

# Adventurerace

Inspirations- og idéudviklingsmateriale  
til undervisning, træning og konkurrence



Af Simon Grimstrup  
og Torbjørn Gasbjerg



# Indhold

## Indledning ..... 3

## Hvad er adventurerace? .... 4

### Adventurehjulet ..... 4

Værdier og indhold .....	4
Grundelementer - fod hjul, vand og navigation .....	6
Adventureaktiviteter .....	6

### Det gode adventurerace ..... 7

Team- og distanceopgaver .....	7
Udgangspunkter for planlægning af adventurerace .....	8
Deltagere/målgruppe .....	8
Formål .....	8
Lokalitet .....	9
Præmis .....	10
Regler .....	10

### Løbstyper ..... 11

Linjeløb .....	11
Stjerneløb .....	12
Stjerneløb med opgaver ved centrum .....	12
Stjerneløb kun med distanceopgaver .....	12
Stjerneløb med team-opgaver for enden af distance-opgaver .....	12
Free order med alle poster .....	13
Free order med max. tid .....	13
Mix af løbstyper .....	14

### Oplagte fejl, når du planlægger adventurerace ..... 15

Tids- og distanceperspektiv .....	15
Cut-offs - hurtige og langsomme hold .....	16
Opnå point kontra strafunder .....	16

### Planlægning af orientering i adventurerace ..... 17

Hvorfor et afsnit om orientering .....	17
Hvilken betydning har orienteringen under et adventurerace? .....	17
Svær og let orientering i adventurerace .....	18
Retningslinjer for sværhedsgrad i orienteringen ...	18
Orientering for en blandet målgruppe .....	19

## Forsikringer i forbindelser med afholdelse af adventurerace ..... 20

## Adgang til naturen i Danmark ..... 20

## Træning til adventurerace ..... 21

Hvad skal trænes? - nogle guidelines .....	21
Al træning er god adventuretræning .....	21
Alle intensiteter er relevante .....	22
Man skal træne sin dårligste disciplin mest .....	23
Træn "udenomsting" .....	23
Træn skiftezoner .....	23
Træn det at hjælpe hinanden .....	23
Træn teknik .....	24
Træn "at spise" .....	25
De seks træningskvaliteter .....	25
Foregår i hold .....	26
Flere discipliner .....	27
Bevidsthed om målet - noget at se frem til! .....	28
Konkurrence .....	28
Det "anderledes"/mærk naturen .....	29
Træning tilpasset målgruppen og dens ambitioner .....	30

## Afrunding ..... 31

## Inspirationseksempler til træning ..... 32

Coasteering - når naturen skal mærkes, og man skal lave det anderledes .....	32
Postplaceringer .....	33
Holdsamarbejde .....	34

## Litteratur og links ..... 35

### Kolofon

Produceret af DGI, 2012  
Varenr. 02027  
ISBN: 978-87-89042-96-1  
Layout og produktion: DGI print, DI  
Forsidefoto: Martin Strunge  
Bagsidefoto: Martin Paldan

# Indledning

Adventurerace er en sport i forandring. Fra at være en sport for de få ekstremt veltrænede og erfarne elitesportsfolk, som kæmpede i ekspeditionsløb over flere dage i afsidesliggende områder af verden, er adventurerace i dag blevet et bredere begreb, som bruges i mange forskellige sammenhænge fra races på 2 timer til de stort anlagte ekspeditionsløb over mange døgn.

Som sport i Danmark kan alle med bare en smule træning finde et adventurerace, som passer til deres niveau. Adventurerace er blevet en motionssport – ligesom vi f.eks. kender det fra løb, fodbold og andre sportsgrene, som dyrkes på mange niveauer.

Adventurerace er en hastigt voksende sport i Danmark i stadig udvikling både på antal deltagere og ikke mindst på indholdet.

Men hvad er kernen i adventurerace – og er begrebet blevet en smule udvandet?

Dette var nogle af de spørgsmål, der blev debatteret i november 2009, hvor DGI afholdt det første kursus i adventurerace på Himmelbjergens Natur- og Idrætsefterskole. Siden er der blevet afholdt 5 kurser yderligere. Kurserne har haft fokus på at videreformidle erfaringer med adventurerace, som deltagerne kan have glæde af som løbsarrangør, underviser, træner eller blot som primus motor for eget hold. Dette kompendiums forfattere har stået for samtlige kurser. Vores oplæg, ideudvekslinger, forslag, erfaringer og tanker fra disse kurser og vores egen deltagelse, såvel som racer og som arrangør af adventurerace, har vi forsøgt at samle i dette kompendium.

*Adventurerace for elite og bredde under Thy til lands til vands og i luften. Foto: Søren Krag*

Dette kompendium skal forstås som et inspirationsmateriale til jer, som allerede eller gerne vil i gang med at "adventurerace". Det kan være som løbsplanlægger, adventureracer eller underviser i adventurerace.

Materialet er delt i 2 overordnede dele.

Første del tager fat på organiseringen af adventurerace som arrangør. Vi starter med vores forståelse og definition af adventurerace.

Derefter kommer vi igennem de forskellige metoder til opbygning af et adventurerace. Organisering, typiske fejl, fordele og ulemper ved forskellige løbsformer samt afvikling af løb i praksis. Afsnittet bygger på vores erfaringer med at organisere adventurerace og ikke mindst på vores egne oplevelser som deltagere i adventureraces.

Anden del omhandler træning til adventurerace i skoler, klubber eller for dit eget hold.

Vi har udvalgt nogle kvaliteter, som vi mener, bør indgå i "fed adventurerace-træning". Kvaliteter, som er særegne for adventurerace-træning i forhold til anden udholdenheds-træning. Disse kvaliteter kan noget særligt og er derfor et vigtigt nyt input i den allerede store mængde af trænings-tilbud i idrætsklubberne.

Vi håber, du vil få glæde af at læse vores kompendium og få lyst og inspiration til selv at sætte "noget" i gang i dit lokal-område!

Husk, adventurerace-erfaringer kan man ikke læse sig til – de skal føles!



# Hvad er adventure race?

Adventure race bruges i mange sammenhænge og tager en lang række forskellige former. Derfor er spørgsmålet om, hvad adventure race er ikke helt så enkelt at besvare.

Erfarne adventure racere er ikke i tvivl, hvis man spørger om et løb er et adventure race eller ej – men derfra og til at sætte helt faste regler og definitioner på en sport, som netop er kendetegnet ved konstant udvikling, og hvor det er op til løbsarrangøren, hvordan området og terrænet udnyttes bedst, giver ikke mening! Man risikerer, at definitioner og regler sætter arrangøren i en spændetrøje, og derved kvæler man noget af det særegne ved adventure race – det ukendte, det nytænkende, det spændende! "Eventyret"!

For at komme videre i forbindelse med arbejdet med adventure race i forenings- og klubregi, har vi lavet en model for adventure race, således at man lettere kan behandle begrebet i en didaktisk og pædagogisk kontekst! Alt er nemlig ikke adventure race. Modellen har vi kaldt Adventurehjulet, og den beskriver de værdier og det indhold, som vi mener, adventure race bør have som minimum.

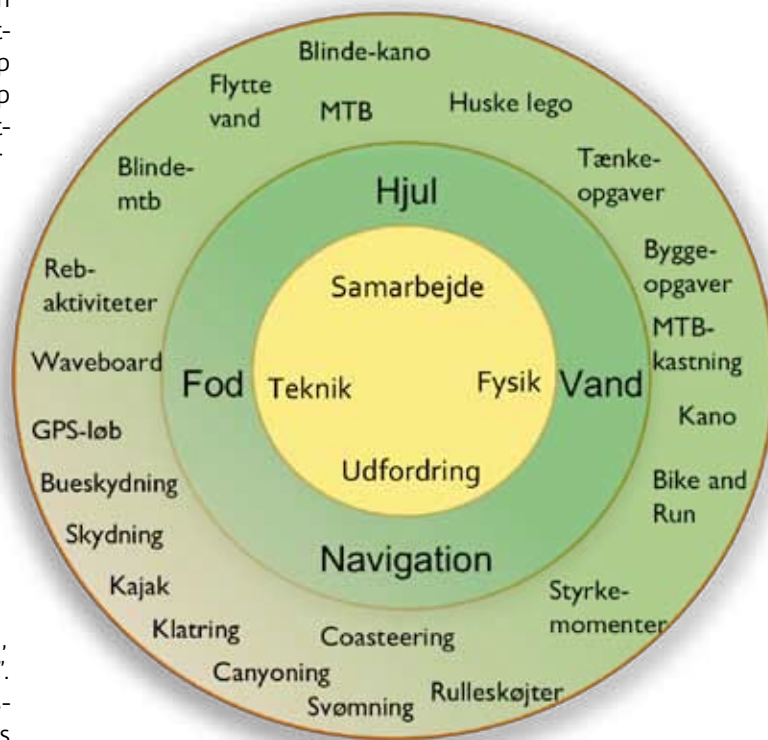
For at forstå modellen, er det nødvendigt at indramme, hvad der lægges i sporten og idrætten "adventure race". Adventure race er som nævnt i indledningen en græsrods sport og er en foranderlig størrelse, som løbende udvikles af løbsarrangører og udøvere.

Den overordnede ramme for adventure race:

- Adventure race er en holdsport. Holdet består typisk af 2 - 4 personer.<sup>1</sup>
- Holdene kan sammensættes på tværs af køn, så drenge og piger konkurrerer med og mod hinanden. I en del internationale adventure races og til VM er det kun mixhold, som kan stille til start.
- Holdets opgave er hurtigst muligt at finde vejen mellem en række Check Points (CP), hvor der indgår forskellige transportformer, f.eks. cykling, løb og kanosejls mv. Undervejs kan holdet møde forskellige opgaver, som skal løses eller gennemføres, før der kan fortsættes videre mod mål. Holdet skal som udgangspunkt være samlet gennem hele løbet, og hele holdet skal gennemføre løbet.
- Et vigtigt element i adventure race er det "uvisse". Holdene ved på forhånd ikke præcis, hvad de skal. Hvor de skal hen - hvilke udfordringer de vil møde. Der stilles derfor store krav til samarbejde omstillingsparathed og "holdånd".<sup>2</sup>

## Adventurehjulet

Figur 1



Adventurehjulet Torbjørn Gasbjerg & Simon Grimstrup 2011.

### Værdier og indhold

Adventure race er altså kort fortalt en konkurrence for hold, der dystet i friluftrelaterede discipliner. De centrale værdier og discipliner kan så beskrives ud fra modellen "adventurehjulet".

De fire centrale værdier i adventure race, som alle stiller krav til deltagernes forudsætninger, har vi i modellens centrum. Det handler om samarbejde, teknik, fysik samt udfordring. Disse udgør kernen i adventure race.

Der samarbejdes under Thy til lands til vands og i luften 2011.  
Foto: Renè Tavs Gregersen



**Samarbejdsdimensionen** sætter særligt fokus på at kunne fungere som gruppe, at kunne hjælpe og støtte hinanden, at kende og anerkende egne og andres styrker og svagheder og bruge hinandens forskellige ressourcer på den for gruppen bedst mulige måde.

