onsdag kl. 13-16: MTB + Torsdag kl. 8-11.30: Navigation.

Et eksempel i vinterhalvåret: Mandag kl. 13-16: Skiteori efterfulgt af barmarkstræning + Onsdag kl. 13-16: Bassin-livredning og Førstehjælp + Torsdag 8-11.30: MTB

Hvilke mål er der for eleverne?

Der er forskelligt fra elev til elev, men alle skal introduceres til og mestre disciplinerne på basissniveau. Disciplinerne er havkajak, mtb, klatring, inline, løb, svøm og navigation/orientering.

Midt i efteråret begynder de at prioritere deres tilgang til adventure racing. Nogle træner mod at få en fin oplevelse ved et større race i foråret, mens andre træner hårdt for at kunne lave resultater. Vi har i år været til Århus Coastzone Challenge og TrailSport Challenge med alle, mens kun de mest ambitiøse har været med ved DM i form af Als Extreme.

Har det betydet noget for hverdagen med eleverne, at der er en cup og et DM for eleverne i adventure race?

Det er motivationsfaktoren, der gør at eleverne forpligter sig i træningen og at de forpligter sig til det hold som de skal køre med.



Hermed får vi teamwork, og det sociale aspekt koblet på en række discipliner, der i ren form er individualist sportsgrene.

Har du et godt råd eller to til løbsarrangører som ønsker at havde denne aldersgruppe med i et race?

Gennemskuelighed og overskuelighed!

Gennemskuelighed skal forstås således at eleverne skal kunne gennemlæse roadbook'en i stresset tilstand, de skal kunne gennemskue et stjernecentrum, de skal kunne gennemskue, hvornår de skal spise og drikke – og kan tanke op.

Det motiverer dem desuden, at de kan gennemskue deres placering i racet, hvormed linjeløb ofte bliver med en højere intensitet end et stjerneløb, da det hele tiden er synligt, at der er nogle at indhente eller nogle at holde bag sig.

Overskuelighed for at de føler sig motiveret og kan se til næste skiftezone eller til enden af racet. Hvis de ikke kan vinde racet, så bliver målet at gennemføre fuld rute med de forudsætninger de nu har. Dermed skal sværhedsgraden også være overskuelig på kajaketaper, natnavigation, mtb-terræn, o-løb og racets samlede distance.

Overskueligheden kan også være i form af alsidighed i racet. Forskellige discipliner eller oftere skift af disciplinerne og terræn vil gøre et race mere overskueligt for eleverne. Vi sætter i vores arbejde med efterskole- og gymnasieelever en stor ære i at gøre dem alsidige i disciplinerne.

Tak for det. Vi håber at se alle disse unge adventure racere deltage i foreninger og races fremover!

Oure Efterskole blev den helt store vinder af Efterskole DM. De placerede sig øverst i begge kategorier. Herre & mix.

Samlet Guld, Bronze i herre samt alle medaljerne i Mix

Øverst: Mix - August Krogh, Pernille Dalsgaard og Ida Salskov

Nederst: Herre - Marcus Brock, Mads Piil og Niels Svane



DM for efterskolehold Als Extreme

Als Extreme vært for DM for efterskolehold. Af ca. 50 hold i Challenge klassen var halvdelen efterskolehold, som både udfordrede de voksne adventure racere, men også hinanden i kampen om æren at kunne kalde sig Danmarks bedste efterskolehold! Der blev kæmpet på MTB, i kajaker og til fods med navigering og teamwork som vigtige faktorer. I sidste ende løb Oure Efterskole med titlen i både Mix – og Herreklassen. Vi har snakket med de vindende hold.

Vinder Mix: Mix - August Krogh, Pernille Dalsgaard og Ida Salskov

Vinder Herre - Marcus Brock, Mads Piil og Niels Svane

Hvorfor var det Jer der vandt?

Vinder Mix: Fordi vi holdt højt humør, hvilket påvirkede vores tempo positivt.