**Den fysiske dimension** handler i høj grad om kondition og udholdenhed i relation til de forskellige discipliner, som indgår eller kan indgå i de enkelte løb. Af mange forbindes adventurerace ofte i høj grad med den fysiske dimension. Denne spiller da ofte også en stor rolle. Men alt efter målgruppen og formålet med løbet kan denne dimension have en større eller mindre rolle. Men vigtigt er det, at den spiller en rolle.

Fjerner man helt den fysiske dimension, har man også fjernet sig fra adventurerace i den sportslige kontekst, vi ser den, og man ender i det, man vil kalde teambuilding.

**Den tekniske dimension** refererer til det at mestre færdigheder eller teknikker. Det kan fx handle om kognitive og kropslige færdigheder. Orientering er måske den vigtigste grunddisciplin, og derfor vil bl.a. orienteringsteknik - f.eks. kortlæsning, korthusk, evnen til at holde retning/kurs, planlægning af stræk og vejvalg mv. være en del af den tekniske træning. Derudover kan teknik også handle om teknik på mountainbike, det at bruge forskellige teknikker til reb eller klatreøvelser. Teknik til vands i forhold til f.eks. svømning, kano og kajak.

**Udfordringsdimensionen** handler om det at rykke sig selv og holdet et lille stykke i forhold til det "velkendte og sikre". Nogle forbinder udfordringen med at "komme ud af komfortzonen". Det mener vi også, det kan være.

Men det kan også være det at udnytte de udfordringer, der er i naturen. Det kan være at kravle igennem et tæt krat, at skulle bevæge sig i skoven en mørk nat eller sidde i en klatresele 25 meter oppe. Dette er alle udfordringer, adventurerace kan give.

Kan man bruge naturens rammer til at skabe udfordringen, giver man oftest deltagerne de største oplevelser.

Vi mener, at disse fire værdier eller dimensioner er helt centrale i forhold til adventurerace, og et "godt" adventurerace har som oftest fat i alle fire dimensioner. Man kan som løbsarrangør eller underviser vælge at lægge mere eller mindre vægt på de forskellige dimensioner. Men udelader man en - så er det ikke adventurerace!



Udfordrende svævebane  
over Møns klint. Møns Klint  
Adventurerace 2011.  
Foto: Martin Paldan

## Grundelementer - Fod, Hjul, Vand og Navigation <sup>3</sup>

I modellens næste lag har vi grundelementerne.

Fod - løb, trekking, coasteering

Hjul - mountainbike, Inliners m.m.

Vand - kano, kajak, svømning, coasteering,

Navigation - orientering på forskellige korttyper, GPS

I dansk adventurerace har det typisk været mountainbike, løb og navigation, som har fyldt meget. Ser vi over på den anden side af Øresund, har sporten udviklet sig anderledes. Her er en større træningskultur for kano og kajak, og disse elementer fylder her meget i sporten i forhold til danske løb. Hvor sporten bevæger sig hen i Danmark, er op til diverse løbsledere. Der er dog en stigende tendens til, at vandaktiviteter får mere og mere fokus i form af kano, kajak og svømning.

## Adventureaktiviteter

Yderst har vi adventureaktiviteterne, som er det aspekt, der gør adventurerace til noget særpræget. Det er her, det "ukendte" aspekt er placeret!

På de lange ekspeditionsløb vil længde og tidsforbrug skabe en masse uforudsete situationer, hvor holdets samarbejde testes. På kortere løb kan man skabe disse situationer ved at konstruere opgaver og øvelser, som udfordrer holdets samarbejde. De bedste adventureaktiviteter er dem, som udnytter terrænet og naturen til at skabe situationer, hvor holdet tvinges til samarbejde, uden at opgaven virker "opstillet".

Det kan være en spændende postplacering, hvor der f.eks. skal klatres for at nå posten, eller det kan være en decideret aktivitet.

Har man adgang til forskellige friluftrelaterede aktiviteter som f.eks. reb, tovbroer og klatreaktiteter, bueskydning, samarbejdsopgaver og teamøvelser, er de oplagte indholdselementer.

De muligheder, der findes i lokalmiljøet, er også oplagte at bruge: En forhindringsbane, mooncars, balancebom, et vandløb, der kan forceres osv. Derudover giver det at kombinere grunddiscipliner med en anden aktivitet ofte mulighed for holdet for at samarbejde og udligne forskelle. F.eks. Bike'n Run, hvor holdet skal deles om en eller to cykler.

Det giver også sjove og anderledes discipliner, når man f.eks. kombinerer løb, svømning og orientering i coasteering. <sup>4</sup>

Det at spille på det anderledes og uvisse er en kvalitet, som man i høj grad skal fokusere på.

Det er altså i princippet kun arrangørernes fantasi og de rammer, man har, der bestemmer, hvad man kan inddrage i et adventurerace.

*Samarbejde på tømmerflåde ved  
DGI Sorø 2004.  
Foto: Sorø adventurerace DGI 2004*



# Det gode adventurerace

Adventurerace som sportsgren kan som tidligere nævnt ikke standardiseres. Vi har i det tidligere afsnit beskæftiget os med de elementer, som et adventurerace består af – eller skal vi skrive – kan bestå af! Det flg. afsnit er derfor på ingen måde en facitliste til "det gode adventurerace" – men de erfaringer, vi har gjort os som deltagere og som arrangører af forskellige typer af adventurerace. I det følgende vil vi derfor se på, hvad der kendetegner "det gode adventurerace".

Det gode adventurerace er karakteriseret ved:

- Et godt flow for deltagerne i løbet
- Optimal udnyttelse af området
- Indfrier deltagerens forventninger – og ikke overskrider målgruppens kompetencer
- Gennemskuelighed

Det sidste punkt kræver lige en forklaring. Adventureracet skal holdes så overskueligt som muligt. Husk, at der ikke er en standard inden for regler, løbsorganisering m.m., så man kan hurtigt drukne deltagere, officials og sig selv som løbsleder ved at gøre løbet alt for omstændeligt – såvel i forhold til regler som på udstyr.

Forestil dig en amerikansk fodboldkamp, hvor holdene ½ time før start skal sætte sig ind i reglerne... nej vel – det ville nok ikke fungere!

## Team- og distanceopgaver

Vi grupperer de opgaver, man kan få stillet i adventurerace i to hovedkategorier:

Distanceopgaver og teamopgaver. Begge kategorier er at finde i adventurehjulet i den yderste cirkelring – Adventureaktiviteter.

**Distanceopgaver** er opgaver, hvor holdet skal tilbagelægge en given afstand. (Typisk i adventurerace er ruten ikke fastlagt, men blot styret af en række checkpoints, som holdene skal opsøge i en given rækkefølge).

**Team-opgaver** er opgaver, hvor holdenes samarbejde udføres. Man skal tænke opgaverne ind i konteksten for hele løbet.

Vi tror, at man kan nytænke mange kendte teambuildingsopgaver, så de giver mere mening i forhold til det, et adventurerace går ud på – nemlig at holdet kommer hurtigst muligt frem i terrænet.

Team-opgaver passer bedst til kortere løb. I de længere løb opstår der naturligt behov for samarbejde, når trætheden melder sig.

Det er vigtigt at tænke målgruppen ind, når man planlægger sine team-opgaver, og stille sig selv spørgsmålet: Vil deltagerne føle, at opgaven er relevant og spændende? Ville man selv synes, at opgaven var fed?

Oftentimes er de team-opgaver, som fungerer godt og vækker begejstring, de lidt anderledes opgaver. Det kunne f.eks. være, at man laver den typiske Lego-opgave, (hvor en Lego-figur skal bygges ud fra en samvejledning), hvor vejledningen er på bunden af en sø, og deltagerne skal dykke ned for at se, hvordan figuren skal se ud. Her vil holdet, ligesom ved samling af Lego-figuren, skulle koordinere, hvilke poster de husker fra deres dyk. Dvs. holdet løser opgaven bedst ved at have en god strategi aftalt, inden de kaster sig ud i vandet.

Vil man gerne, at opgaven skal give mening i forhold til holdenes videre færd, kunne man nytænke Lego-opgaven. Man kunne placere et eller flere masterkort på bunden, hvor en række checkpoints er tegnet ind. Det er nu nødvendigt for holdet at få indtegnet disse poster på deres kort, før de kan fortsætte. Her vil holdet også skulle koordinere deres dyk, så de ser efter forskellige poster. Dvs. holdet løser opgaven bedst ved at have aftalt en god strategi, før de kaster sig i vandet.



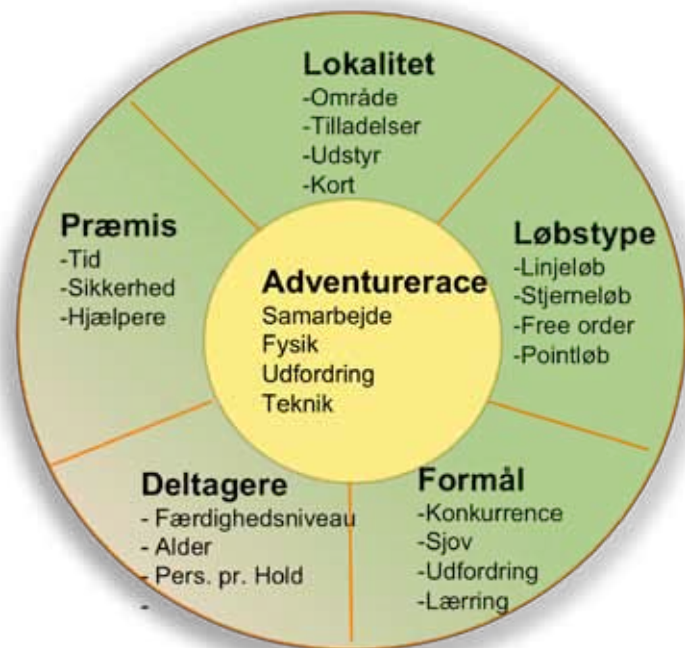
Mtb-orientering er en typisk distanceopgave.

Foto: Martin Paldan

## Udgangspunkter for planlægning af adventure race

For at gå lidt systematisk til værks, har vi med nedenstående figur prøvet at beskrive de forskellige områder, man skal tænke ind, når man vil arrangere et adventure race. Ofte vil man have et udgangspunkt for sit løb i et af felterne – men det er nødvendigt at komme igennem hele cirklen i planlægningsfasen.

*Planlægningscirklen Torbjørn Gasbjerg og Simon Grimstrup 2011*



## Deltagere/målgruppe

Det er naturligvis grundlæggende at have sig for øje, hvilken målgruppe man har for sit adventure race. Det er vigtigt, at man rammer målgruppen med sine aktiviteter, således at holdene får en oplevelse af flow gennem racet. Holdene må naturligvis gerne opleve kriser undervejs – og det er jo bl.a. disse kriser, hvor holdets samarbejde kommer på spil, som kendetegner adventure race som sport.

Det drejer sig om at konstruere opgaver, som udfordrer holdene maksimalt inden for deres mestringszone. Det kan være svært at ramme en meget bred gruppe i sine opgaver. Fordelen ved adventure race er, at man konkurrerer på tid. Derfor er holdene selv med til at optimere/tilpasse opgaven til deres niveau ved at skulle bruge mindst mulig tid på opgaven.

Orientering er et godt eksempel på dette. I lavt tempo kan de fleste finde vej gennem en by – men sætter man tempo på, er stressniveauet med til at gøre orienteringen meget sværere.

Generelt kan man sige, at det er bedre at planlægge navigation, samarbejdsøvelser og udfordringer lidt for nemme end for svære. Bliver en udfordring for svær, risikerer man hold, som ikke kan løse opgaven eller bruger uhensigtsmæssigt meget tid på opgaven og dermed mister flowet i racet. Samtidig vil trætheden blandt deltagerne også påvirke deres kompetencer gennem løbet.

Det giver en tilfredsstillelse for holdene, at de kan gennemføre racet og løse de opgaver, de bliver stillet. Og modsat – en oplevelse af nederlag, hvis man ikke gennemfører alle opgaver.

## Formål

Det er ligeledes logisk, at man skal have et formål med sit adventure race – men ikke desto mindre er det nok ofte således, at formålet er ubeskrivet af arrangøren og derfor måske heller ikke gennemtænkt. Og det kan være en fare for det gode adventure race. Når man laver sine discipliner, sine vejvalgsstræk og sine postplaceringer, skal disse leve op til formålet.

Formålet sikrer en rød tråd og en oplevelse af sammenhæng i løbet for de deltagende hold.

Formålet må meget gerne være meget klart formuleret og relateret mod praksis!

Eks.:

Til SOK Multisport/Nordisk Challenge har løbsledelsen haft flg. formål og retningslinjer:

- At løbet skal foregå så meget i naturen som muligt – dvs. ruten undgår for meget asfalt (inliners undladt).
- At deltagerne får set nogle smukke steder, som de ikke har set før – heller ikke selvom de kender området.
- Skæve og vilde postplaceringer... moser, krat, rør, smukke udsigter m.m., som alene i deres placering stiller krav til holdenes samarbejde.
- At løbet inspirerer til, at man får lyst til at blive bedre til at orientere (Arrangørklubben er en orienteringsklub).
- At der er nogle interessante vejvalg... f.eks. kan det betale sig at bære kanoen over land, eller skal man sejle rundt om pynten?
- Dertil kommer, at det naturligvis er en sportslig konkurrence, hvor man simpelthen vil finde det bedste adventure race-hold, og derfor skal der ikke være alt for tilfældige opgaver undervejs.

Men man kan tænke adventure race endnu bredere.

I skolesammenhæng som afslutning på et forløb i f.eks. matematik, hvor eleverne skal bruge deres nyerhvervede viden i et løb. Her kan det simpelthen indgå i formålet med løbet. Man kunne f.eks. forestille sig en post, hvor eleverne via deres nyerhvervede matematiske kundskaber skal udregne koordinaterne for de 3 næste postplaceringer.

Det kunne også være et sportshold, som gerne vil have fokus på samarbejde og fælles oplevelser. Her vil man sikkert have fokus på udfordringer og det at få en fælles anti-dagligdagsoplevelse, som de ikke oplever, når de træner deres egen idræt.

Eks.:

Formålet for Ollerup IF's juniorfodboldhold

- At spillerne kommer ud i naturen og samler sig nogle fælles oplevelser
- At skabe fællesskab imellem de forskellige klassetrin, som spiller på holdet
- At løfte holdet og give spillerne fornyet motivation for at møde i klubben



Postnummer	Kontrolnr.	Definition	Særlige bemærkninger	Kort	Udstyr
1	117	Markhjørne	Det er forbudt at løbe på marken!	1A	
2	123	Bygning, østlig hjørne - oppe	Der skal klatres til posten. Følg anvisninger fra instruktør.	1A + 2	Klatreudstyr skal medbringes!
3	132	Sø, sydøstlig bred.		2	

Her vil adventureracet blive benyttet som relationsskabende for spillerne, og konkurrencen i adventureracet vil øge motivationen hos spillerne.

Uanset formål og målgruppe – er det vigtigt for os igen at henlede opmærksomheden på adventurehullet. Skal vi tale om et "adventurerace", er det vigtigt, at der er et konkurrence-element, og at deltagerne presses fysisk.

Det er netop her forskellen findes mellem almindelig fri-luftsaktiviteter, teambuilding og adventurerace.

## Lokalitet

Der kan laves adventureraces stort set alle steder, hvor man kan få tilladelse til et sådant arrangement.

Man vil typisk arrangere racet i et område, man gerne vil vise frem og dele med andre. Et område, som har en særlig betydning for en – og som man kender særdeles godt! Kendskab til lokaliteten er rigtig godt, hvis man skal lave et spændende løb, hvor der også kommer hold fra lokalområdet.

Adventurerace har her den fordel, at man kan få deltagerne rundt i de mange spændende kringelkroge i området, uden at man behøver mærke en meget besværlig rute op med plasticstrimler, pile osv., som man kender det fra motionsløb. Deltagerne har jo et kort at navigere efter!

Man skal forsøge at se de muligheder, som området rummer. Benyt de forhindringer og udfordringer, som naturligt findes i området.

Den oprindelige adventurerace-ånd er netop, at man skal bruge det terræn, som findes – og ikke opstillede forhindringer, der ofte kræver meget arbejde fra arrangørens side. Man kan udnytte postplaceringerne til at presse deltagerne ud i forskellige situationer.

F.eks. kan et større rør under en vej benyttes som forhindring. Her vil det være oplagt at placere posten inde i røret. Postplaceringen kan også være under en bro eller andre steder, hvor deltagerne normalt ikke ville komme på deres almindelige løbetur.

Det er vigtigt, at man ikke laver en skattejagt, hvor det kan være svært at finde posterne. Det er ikke det at finde posten, som skal være svært – men det må gerne være udfordrende at finde vej til posten.

Derfor er det vigtigt med postbeskrivelser og så præcise angivelser på kortet som muligt.

**NORDISK CHALLENGE 2011**

Start: RadissonTårn  
Særskil instruktion følges!  
1. På toppen af skrænt. Løb indenfor afmærkning.  
2. Ø - der skal svømmes helt hen til bilbroen.  
3. Viborgbro - under.  
4. Broplille  
5. Odde  
6. Kærsgårds Bro - under  
7. Hegnhjørne-Der skal svømmes over til  
8. Bred  
9. Åben plads - Der skal svømmes til  
10. Bred  
11. Dronningestolen - bakketop  
12. Slusen - under  
13. Udsigt - enden af trapper  
14. Klatring  
Mål - Der skal svømmes til MÅL!

DM i Adventurerace 2011  
Arrangeret af:  
**SØK**  
Silkeborg Challenge & Outdoor  
Helle prologen gennemgås nøje til briefing for holdkaptajnerne. Løbet startes ved at en fra holdet rapeller ned fra Radisson.

**DARC**  
DANISH ADVENTURE RACE CUP  
**SØK**  
MULTISPORT  
Copyrights: KMS

Til prologen til DM 2011 blev området omkring Silkeborg Centrum godt udnyttet. På coaste-eringdelen blev postplaceringer og tvungne vejstræk brugt til at give deltagerne en hel særlig oplevelse.



Danmark har fantastiske områder til adventurerace.  
Foto: Mette Rieck

## Præmis

Der er selvfølgelig også nogle præmisser, som man som løbsarrangør må indordne sig under, og som man kun har mindre indflydelse på. Her tænker vi på:

- Antal hjælpere – man kan sagtens lave et fedt adventurerace uden at have en hær af hjælpere. Det vil dog sætte nogle klare begrænsninger.
- Tilladelser – man skal have tilladelse til sit arrangement – det være fra Naturstyrelsen, politiet, private lodsejere, grundejerforeninger, kommunen osv. Ofte vil et godt benarbejde og seriøsitet om arrangementet gøre, at de forskellige instanser ser velvilligt på arrangementet. Ofte får man faktisk lov til mere, end man forventer – men vær ude i god tid!
- Se særligt afsnit i forhold til adgang til naturen i Danmark.
- Vejret – er svært at gøre noget ved, men er jo en stor del af oplevelsen. Årstidens vand- og lufttemperatur sætter begrænsninger, men giver samtidig masser af muligheder og er dermed en stor del af løbets udfordring.
- Sikkerhed og forsikring. Det er utrolig vigtigt at tænke sikkerheden ind i arrangementet. Læs derfor det særlige afsnit om dette emne, hvis du skal arrangere løb.

## Regler

I adventurerace er der ganske få overordnede regler. Der er en stor grad af fair play inden for sporten.

Der er dog nogle regler, som ofte går igen fra løb til løb. Det kan være svært at tjekke reglerne som løbsarrangør, da holdene jo ofte er spredt over store områder. Man kan dog som løbsleder vælge at prioritere og lave stikprøvekontroller ude på ruten.

Flg. regler, bør man medtage i sine overvejelser om sit løb – da der ofte vil komme uoverensstemmelser mellem holdene om disse punkter, hvis disse regler ikke er afklaret og oplyst inden løbet.

**Afstandsreglen** – reglen går på, hvor meget afstand der må være mellem deltagerne i racet. Ofte kan det være et spørgsmål om sikkerhed – og reglen kan derfor bliver skærpet under f.eks. kajak eller svømmeetaper.

Reglen kunne være en af nedenstående:

- At deltagerne hele tiden skal kunne se hinanden.
- At deltagerne hele tiden skal kunne kommunikere ved tale.
- At deltagerne max. må være 25 meter fra hinanden.
- At deltagerne skal være samlet ved samtlige checkpoints (CP).

**Postregel:** Reglen går på den fysiske kontakt med posterne. Her er den typiske regel, at alle på holdet skal røre alle poster. Den kunne også hedde, at alle på holdet skal være inden for 5 meter af posten.

**Obligatorisk udstyr** – det er ofte en god ide at lave en liste med obligatorisk udstyr, som holdene skal medbringe under løbet. Det obligatoriske udstyr kan være sikkerhedsudstyr, som f.eks. mobiltelefon, førstehjælpsudstyr og ekstra varmt tøj – således at holdene kan klare krisesituationer selv.

Det kan også være udstyr, som er nødvendigt for at gennemføre løbet. Det kan være tuscher til postindtegning, reparationsgrej til cyklerne o. lign.

Man kan som løbsleder tænke ind, om det obligatoriske udstyr skal medbringes på hele løbet eller primært på de etaper, hvor det er nødvendigt? Må holdene f.eks. efterlade deres cykelgrej ved cyklerne – eller skal det slæbes med hele vejen?

Vi finder det smartest, at det skal give mening for deltagerne at slæbe rundt på udstyr, derfor er regler om, at f.eks. intet må efterlades ved cyklerne en dårlig regel. Hvis holdene kan undvære noget undervejs – er det deres overvejelse – og dermed også deres problem, hvis de pludselig mangler det undervejs! (Dog ikke sikkerhedsudstyr!).

**Roadbook** - til lidt længere løb er det en god ide at udfærdige en såkaldt roadbook. Der er mange måder at udfærdige en roadbook på.

Roadbookens vigtigste funktion er at hjælpe holdene undervejs. I roadbooken finder man informationer om den præcise postplacering, som man ikke kan læse ud fra kortet. Disse skal være korte og præcise. F.eks. under bro, østlige ende.

Der kan også være angivelser, som hjælper til vejvalget, hvor der måske er detaljer, man ikke kan læse ud fra kortet. F.eks. tag markvejen syd for nummer 57. Følg denne 750 meter ind til posten.

I roadbooken kan man også give informationer om, hvilket udstyr og hvilket kort deltagerne får brug for på de forskellige etaper af løbet.