Vinder Herre: Fordi vi var utrolige gode til at fordele opgaverne og holde god kommunikation undervejs.

Hvordan havde holdsammensætningen fundet sted?

Vinder Mix: Vi var egentlig et pigehold siden starten af april, men på grund af sygdom fik vi August med 3 dage før racet.

Vinder Herre: Vi har igennem hele efterskoleopholdet været sammen som et hold, da vi supplerer hinanden perfekt.

Havde I nogen tanker omkring taktik, rollefordelinger eller andet inden løbet?

Vinder Mix: Vi havde en klar taktik for ruten, rollefordeling etc. Det hjalp os meget og var en afgørende faktor for vores succes.

Vinder Herre: Vi ville ikke lægge for hårdt ud, og alle opgaver var fordelt inden briefing.

Var der noget, der fungerede specielt godt for jer?

Vinder Mix: At rollerne var klare og at vi kunne hjælpe hinanden, når vi ramte bunden.

Vinder Herre: Kajak og vores samarbejde.

Og var der noget, der fungerede mindre godt?

Vinder Mix: Vi bommede på at par smutveje.

Vinder Herre: Navigation i den første time af natten.

Hvad var den bedste oplevelse undervejs?

Vinder Mix: Da vi mødte nogle Oure-kammerater, og da vi væltede rundt i kokasser og stødhegn.

Vinder Herre: At komme i kajakkerne og bruge nogle andre muskler.

Sidste spørgsmål: Ser vi Jer til et adventurerace igen?

Vinder Mix: Ingen ved det – heller ikke os selv, men vi håber!

Vinder Herre: Det kan bestemt ikke udelukkes – men Mads var sikker på at han aldrig skulle køre race igen, da vi var 5 timer inde i racet!

Tak for det. Og selvfølgelig skal vi se jer til race igen!



Fakta om Skolerne i Oure

Skolerne i Oure blev etableret i 1987 og består af Oure Efterskole, Oure Gymnasium og Oure Højskole.

Tilsammen på de tre skoler er der 850 elever og 180 ansatte, og Skolerne udgør hermed Danmarks største kostskolemiljø.

Siden Skolernes start i 1987 er sommerkurserne udviklet til at blive landets mest omfattende sommerkursusvirksomhed.



TopVenstre: Oure-elever til Trailsport Challenge
Top: DM-guldpokal og trætte racere på vej hjem fra Als Extreme
TopHøjre: Oure - Kort og Hovedbygning
Bund: Træthed efter Als Extreme (tv.) og under Trailsport Challenge

NORDISK EXTREM MARATHON

TEKST - CAMILLA SØGAARD
FOTO - MARTIN PALDAN & NORDISK EXTREM MARATHON

Camilla Søgaard om hendes forberedelser, løb og sejr ved Nordisk Extrem Marathon i selskab med Karsten Ettrup fra Multiatleten Racing Team. Der er efterhånden en fast tradition for massiv deltagelse af adventureracere ved Extrem Maraton, og de dominerede også i den grad podieplaceringerne.



*På vej ned af Sindbjerg
(Arkiv AR DM2011 - Martin Paldan)*

Extrem Marathon

Her i andet magasin fortsætter vi serien med adventure racere, der optræder i beslægtede konkurrencer. Denne gang fortæller Camilla Søgaard om hendes forberedelser, løb og sejr ved Nordisk Extrem Marathon i selskab med Karsten Ettrup fra Multiatleten Racing Team.

Der er efterhånden en fast tradition for massiv deltagelse af adventure racere ved Extrem Maraton, og de dominerede også i den grad podieplaceringerne.

Vi kan også her sige tillykke til Camilla med hendes medalje ved det netop overståede EM i MTB-O.