## Løbstyper

Der findes mange forskellige metoder at organisere et adventure race på. Hvilke metoder man benytter til sit race, har en sammenhæng med formålet for racet. Alle metoder har fordele og ulemper for såvel arrangør som deltager.

Vi vil her beskrive de forskellige løbstyper, der findes.

### Linjeløb

Et linjeløb er karakteriseret ved, at alle hold tager posterne i den samme rækkefølge.

#### Fordele:

**Konkurrenceoplevelse** - der bliver meget fokus på konkurrencedelen, da holdene hele tiden har en fornemmelse af, hvordan de klarer sig i konkurrencen med de andre hold. De hold, de møder på ruten, er de hold, som de ligger i direkte konkurrence med.

**Mandskab** - posterne kan lukkes ned, og mandskab sendes hjem, når alle hold har været igennem. Eller mandskabet kan sættes til at pille den del af ruten ned, som de har været ansvarlige for.

#### Ulemper:

**Flaskehalse** - man bliver ofte begrænset i sine muligheder som løbsleder, da man hele tiden skal regne med, at der kommer mange hold til opgaven på samme tid – dvs. aktiviteter med f.eks. reb, kanoer, kajaker kræver meget udstyr. Vælger man alligevel denne løsning, er det en god ide at placere udstyrskrævende aktiviteter sidst i løbet, da der her vil være større spredning mellem holdene. Måske så stor spredning, at ikke alle hold når frem til opgaven, hvilket er en frustration for såvel arrangør som deltager.

**Stor spredning mellem holdene** - det kan være svært at differentiere i "rene" linjeløb, og ofte opstår der ret stor spredning mellem holdene. Det betyder, at der tidsmæssigt kommer stor afstand mellem første og sidste hold. Der kan være hold, som bliver stoppet af en evt. tidsgrænse og dermed får oplevelsen af, at de ikke har gennemført løbet.

Man kan råde bod på spredningen ved at lave cut offs. Dvs. man skærer noget af ruten væk for de hold, som ikke når en bestemt post til en bestemt tid. Det kan dog virke meget frustrerende for de hold, som bliver udsat for et cut off. Ofte vil de stå med en fornemmelse af ikke at have gennemført løbet.

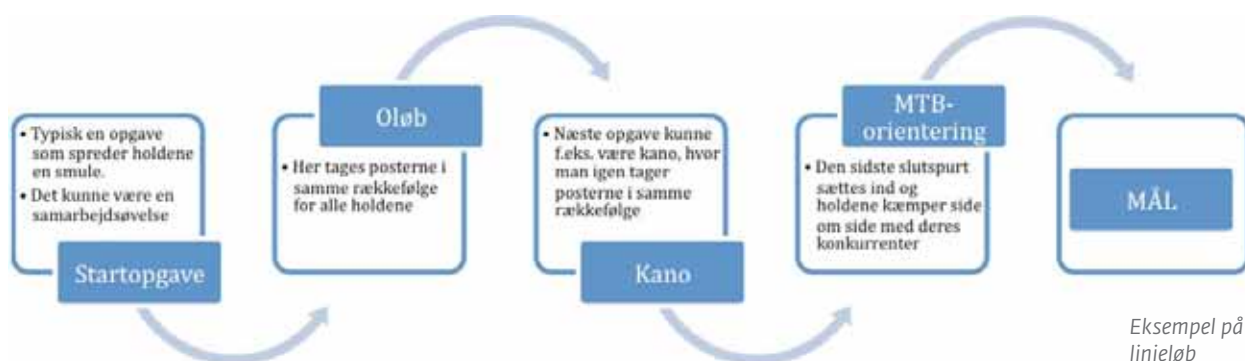
Linjeløb med valgfrie og obligatoriske checkpoints.

For at undgå den store tidsforskel mellem holdene, kan man i sit løb indlægge nogle valgfrie checkpoints, som holdene selv vurderer, om de vil tage. Det giver god mening, at holdene selv står for differentieringen i løbet og vurderer, hvad de magter. Det stiller også krav til holdets strategi.

Det er vigtigt inden løbet, at holdene er helt klar over, hvordan antal obligatoriske checkpoints, valgfrie checkpoints og den samlede tid spiller ind på placeringen på resultatlisten.

Det kunne gøres ud fra flg. Prioritering:

1. Antal obligatoriske checkpoints.
2. Antal valgfrie checkpoints.
3. Den samlede tid, som ikke må overskride max. tiden.



Eksempel på opbygning af linjeløb

Holdnummer	Start (alle)	Kano (6)	O-løb (alle)	MTB (alle)	GPS (4)	Kast (6)	Skydning (5)
1	⊗		⊗	×	⊗		⊗
2	⊗	⊗	⊗	×		⊗	
3	⊗			⊗	⊗	⊗	×
4		⊗	⊗		×	⊗	
5		×		⊗	⊗		⊗

*Eksempel på oversigtsskema til brug ved stjernecentrum*

## Stjerneløb

Et stjerneløb er karakteriseret ved, at deltagerne kommer tilbage til det samme udgangspunkt igen og igen. Nemlig stjernecentrum – herfra bliver de udstyret med en ny opgave, som de skal løse, før de vender tilbage til stjernecentrum.

I stjerneløb er det oplagt at operere med distanceopgaver og teamopgaver.

Der er flere forskellige modeller for stjerneløb – og vi vil beskrive to af disse.

### Stjerneløb med opgaver ved centrum

Denne type løb er rigtig god, hvis man skal arrangere et mindre løb, som man evt. selv skal stå for. Det kan være for sportsklubben, spejderne eller en skoleklasse.

Her kan man ene mand stå i stjernecentrum og sende holdene ud på de forskellige ben. Holdene løser skiftevis en distanceopgave – hvor de begiver sig væk fra stjernecentrum og ud og finder posterne. Når de kommer tilbage, får de en team-opgave, som de løser på stedet.

Hvis man skal stå alene med et sådant løb, er det vigtigt, at alle opgaver er entydigt beskrevet på et opgaveark, som holdene får udleveret ved starten på opgaven i stjernecentrum. Således kan holdet løse opgaverne uden yderligere instruktion.

Opgave i stjernecentrum er således udelukkende at holde styr på, hvor langt holdene er kommet, og hvilke opgaver de har nået. Til dette kan et koordinatsystem som ovenstående benyttes.

Et kryds markerer, at holdet har påbegyndt en disciplin. Når holdet har gennemført disciplinen, sættes en cirkel omkring krydset. På den måde bevarer man overblikket i stjernecentrum.

Tallet i parentes under disciplinen viser kapaciteten på disciplinen, således at man ikke får sendt for mange hold ud på en opgave med begrænset kapacitet.

Afhængig af opgavernes kapacitet kan man vurdere, om alle holdene skal tage alle opgaver i samme rækkefølge, i så fald vil løbet få linjeløbets karakter og have linjeløbets fordele i forhold til konkurrencefølelsen blandt holdene.

Man vil nok typisk lade team-opgaverne komme i vilkårlig rækkefølge, da det oftest er her, man vil få flaskehalse. Altså

distanceopgaverne, som har ubegrænset kapacitet, tager alle hold i samme rækkefølge – og så tager holdene team-opgaverne i forskellig rækkefølge.

### Stjerneløb kun med distanceopgaver

Her har man droppet team-opgaverne og sender blot holdene ud på distance-opgaverne. Fordelen er den, at man som instruktør har et overblik over holdene, hvilket kan være en stor fordel, især hvis man har med børn, unge mennesker eller begyndere at gøre. Man har mulighed for at vejlede og korrigere undervejs i løbet.

Det giver også en sikkerhed for deltagerne, at de ved, at der er et sted, som de kan finde tilbage til!

Og er man i bynært område, er det meget rart, at man kan overvåge deltagerens cykler, udstyr m.m. i stjernecentrum.

Denne type er også egnet til store arrangementer, da distanceopgaver i princippet ikke har flaskehalse. (Flaskehalse kan dog opstå ved særlige postplaceringer, som f.eks. i et rør).

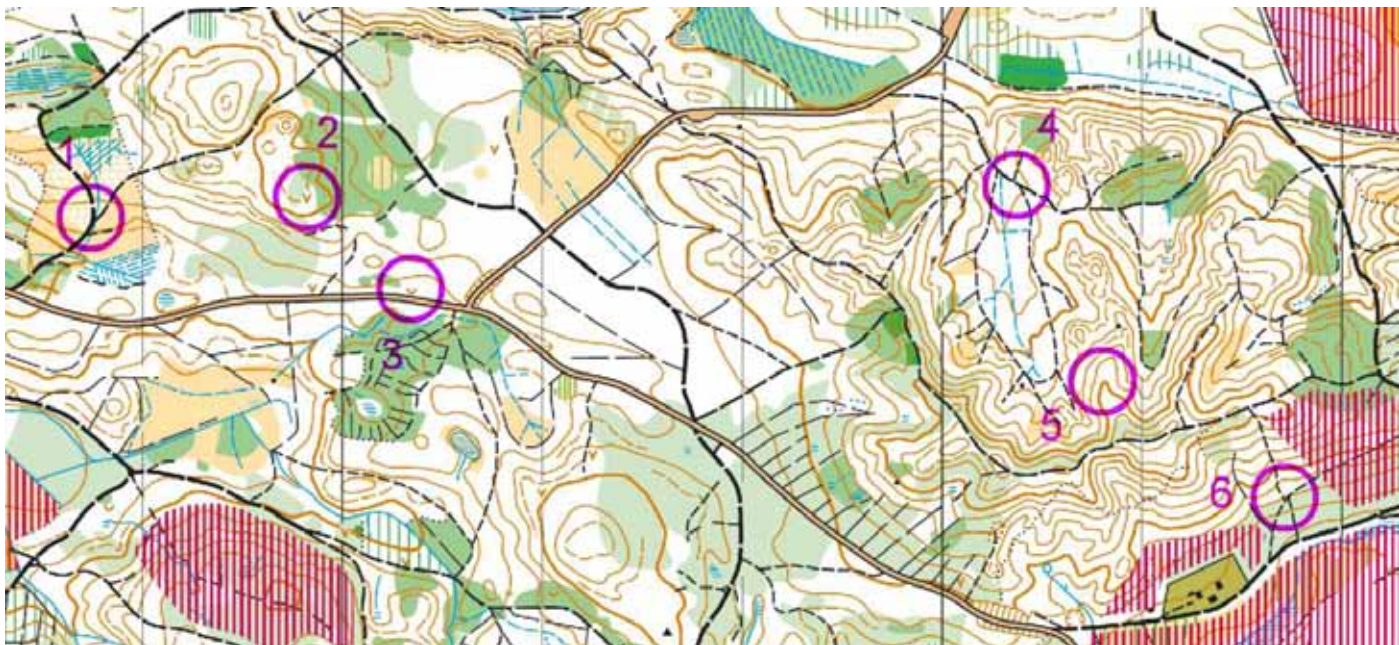
### Stjerneløb med team-opgaver for enden af distance-opgaver

Denne model er god, når man har et stort arrangement og mange hjælpere til rådighed. Vi har afholdt stjerneløb med 120 hold. Styringen af løbet sker via koordinationstavlen, og skal man styre så store races, skal det være officials i stjernecentrum, som bestemmer rækkefølgen på opgaverne.

I de store løb kan der skelnes mellem de rene distance-opgaver og distance-opgaver kombineret med team-opgaver. Fordelen med kombinationen er, at kapaciteten på opgaven stiger meget – idet det tager tid for holdene at bevæge sig ud til posten.

Et stort anlagt stjerneløb kan med stor fordel starte med en fælles opgave for alle hold, som skaber spredning.

Et eks. kunne f.eks. være kort på side 14, hvor holdet skal finde et tal ved hver post og skal finde summen af disse 5 tal. Holdet må dele sig op. Dette vil skabe spredning og ikke mindst forvirring og stille krav til holdenes strategi og samarbejde fra starten!



Postplaceringer på free order, hvor man undgår frem og tilbage-løb ad samme rute.

### Free order med alle poster

Her er det valgfrit, i hvilken rækkefølge holdene vælger at tage de forskellige poster. Holdene får udleveret et kort med x antal poster. Disse poster skal opsøges hurtigst muligt, og holdene lægger selv strategien for rækkefølgen, hvorved navigatørens overblik og dygtighed kommer i fokus fra løbets start.

Holdene skal i denne type løb have alle poster, før de har gennemført løbet og kan komme i mål.

De danske adventureraces, som udelukkende har benyttet free order, har ofte bestået af mountainbike og løb. Men man kunne sagtens forestille sig free order med f.eks. kano, mountainbike og løb.

Indlægger man team-opgaver, er det vigtigt at tænke flaskskealsproblemer grundigt igennem. Man kan også skrive i roadbooken, at opgaven kun har kapacitet til f.eks. 10 hold. Det er så op til holdene, om de vil skynde sig til posten og undgå kø – eller håbe på, der er bedre plads senere.

(Evt. kan arrangøren notere ventetiden. Dette vil dog aldrig blive helt fair, da pausetid er hviletid for holdene, hvor de kan spise, læse kort og samle kræfter).

### Free order med max. tid

Samme som ovenstående, men holdene får oplyst en tidsgrænse, som de skal overholde. Her giver de forskellige poster forskelligt antal point. Man mister så point pr. minut, man overskrider tidsgrænsen.

#### Fordele:

Sætter man en max. tid, sikrer man, at alle hold kommer i mål nogenlunde samtidigt, hvis ellers de hurtigste hold ikke kommer i mål tidligere.

Det giver også et godt "drive" for holdene sidst i løbet, når de skal spurte om kap med uret for at undgå straf tid!

#### Ulemper:

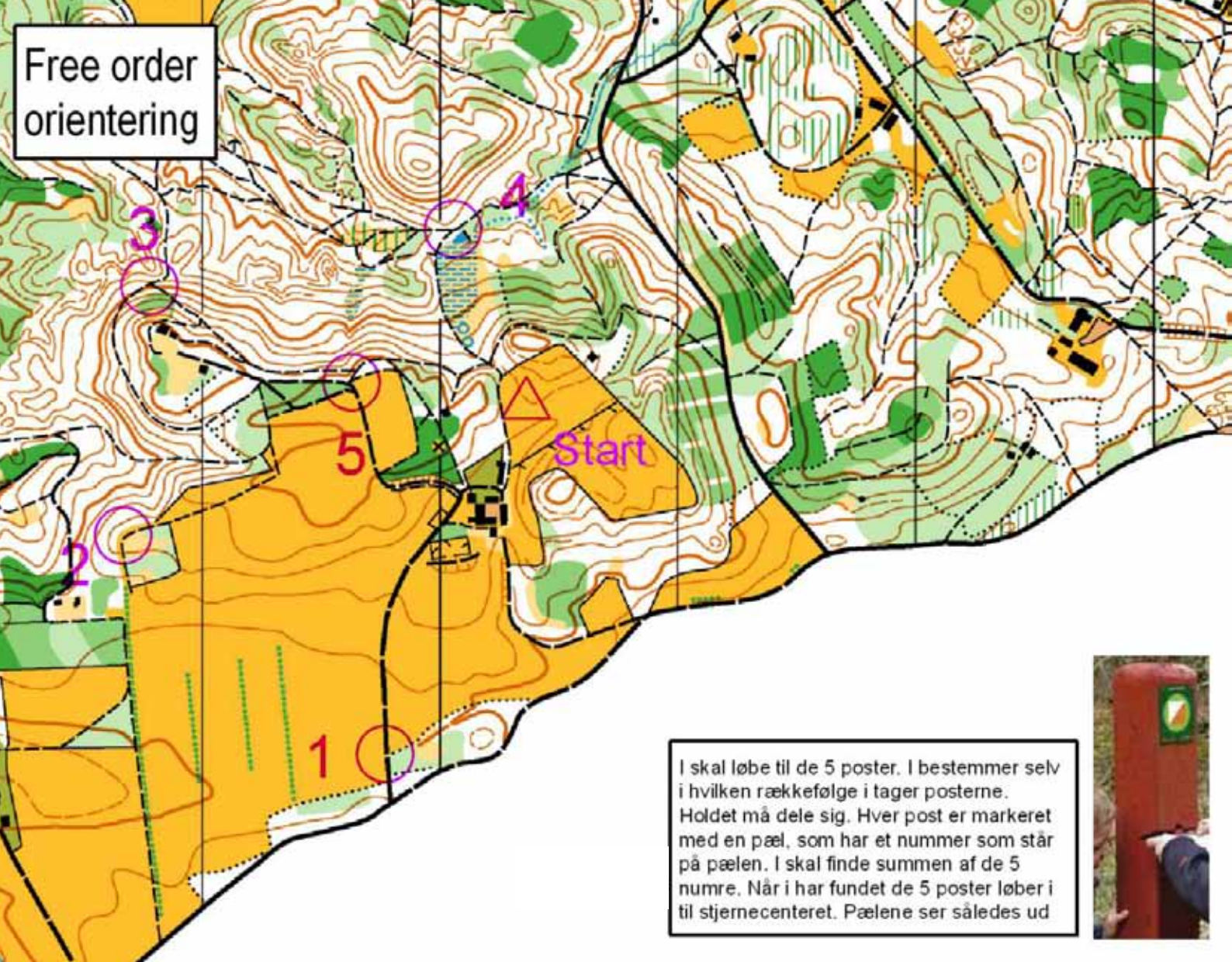
Problemet med et rent free order adventurerace er, at det bliver svært at tilrettelægge nogle gode vejvalg for holdene. Man kan ikke så godt styre, hvilke ruter holdene tager.

Oftentimes bliver det sådan, at man cykler hen til et sted, smider cyklen og løber ind til posten og ud igen samme vej. Dette kan naturligvis undgås ved at placere flere poster i terrænet, så der ikke bliver så meget løb frem og tilbage. Se ovenstående kortudsnit.

Glade målgængere ved Nordisk Challenge 2011.  
Foto: Michael Filyo



Free order orientering



I skal løbe til de 5 poster. I bestemmer selv i hvilken rækkefølge i tager posterne. Holdet må dele sig. Hver post er markeret med en pæl, som har et nummer som står på pælen. I skal finde summen af de 5 numre. Når i har fundet de 5 poster løber i til stjernecenteret. Pælene ser således ud



Fri rækkefølge på posterne

### Mix af løbstyper

Vi har ovenfor beskrevet forskellige løbstyper. De forskellige løbstyper kan med stor succes sammensættes på kryds og tværs.

Man kunne f.eks. have et adventurerace, som starter med en alternativ startopgave, hvorefter deltagerne bliver sendt ud på et linjeløb, hvor de løber et o-løb og efterfølgende kommer ud på de medbragte rulleskøjter.

De ankommer nu til et stjernecentrum, hvor de har flg. 5 ben.

- Vandtransport
- Blindekano
- Surfing
- GPS-løb
- Forhindreingsbane

Efter gennemførelse af stjerneposterne får holdene udleveret et kort med 20 poster. De skal nu opsøge så mange poster inden kl. 13.00, hvor de skal være i mål.

I dette eksempel vil alle hold nå de poster, hvor der er aktiviteter, og de hurtigste hold vil måske kunne nå alle 20 poster og dermed få en god udfordring på strategi og udholdenhed.

At holdene kommer i mål samtidigt skaber også en god stemning i målområdet.

# Oplagte fejl, når du planlægger adventurerace

Vi har i nedenstående samlet et par oplagte faldgruber. Det er på ingen måde en færdig liste, men mere for at få dig som løbsarrangør til at tænke i logistik!

## Tids- og distanceperspektiv

Når man planlægger sit løb og inviterer folk til at komme og deltage, vil de fleste deltagere gerne have et sluttidspunkt, de kan forholde sig til!

Som arrangør skal man sørge for logistikken i sit løb, og det vil være optimalt, hvis man har en ide om, hvornår holdene vil nå frem til de forskellige poster, både af hensyn til sin egen planlægning, og ikke mindst af hensyn til de frivillige hjælpere, man har til rådighed, og som bruger masser af tid på at tage sig af arrangementet. Står disse hjælpere og bruger al deres tid med at vente på, at de får en funktion, kan der let opstå utilfredshed.

Hjælperne skal føle, at de gør en forskel for løbet – og ikke spilder tiden!

Det er dog rigtig svært at regne ud, hvor lang tid holdene vil bruge på at gennemføre de forskellige discipliner. Det er der flere grunde til!

Navigationen kan volde holdene problemer. For eksempel kan en fjernet eller fejlplaceret post forsinke holdene meget og endda skabe samling på feltet og en potentiel flaskehals på et tidspunkt, hvor man havde forventet en vis spredning på holdene. Denne flaskehals skaber igen forsinkelse! Navigation, terræn og forhindringer spiller naturligvis ind. Ting tager tid – og selv de allerbedste hold bruger længere tid på skiftezones, klargøring til aktiviteter og orientering, end man regner med. (Bare det at klippe en post tager jo f.eks. tid! Klippekortet skal findes frem. Postnummer kontrolleres osv. Har man et langt løb med f.eks. 30 poster, skal man sikkert regne med, at holdene benytter 15-30 minutter blot på at komme ind til posten og klippe den... (og de skal de jo også finde posten!)).

Derudover opgiver man i f.eks. orienteringsløb distancer i fugleflugt mellem posterne og tager derfor ikke hensyn til vejvalg og kupering.

Og man aner jo i princippet ikke, hvor "hurtige" og effektive de deltagende hold er.

Det giver derfor kun mening at opgive en cirka vindertid, ligesom man kender fra orienteringsløb.

*Blindekano med "køjne-styrmand". DGI adventurekursus 2011.  
Foto: Michael Have*



I orienteringsløb er der tradition for at opgive banelængden i fugleflugtslinje, og i stedet fokuseres på, hvad man mener, banen kan løbes på. Selv inden for internationale orienteringsmesterskaber sker det, at man rammer forkert på vindertiden – ofte således, at løberne bruger mere tid, end banelæggeren havde forestillet sig. Vi mener, det skyldes, at banelæggeren ofte kender området så godt, så han forventer, at orienteringen ikke er så svær og tidskrævende, som den faktisk er! Orientering i ukendt terræn og i en stresset situation er svær!

Det bedste, man kan gøre for at få en realistisk vindertid, er at få ruten testet af. Enten af sig selv eller endnu bedre af andre, som ikke kender rute og postplaceringer. Så må man vurdere tempoet på "testholdet" i forhold til de hold, man forventer stiller til start.