Tekst: Camilla Søgaard

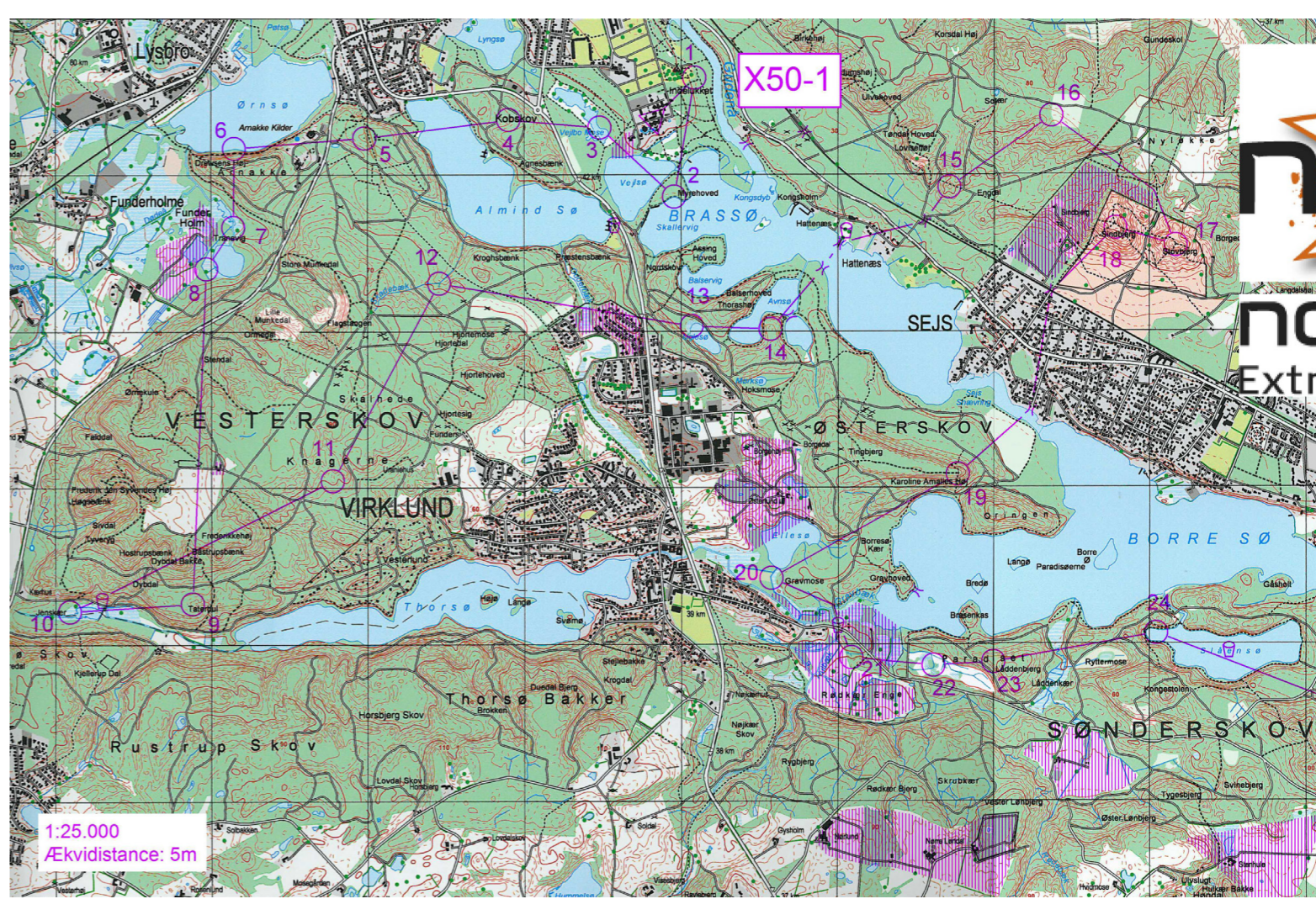
Foto: Martin Paldan & Nordisk Extrem Maraton

Sidste efterår søgte Multiatleten Racing Team efter piger, som havde mod på at køre nogle løb, og jeg blev spurgt, om jeg havde lyst til at være med.

Jeg havde længe rigtig gerne ville køre adventure race (jeg kommer oprindeligt fra orienteringsløbsverden), men da jeg ikke rigtig havde noget hold at køre med, sagde jeg selvfølgelig ja tak! Det blev hurtigt planlagt, hvilke løb vi skulle deltage i - jeg var frisk på lidt af det hele, så længe de bare ikke kolliderede med mine mountain bike orienterings konkurrencer, og således blev Extrem Maraton et af dem.

Valget af Extrem Maraton skete desuden på baggrund af, at jeg, siden jeg gik på Himmelbjergens Natur og Idrætsefterskole og var med som hjælper til selv samme løb i 2008, havde ønsket på et eller andet tidspunkt at deltage i lige netop dette løb.

Jeg har dog bøvllet med mine knæ gennem flere sæsoner, men siden jeg nærmest udelukkende begyndte at cykle MTBO i 2010, har jeg ikke haft de store problemer, og således skulle 2013 være året, hvor jeg skulle prøve kræfter med 50 km distancen sammen med Karsten Ettrup.



Camilla Søgaard under A-Race
Foto: Søren Lundgreen Nielsen



Postplacering - Find Bjørnen
Arkiv AR DM2011
Martin Paldan

Karsten er en rigtig grejnørd, og det var da også ham, som lagde langt det største arbejde i at få vægten på vores tasker ned. Som første led i processen besluttede vi, at vi ville gå hele vejen og således kun tage det absolut aller mest nødvendig med.

Reglerne for hvad, hvor meget og hvor let blev derfor studeret nøje, og ud fra behovsprincippet, og ikke hvad der måske kunne være rart at have med, blev flere ting som fx det almindelige liggeunderlag i forhold til bobleplastunderlaget sorteret fra. Derfor havde vi fx heller ikke et helt trangiasæt med, men kun en lille hjemmelavet beholder der lige netop kunne indeholde de 400 ml væske, som var kravet, samt 5 sprit tabletter der kunne bringe det i kog.

Vi havde kun det tøj, vi stod og løb i plus den varme trøje på 200 g og det vindtætte overtræksæt, som vi skulle medbringe. Maden var endnu et punkt, hvor vi ikke fråseede, hvilket normalt ellers ikke er et punkt, hvor vi går på kompromis, idet vi er af den opfattelse, at vi på et 30 timers race forbrænder langt mere, end vi kan nå at indtage.

Derfor plejer vi også at spise konstant for at holde energiniveauet oppe, men da vi vurderede, at vi ikke skulle bruge meget længere tid end vindertiden på 8 ½ time, og hjemmefra ville have spist godt, så kunne vi godt tåle at være lidt i energiunderskud på den sidste dag, da vi i mål ville kunne få tanket op igen. Således havde vi kun bar og gels til selve løbeturen og ca. 700 g aftens- og morgenmad til sammen til at spise i nightcampen.



Spint de sidste meter til mål



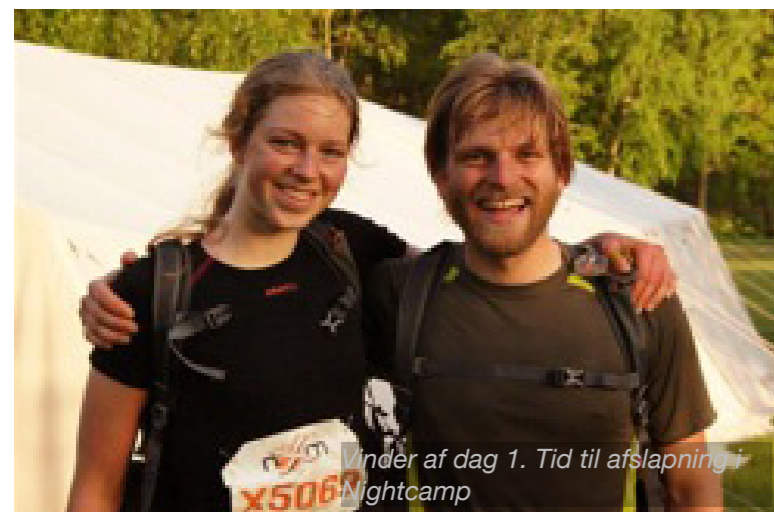
Hold krydser åen
Arkiv AR DM 2011 - Martin Paldan