Husk også her, at testholdet ikke skal klippe poster og derfor som regel er hurtigere end holdene i selve konkurrencen.

Husk ting tager tid .... særligt når man har været i gang i mange timer!

Hvis man vil være helt sikker på sluttidspunktet, må man vælge en løbstype, hvor det giver mening at indsætte en max. tid! F.eks. kunne man lave et linjeløb, som afsluttes med et free order-løb med max. tid.

## Cut-offs - hurtige og langsomme hold

Et andet overvejelsespunkt i forhold til tid er den store afstand, som ofte opstår mellem de hurtige og de langsomme hold. Det skyldes de mange facetter, der er om adventure race i forhold til f.eks. blot et motionsløb, hvor der primært kun er tempo til forskel. I adventure race spiller orienteringsevner, afvikling af skifte zoner og alle de mange "udenomsting", som et race indebærer, ind på hastigheden. Desuden er der ofte tale om lange konkurrencer!

Det er derfor en rigtig god ide for arrangøren at have gjort sig nogle overvejelser om, hvordan man tackler tidsspændet mellem holdene!

Nogle gange har man overvurderet alle holdenes tempi, og man kan måske relativt hurtigt i løbet fornemme, at løbet bliver for langt. Her er det en god ide, hvis man har en etape til sidst, man kan droppe. Det er naturligvis vigtigt, at denne etape ikke indeholder alle racets højdepunkter.

Man kan ligeledes inden løbet sætte en række cut-offs. Et cut-off betyder, at de hold, som kommer til et givent checkpoint efter et bestemt tidspunkt, får en afkortet rute.

Cut-offs opleves ofte meget negativt for holdene, da de føler, de ikke har gennemført hele ruten, hvilket jo også er rigtigt. Det er dog vigtigt at holde fast i sine cut-offs og have klare regler for, om holdene må skippe nogle poster tidlige på ruten for at nå dette cut-off!

Læs afsnittet om obligatoriske og valgfrie poster som en anden måde at mindske afstanden mellem de hurtige og langsomme hold.



## Opnå point kontra strafunder

En typisk faldgrube som arrangør af et adventure race er, at man ikke tænker ind, hvad der sker, hvis et hold ikke kan klare en af de opgaver, de bliver stillet!

Eksempel: Holdet ankommer til en bueskydningspost og får at vide, at de skal skyde 100 point. Holdet har udpræget gummiarm, og efter ½ time er det endnu ikke lykkedes dem at få mere end 30 point! Denne opgave er tydeligt stillet forkert. Den kunne have været udformet således:

Alle på holdet skal skyde 3 pile.

6 træffere = 0 strafunder

5 træffere = 1 strafunde

4 træffere = 2 strafunder

3 træffere = 3 strafunder

2 træffere = 4 strafunder

1 træffer = 5 strafunder

0 træffere = 6 strafunder

Hele holdet skal rundt på alle strafunder.

Ved at stille opgaver på denne vis, undgår man situationer, som er irriterende for såvel deltagere som officials.

Så tænk ind, hvad der skal ske, hvis et hold ikke kan løse opgaven. Det er dog vigtigt her, at det skal være en betydelig strafunde af en vis længde, da det ellers kan være en fordel for holdene blot at skippe opgaven og gå direkte til strafunderne! Samtidig skal den ikke være så lang at det er helt urimeligt



# Planlægning af orientering i adventurerace

## Hvorfor et afsnit om orientering

Adventurerace er i sin grundform tænkt som en form for ekspedition, hvor de deltagende hold ved egen hjælp skal tage sig frem i ukendt terræn. Undervejs skal et antal poster eller checkpoints opsøges. Disse checkpoints skal som udgangspunkt findes ved brug af kort og kompas. Et helt grundlæggende element i adventurerace er derfor, at der i en eller anden grad er et konstant element af orientering. Vi mener, at dette element er vigtigt at bibeholde, og fordi det ofte spiller en stor rolle for både arrangører og udøvere, har vi valgt at give orientering et selvstændigt afsnit.

Vi vil beskrive, hvordan man som arrangør laver orientering, der passer til deltagerens niveau, samt hvordan man kan gøre bedst nytte af kortet i forskellige sammenhænge.

## Hvilken betydning har orienteringen under et adventurerace?

### For deltagerne

For deltagerne kommer orientering ved brug af kort og kompas ofte til at være meget afgørende for, hvor hurtigt man bevæger sig frem på ruten. Har man ikke styr på orientering, og bliver man ved med at køre forkert eller tage forkerte beslutninger, vil dette ofte resultere i, at man ikke har en chance for at være med i toppen af konkurrencen. Så er det ligegyldigt, hvor stærkt holdet er til de øvrige discipliner. Samtidig skaber navigationsfejl ofte store frustrationer for holdet. Derimod kan de hold, der er gode til at orientere sig, vinde meget tid og spare mange kræfter. "Holdmoral" styrkes også, når man kommer godt og sikkert frem i løbet. Som nævnt er orienteringen en konstant del af et adventurerace, og samlet set kommer det til at have en meget stor betydning for holdets gennemførelse.

Orientering tager tid at lære. Uanset hvor god man er til at orientere sig, vil der altid være ting, man kan forbedre. Optimerer man orienteringen, er der meget tid – og ikke mindst kræfter – at spare. Derfor skal man i træningssammenhæng bruge rigtig meget tid på dette element. En fordel ved orientering er, at det stort set altid kan puttes ind i en træning, uanset hvad man træner. Det handler ofte bare om at tage et kort med ud!

Mangler man teoretisk materiale om udvikling af egne færdigheder eller inspiration til specifik orienteringstræning for andre, kan man finde materiale via Dansk Orienteringsforbund på: <http://trainer.do-f.dk/>

### For arrangøren

For arrangøren spiller orienteringen også en vigtig rolle. Det er enormt vigtigt at lave orienteringen, så den nogenlunde passer til deltagerens niveau. Dette kan være ganske svært! Men hvis dette mislykkes, kan det have nogle store konsekvenser for både løbets afvikling og deltagerens oplevelse.

Som udgangspunkt mener vi, at man hellere skal gøre orienteringen lidt for let end lidt for svær. Er orienteringen lidt for let, bliver den største konsekvens, at nogle deltagere vil kede sig lidt i forhold til orienteringsdimensionen. Men er orienteringen derimod for svær, vil det ofte gøre, at nogle hold bruger utrolig lang tid på nogle dele af løbet. Det ødelægger "flowet" for de hold, som har problemer. Deltagerens oplevelse af, "for svær" orientering er ofte en form for frustration, mere end at de ser det som en udfordring. Det, der for langt de fleste er sjovt, er at finde posterne og ikke at lede efter dem i lang tid.

Som arrangør kan det skubbe tidsplan og hele løbets logistik!

*"Der planlægges vejvalg". Wat-a-race 2011  
Foto: Martin Paldan*



## Svær og let orientering i adventurerace

Som arrangør kan det være meget svært at vurdere, hvad der er "for let", og hvad der er "for svær" orientering. Dette kan heller ikke beskrives generelt, da det er helt afgørende, hvilken målgruppe man har med at gøre. Derfor er det vigtigt, at man på en eller anden måde prøver at klarlægge niveauet for den målgruppe, man har at gøre med. Når man har gjort sig nogle overvejelser om dette, skal man prøve at finde den rigtige sværhedsgrad for placering af poster samt strækkene imellem. I det nedenstående kommer vi med nogle retningslinjer.

Et andet element, der også spiller ind, er, hvilket kortmateriale man bruger. Nogle kort er sværere at "forstå" end andre. Vigtigst ved et let forståeligt kort er, at det er korrekt, og at det ikke er alt for forenklet, men samtidig heller ikke alt for detaljeret. Skov- og Naturstyrelsens vandrekort er lavet til brug for folk med lille kortkendskab og er et godt eksempel på en letforståelig korttype. Andre kort som deciderede orienteringskort samt Gl. 1:25.000 kort er rigtig gode for personer med nogen eller meget kort kendskab. I afsnittet "hvordan kan man finde forskellige korttyper" kan man finde henvisninger til forskellige kort.

## Retningslinjer for sværhedsgrad i orienteringen

### Deltagerne uden eller med meget lidt erfaring

Alle poster ligger ved veje eller stier, evt. enkelte poster ved andre meget tydelige punkter (markhjørner, søbred og lignende.). Har man at gøre med uerfarne kortlæsere, skal man altid tjekke postplaceringer og stræk, inden man sender deltagerne af sted. Som begynder stoler man utrolig

meget på kortet og har svært ved at abstrahere fra uoverensstemmelser mellem kort og terræn.

For denne gruppe kan orientering på cykel være meget svært. De vil ofte have store udfordringer med at kigge på kortet, mens de cykler. Samtidig kan det være meget svært at vurdere, hvor langt man er kommet, når man cykler. Orientering på cykel skal derfor være meget simpelt og med få poster.

### Deltagere med lidt eller nogen erfaring

Posterne kan lægges lidt ind i terrænet, men stadig placeret ved tydelige punkter og i kort afstand fra stier eller veje. Meget tydelige kurvedetaljer, som en stor høj eller lignende, kan bruges. Orientering på cykel er for denne gruppe også vanskelig. Oftest er udfordringen at køre og kigge på kortet samtidig. Men med poster placeret ved sti- og vejkryds er cykelorientering en god udfordring for denne målgruppe.

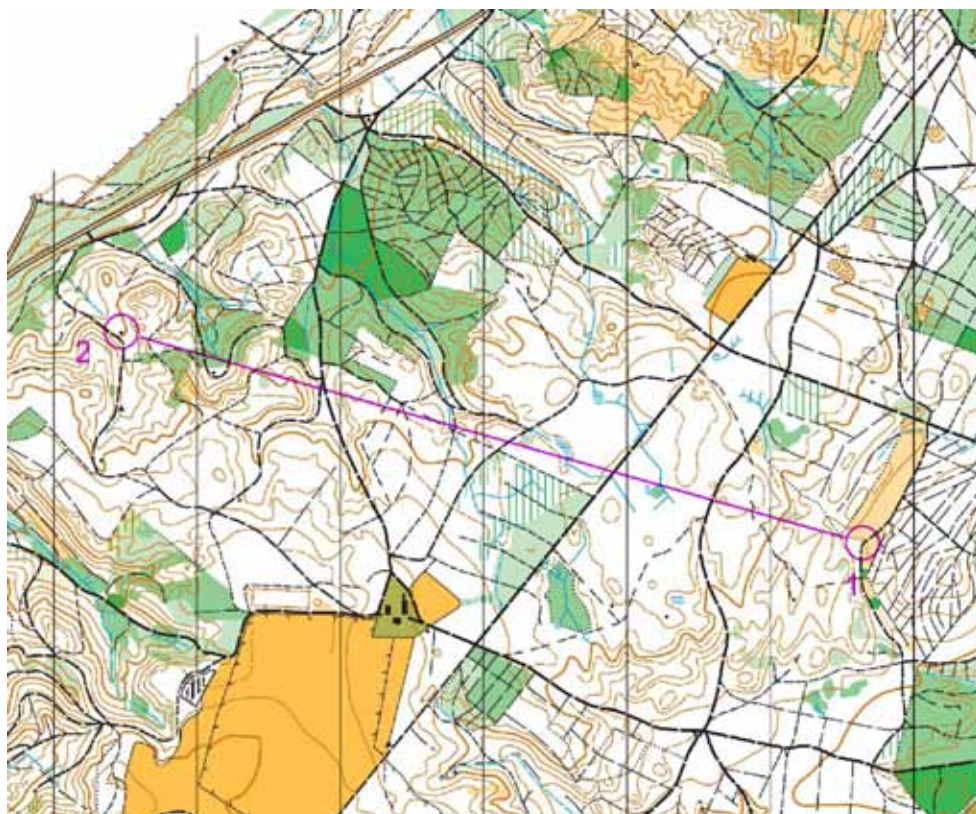
### Deltagere med stor erfaring

Posterne kan placeres ved mindre terrængenstande langt fra stier og veje. Kurvedetaljer er ofte gode at bruge til deltagere med stor korterfaring. Kurveformationer har den fordel, at de er meget "stabile" og ikke ændrer sig pga. skovfældning og lignende. Mindre stier, skovgrænser og lignende ændres ganske ofte i næsten alt skov i Danmark. I områder, hvor kortene er gamle eller af anden grund er af dårlig kvalitet, er kurvedetaljer derfor gode at bruge til postplaceringer. For erfarne kortlæsere betyder kortfejl ofte mindre.