Er man også villig til at investere lidt, så er der mange gram hvis ikke kilo at hente på både telt og taske, så det havde vi selvfølgelig også gjort. På den måde endte vores tasker i alt ca. på 5,07 kg + 2 L vand, men næste år er vi under 5 kg!

At have konkurrencens måske absolut letteste tasker forpligter, og vi skuffede da heller ikke. Den første dag kom vi i mål som det hurtigste mixhold 17 min foran nr. 2 - kun slået af ét herrehold. Anden dag kom vi ligeledes i mål som det første mixhold, og vandt dermed også mixklassen, men denne gang var vi kun 2 min foran det andet bedste mixhold. Som holdets orienteringsløber var det mig, som førte kortet, og jeg synes, det var nogle rigtig gode og udfordrende baner, som Allan og Maria havde fået lagt.

Kun et sted var jeg ikke helt tilfreds med kortet, da en af stregerne lå lige oven i en sti, som jeg dermed overså, hvorved vores nyerhvervede forspring på andendagen alt for hurtigt blev lukket. Det er dog altid en fornøjelse at løbe i Silkeborg skovenes flotte natur - bakkespurten var fed og hård, moserne lige så og vandpassagerne lidt barske, når man kold og våd skulle prøve at få gang i benene igen uden at få krampe. Dem undgik vi, men til sidst på den første dag begyndte det at stramme på ydersiden af mine knæ - ikke et godt tegn.

Indtil da var det ellers gået rigtig fint også o-teknisk på nær to lidt større bom til post 8 og 9, og vi var flyvende. Nightcampen var rigtig hyggelig, fedt med XT42 klassen som tog en aften/natløbetur med pandelamper, og jeg fik snakket med flere af de andre hold. Som ventet efter første etape løb jeg størstedelen af andendagen med ondt i begge knæ, hvilket satte sine begrænsninger for tempoet. Men hvem er ikke mærket efter en dag med ca. 35 km terrænløb med rygsæk?



Under af dag 1. Tid til afslapning i Nightcamp

Jeg kunne måske godt have gjort mine forberedelser lidt bedre ved at have løbetrænet noget mere, men 2 pas med 400 m intervaller i ugen op til var alt hvad det blev til. Derfra måtte jeg tage den på rutinen og sætte min lid til, at cykelformen ville gøre resten af arbejdet, og det gik jo egentlig også udmærket. Den samlede tid i mål var 9 timer og 2 min.

Den nært forestående sommerferie kommer jeg til at bruge på en masse cykeltræning, da jeg er udtaget til MTBO VM i Estland i slutningen af august, og jeg skal således ikke deltage i adventure race løb igen før sidst i september, hvor planen er, at jeg skal køre Videbæk Adventures.

Holdet skal dog køre flere konkurrencer blandt andet DM i Thy og West Coast Challenge Legacy, og planen er at gå efter en placering i DARC. Sæsonen 2014 ved jeg endnu ikke, hvad kommer til at byde på, men jeg er overbevist om, at der er mange flere fede og udfordrende adventure races, som venter på mig derude, og det er helt sikkert heller ikke sidste gang, jeg har løbet Extrem Maraton!