For denne gruppe kan cykelorientering ofte udfordre deltagerne, hvilket skal udnyttes.

Skal der orienteres i mørke, skal niveauet for alle målgrupper generelt sættes et trin ned, da al orientering bliver lidt sværere at gennemføre i mørke.

Eksempel på stræk, hvor man kan tage forskellige vejvalg alt efter orienteringsevne. Hvilket vejvalg vil du vælge?



## Orientering for en blandet målgruppe

Som arrangør står man ofte med en blandet målgruppe med både erfarne og uerfarne kortlæsere. Her mener vi ikke, at niveauet skal lægges, så det tager udgangspunkt i de mest erfarne, hvilket ofte sker. Derimod skal det tilpasses den størst mulige gruppe. Dette kan bl.a. gøres ved at lave noget orientering, der udfordrer og passer til flere forskellige niveauer ved at lave nogle lette postplaceringer, men udfordrende stræk, hvor der er både et svært og et let vejvalg. De erfarne kan vælge det svære vejvalg, som går gennem terrænet, og som ved god gennemførelse er det hurtigste. De mindre erfarne kan vælge det lette, lidt længere og derfor måske langsommere vejvalg. På den måde bliver begge niveauer udfordret. Husk, ved en blandet målgruppe skal posterne være placeret ved tydelige punkter med store opfang (sø, vej mark og lignende) og gerne beskrevet med en postbeskrivelse.

## Orientering ved hjælp af GPS eller markerede ruter

Som arrangør er det at kunne lede holdene rundt i forskellige områder ved brug af kortet ofte helt afgørende for, at man kan afholde et løb eller en træning. Det vil være overordentlig omstændeligt at skulle markere alle de ruter, som holdene skal følge undervejs i løbet. Når vi indledende skriver, at der i adventure race er konstant orientering, skal dette ikke tages alt for bogstaveligt. Ofte giver det et godt afbæk at lave nogle opgaver eller discipliner, hvor holdene ikke selv skal finde vej ved brug af kort og kompas. Her kan markerede vandre- eller mtb-ruter samt brug af GPS ofte være gode at anvende. Dette giver også arrangørerne en mulighed for at lede deltagerne gennem nogle interessante områder eller følge nogle fede spor, som ellers ville være

svære at lede deltagerne igennem. Dette kan altså ofte være en rigtig god, helt legal og ofte praktisk måde at lade deltagerne bevæge sig frem på.

## Hvor kan man finde forskellige korttyper?

### O-kort

Kan anskaffes via den lokale orienteringsklub. [www.do-f.dk/adresser](http://www.do-f.dk/adresser). Her kan de ofte købes både digitalt og i printet udgave. Husk, at orienteringsklubberne har copyright på de enkelte kort, og der skal betales en afgift til klubberne ved kopiering af kortene. Afgiften dækker de udgifter, der har været med at fremstille kortet.

På [www.findveji.dk](http://www.findveji.dk) findes der en lang række skove i hele Danmark med faste poster. Kortene, som findes via linket, er gratis at benytte.

### GI 1: 25.000

Kan købes i printet udgave via Kort- og Matrikelstyrelsen [www.scanmaps.dk/ditkort/danmark](http://www.scanmaps.dk/ditkort/danmark)

### Luftfoto

Kan printes via Google. [www.maps.google.com](http://www.maps.google.com) eller ved installation af Google Earths og printes herfra.

### Vandrekort

På Skov- og Naturstyrelsens hjemmeside kan man finde en lang række links til forskellige kort med vandreruter, spor m.m. [www.naturstyrelsen.dk/Naturoplevelser/Aktiv/Vandring/Vandring.htm](http://www.naturstyrelsen.dk/Naturoplevelser/Aktiv/Vandring/Vandring.htm)

Samme område – 4 forskellige kort.



Orienteringskort



Googlekort



Vandrekort



KMS 1:25.000



## Forsikringer i forbindelser med afholdelse af adventurerace

Det gælder naturligvis om at undgå uheld og ulykker. Man skal altid have sikkerheden i top og bruge uddannede instruktører. Men selvom man overholder alle sikkerhedsprocedurer, så kan der ske fejl. Selvom deltagerne ofte skriver under på, at de deltager på eget ansvar, vil den arrangerende forening altid stå til ansvar for de aktiviteter, de sender deltagerne ud på.

Alle foreninger under DGI og DIF har gennem forsikrings-selskabet TRYG tegnet 5 forsikringer. Det drejer sig om flg. forsikringer:

- Ansvarsforsikring
- En lovpligtig og en frivillig arbejdsskadeforsikring
- Psykologisk krisehjælp
- Idrætsrejseforsikring
- Retsshjælpsforsikring

Den vigtigste forsikring er i adventurerace-sammenhæng ansvarsforsikringen, som dækker, hvis en instruktør eller noget materiel fejler og resulterer i personskade hos en deltager.

Man kunne forestille sig en klatreaktivitet, hvor instruktøren laver en fejl, og en adventureracer falder ned og kommer til skade. Her vil ansvarsforsikringen gælde.

Ansvarsforsikringen dækker også, hvis der under løbet sker skade på en bygning eller andet.

Man kunne forestille sig en situation, hvor en adventureracer med pigsko ødelægger en særlig gulvbelægning ved ubetænksomhed fra arrangørens side.

Du kan læse meget mere om idrættens fælles forsikringer på [www.idraettensforsikringer.dk](http://www.idraettensforsikringer.dk)

## Adgang til naturen i Danmark

Der skal søges om tilladelse til aktiviteter, som på den ene eller anden måde påvirker naturen og dens publikum. Dvs. der skal ansøges om langt de fleste adventure-aktiviteter.

I statens skove er det ganske let at få tilladelse, og der søges via [www.naturstyrelsen.dk](http://www.naturstyrelsen.dk).

På privatejede arealer er det lidt sværere. Man skal først finde ejeren af området, hvilket gøres via [www.arealinfo.dk](http://www.arealinfo.dk). Historisk er Danmark delt op i mange lodder, og derfor er der ofte flere ejere af en privatskov. Men der er ingen vej udenom – tilladelserne skal være i orden, når der skal arrangeres adventurerace!

Hvis man holder sig til stier og veje i sin træning, og man er under 30 pers. og ikke sætter nogen markering eller poster, behøver man ikke tilladelse i statsskovene. Det er dog altid en god ide at søge/meddele, at man løber i skoven, så man ikke risikerer at genere et andet arrangement.

For private skove gælder samme regel. Det er dog god skik at søge tilladelse.

# Træning til adventurerace

Træning til adventurerace kan ses fra to vinkler. Enten som aktiv adventureracer, der skal planlægge sin træning frem mod en konkurrence, eller som instruktør, der skal planlægge et holds eller gruppes træning i adventurerace. Det kan være på ens personlige adventurerace-hold, i undervisningssammenhæng eller fælles i ens lokale "adventureforening".

Først vil vi gennemgå, hvilken træning der er relevant og vigtig i forhold til det at kunne udvikle sig som adventureracer.

Efterfølgende vil vi beskrive, hvordan organiseret fysisk og teknisk adventurerace-træning for en gruppe kan gøres super fed og udviklende for holdet. Vi benytter her de kvaliteter, som vi har erfaret skaber fed og god adventurerace-træning.

I afsnittes tages der hensyn til den praktiske planlægning af træningen. Ved at lave træning som ikke kræver det helt store praktiske besvær, er det også meget lettere at få planlagt og gennemført mange flere træninger, hvilket er en kvalitet i sig selv!

*Keep it simple!*

## Hvad skal trænes? - nogle guidelines

- Al træning er god adventure-træning!
- Man skal træne sin dårligste disciplin mest!
- Alle "intensiteter" er relevante!
- Træn "udenomsting"!

## Al træning er god adventuretræning

Adventurerace er så alsidig en idræt, at stort set alt, hvad man laver af fysisk og teknisk træning, vil være relevant. Det være sig løb, cykling, padling/roning, styrketræning mv. Men det gælder også lidt mere "alternativ" træning. Står man og hugger brænde eller bærer de tunge kasser ned fra loftet, er det vigtigt at tænke, "det her – det er sgu god adventure-træning".

Disse eksempler er selvfølgelig lidt karikerede, men grundideen er god nok.

Det skal man naturligvis udnytte, når man planlægger sin træning.

Kanotransport under Thy til Lands til Vands og i luften 2012.  
Foto: Per Lindegren



## Et eksempel:

Kajakkerne ligger sammensurret på traileren og skal bæres de 300 meter ned til havnen, før træningen kan starte. Det er sgu surt – og er det ikke nemmere bare at løbe en tur? De skal jo også læsses bagefter... NEJ!!!! Gør det da til en del af træningen!

Her må man gerne spille på konkurrenceelementet. Det gælder om hurtigst at løbe op og få kajakkerne af traileren og transportere dem ned til vandet på den mest hensigtsmæssige og effektive måde. Man kan evt. efterfølgende snakke lidt om, hvordan man bærer en kajak, når man skal transportere den osv.



Kajakbugsering under WCX 2012

Foto: Martin Strunge

## En systematisk tilgang

Går man systematisk til værks med at finde ud af, hvad man skal træne for at blive en god adventureracer, vil et naturligt udgangspunkt være en kravanalyse. En kravanalyse beskriver helt konkret, hvilke krav idrætten stiller til udøveren. Det omhandler både fysiske, tekniske, taktiske og mentale krav.

Adventurerace er en meget kompleks størrelse, og det vil være meget omfattende at lave en sådan fyldestgørende analyse. Men fordi adventurerace er en så varieret størrelse, hvad angår både længde, disciplin og intensitet, giver den korte version af analysen måske lidt sig selv. Generelt skal man være meget all-round, hvis man skal være en god adventureracer.

Træner man frem mod en specifik konkurrence, vil det selvfølgelig være relevant at se på de krav, som stilles til netop

denne konkurrence.