VUMB 2014

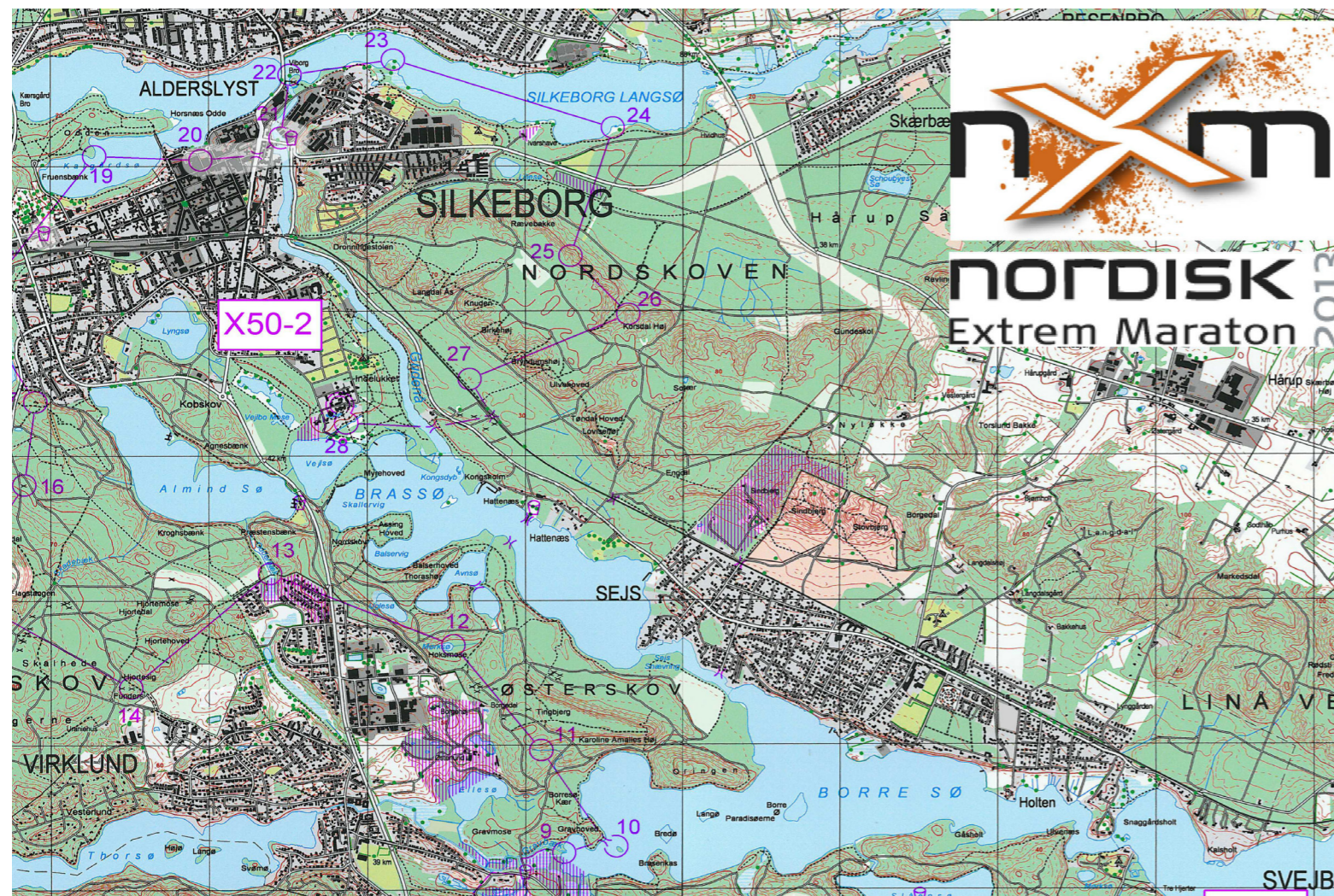
Vinter Ultra Mols Bjerge

1. - 2.
februar



VUMB ULTRA 70+
VUMB SUPER 100+

Tilmelding
1. september
www.vumb.dk



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