Man kan her kigge på, hvilke discipliner der skal gennemføres i den pågældende konkurrence, og hvordan vægtningen i tid og distance er mellem de forskellige discipliner. Man kan også kigge på det særlige ved det område, som konkurrencen foregår i. Er der nogle specielle forhold, man skal træne. Det kunne være løb i bakker, navigation i svært kliterræn, kajak i strøm osv.

## Alle intensiteter er relevante

Kondition og udholdenhed er to centrale parametre i forhold til træning til adventurerace.

Med kondition forstås primært kroppens evne til at optage ilt. Den bedste metode til at forbedre denne evne er intensiv træning med høj puls.

Intervaltræning, hvor man skifter mellem intenst arbejde og hvile, er en god måde at træne denne evne, da man på den måde samlet set kan træne længere tid ved højere intensitet.

Udholdenhed består primært af muskeludholdenhed, som primært er musklernes evne til at arbejde i lang tid uden at blive udtrættede. Kroppens evne til forbrænding og udnyttelsen af ilt er her afgørende.

Udholdenhedsevnen afgøres primært af træningsmængden. Altså længere træninger samt en stor træningsmængde over tid. Om det er lav- eller højintens arbejde er ikke så afgørende. For at tilgodese såvel kondition som udholdenhed, er en kombination af meget intensiv træning med høj puls og lavintens mængdetræning en god cocktail for adventureracere. Dette gælder, hvad enten det er løb, cykling, kajak eller anden disciplin, man træner. Mange tror fejlagtigt, at man kun skal træne langt, hvis man skal lave lange konkurrencer, og intensivt, hvis det er korte, intensive konkurrencer, man har som mål.

Det vil klart være en fordel at træne begge parametre, uanset hvilken konkurrence man træner frem imod.

Skader er et parameter, der ofte kan komme i spil, når man skal køre lange konkurrencer eller bare har en stor træningsmængde. Det er vigtigt, at man laver træning, der forebygger skader. Langsom progression samt kontinuitet i træningen er meget vigtigt. Derudover er såvel stabiliserende og tung styrketræning værd at anbefale, da det styrker muskulturen omkring leddene.

Det kan også anbefales at skifte meget mellem disciplinerne, da det giver en mere varieret belastning af kroppen.

Det vil ligeledes være fornuftigt, at ikke-vægtbærende discipliner fylder mest i træningen, da disse er mere skånsomme for kroppen. (Cykling, rulleskøjter, kano, kajak). Men samtidig kan man sige, at løb for mange er det, der er vigtigst at træne, idet det er her, kroppen udsættes for den største belastning. Skader kan opstå under konkurrence, hvis træningen ikke har været tilstrækkelig. Skær derfor aldrig løbetræningen helt væk, men hav den som en grundtræning gennem hele sæsonen. Skal man deltage i konkurrencer med meget løb og med tung oppakning, skal der trænes op til det.

## Man skal træne sin dårligste disciplin mest

I ovenstående har vi skrevet, at al træning både i forhold til disciplin og intensitet kan være relevant. Men er man klart bedre til en disciplin frem for en anden, kan det være smart at træne den dårligste disciplin, da man forholdsvis let kan forbedre sig i sin dårligste disciplin i forhold til den samlede racetid! Derfor udtrykket "man skal træne sin dårligste disciplin mest".

Det betyder i praksis, at man hele tiden skal vurdere, hvad ens svageste disciplin er og så lægge hovedvægten af træningen på denne. Ofte sker det modsatte nemlig. Er man god til en disciplin, synes man ofte, det er det sjoveste, og man kommer til at bruge en masse tid på det.

Dette gælder både individuelt niveau, og hvis man træner sammen med et hold eller i en større gruppe. Det er naturligvis ikke det mest hensigtsmæssige, da man forholdsvis ikke kan hente ret meget tid på sin bedste disciplin. Derimod vil der være forholdsvis meget større forbedringer og dermed tid at hente ved at arbejde med sin dårligste disciplin! Man vil desuden forbedre sin udnyttelse af energien i den dårlige disciplin, således at man får klart bedre arbejdsøkonomi<sup>5</sup>.

Er man god til at udnytte konditionen i forhold til løb, har man en god løbeøkonomi. En cykelrytter vil være god til at udnytte kondition til at cykle og har dermed en god cykeløkonomi. Arbejdsøkonomien bestemmes i høj grad af den træning, man gennemfører. Mange timers specifik træning forbedrer arbejdsøkonomien, ligesom styrke og tekniktræning kan have indflydelse<sup>5</sup>. Derudover har genetiske og andre endnu ukendte faktorer også relativ stor indflydelse.

Resultatet er, at en person kan være rigtig stærk i en disciplin, men ikke kan udnytte styrken i en anden. I nogle tilfælde skal der træning til, i andre skal man bare erkende det!

Det er en god ide at få ordentlig styr på grundteknikken, før man kaster sig ud i en stor træningsmængde! Inden for adventure race er der f.eks. rigtig meget at hente på at have en god teknik på MTB, kano og kajak!

Som træner, arrangør eller underviser sker det også, at man kommer til at lave træninger i det, man er bedst til, frem for det, deltagerne måske har mest brug for. Andre gange er det de rammer i form af området og udstyret, der bestemmer, hvad man planlægger af aktivitet. Dette kan selvfølgelig sætte en begrænsning, men vi mener i høj grad, at man skal tænke i muligheder frem for begrænsninger.

Som træner skal man naturligvis også tænke motivationsfaktoren ind i billedet og sørge for, at træningen er spændende og relevant – og ikke blot sur træning! Selvom man er dårlig til kajak, er vinterperioden måske ikke den mest hensigtsmæssige periode at starte op med kajaktræningen. Det kræver i hvert fald meget motiverede og ambitiøse adventure racere at bruge kajakergometer og træne i kulden. Desuden vil der være et sikkerhedsaspekt!

## Træn "udenomsting"

Denne lidt kryptiske overskrift betegner de elementer, som ikke forholder sig direkte til de enkelte discipliner eller den fysiske træning, men som har stor betydning for, hvordan og hvor hurtigt holdet kommer igennem et adventure race. "Udenomstingene" er ofte det, der gør forskellen på nr. 1 og 2 i en konkurrence – eller 32 og 40 – derfor skal det trænes!

Mange af udenomstingene drejer sig om, hvordan holdet arbejder sammen og kan derfor kun trænes, når man træner sammen på holdet. Derfor foreslår vi, at man træner så meget som muligt sammen med sit hold. På den måde kommer man naturligt til at træne nogle af de ting, som vi beskriver herunder.

## Træn skiftezoner

Skiftezoner er en betegnelse for overgangen mellem to discipliner. Ofte er der en lang række ting, som skal gøres, når man er i en skiftezone. Men der er også nogle ting, som ikke skal gøres. Der skal eks. fyldes vand og skiftes tøj/sko. Der skal findes nyt udstyr frem og evt. tages beslutninger i forhold til næste etape mv. Derimod skal man ikke stå og spise, snakke om en hel masse ting, holde pause m.m. Disse ting er bedre at gøre, når man er i bevægelse ude på ruten.

En metode til at effektivisere arbejdet i skiftezone kan være, at holdet umiddelbart inden de kommer til skiftezone, snakker om, hvad der skal ske. Hvem der gør hvad? Hvad skal vi have pakket til næste etape? Dette gør ofte, at man ikke bare står og klør sig i nakken og ikke ved præcis, hvad man egentlig skal, når man er i skiftezone.

En tommelfingerregel i skiftezone er, at man tænker på sig selv først. Er der nogle ting, som jeg kun selv kan gøre? Det kan være, man skal have skiftet sko, sat plaster på en vabel og lignende. Disse ting gør man som det første. Når det er klaret, går man i gang med fælles ting, som f.eks. fylde vand m.m. På den måde undgår man, at holdet kommer til at vente på en holdkammerat uden at kunne hjælpe med noget fælles.

Alle sådanne små ting i forhold til skiftezoner er noget, man kan snakke om internt på holdet. Men man bliver først god til det, når man træner det. Gerne i en konkurrencesituation, hvor stressniveauet er realistisk!

## Træn det at hjælpe hinanden

Denne overskrift dækker over det meget banale at hjælpe hinanden, men som i praksis kan være enormt svært. Adventure race handler helt grundlæggende om at optimere holdet, så det kan komme så hurtigt som muligt igennem konkurrencen.

Da personer på et hold aldrig vil være præcis lige stærke i alle discipliner på alle tidspunkter, skal man stort set hjælpe hinanden hele tiden. Der er mange måder, holdet kan hjælpe hinanden på i forhold til holdets fremdrift. Ved at bruge et træksystem mellem to personer. Ved at skubbe hinanden. Ved at fordelen vægten hensigtsmæssigt. Ved at opmuntre hinanden. Ved at holde lågen, når man skal igen-

nem hegnet. Ved at den forreste fortæller, at der kommer huller i vejen. Ved at hjælpe hinanden med at bære cyklen over det væltede træ. Ved at ligge i læ på cykel eller rulle-skøjter. Ved at give navigatøren arbejdsro, når hun har brug for det. Ved hele tiden at være opmærksomme på hinanden. Der er utallige måder at gøre dette på.

Oftentimes er det relativt let at give hjælp til en anden på holdet, hvis man blot tænker lidt over det. Men det, der kan være meget svært, er derimod at tage imod hjælpen. Næsten alle har en eller anden stolthed, som gør, at man føler det som et nederlag, hvis man skal have hjælp fra andre. Men det er meget ofte netop det, der er kendetegnende ved en god adventure racer. Kan man tage imod hjælp, optimerer man holdets samlede fremdrift, og man undgår ofte at gå helt kold. I løbet af et længere adventure race vil alle på holdet have op og nedture og have brug for hjælp. Er man lynhurtig med at kommunikere, at man lige skal have et skub på bakken, eller hvad det kan være, gør man holdet en kæmpe tjeneste. Er holdet rystet godt sammen, ved man også, at der som udgangspunkt er nogle discipliner, hvor nogen er stærkere end andre. Derfor kan man lige så godt udligne disse forskelle fra starten, således at alle kører ca. lige stærkt på denne disciplin. Dette kan være, at der er en,

der helt fra starten kommer i træk, hvis man f.eks. skal ro i kajak.

Når disse ting om at hjælpe hinanden bare fungerer, og man giver og tager imod hjælp uden at tænke over det, er man kommet rigtig langt som adventure race hold. Men det kommer ikke nødvendigvis af sig selv. Det skal trænes – fordi der kan være en mental barriere af stolthed, der skal nedbrydes. Men ikke mindst fordi, der er nogle helt tekniske ting i forhold til det at hjælpe hinanden, som skal udvikles og optimeres på holdet.

Dette kan være træksystemer. Formationer på cykel. Holdkørsel på inliners. Vi kunne blive ved – men kom ud med dit hold – og gør jeres egne erfaringer!

### Træn teknik

Da holdet under et adventure race hele tiden skal følges ad, vil en persons manglende færdigheder kunne sænke hele holdet relativt meget. Ofte vil fysiske forskelle kunne udlignes ved at skubbe, trække mv., som vi skrev i ovenstående afsnit. Men tekniske mangler er ofte svære at udligne på holdet. Har en person svært ved at køre eller løbe i teknisk svært terræn eller bevæge sig på reb eller rulle-skøjter, er det begrænset, hvad de andre kan gøre for vedkommende.

*Team CoastZone/løberen i skiftezone ved Nordisk Challenge 2011  
Foto: Martin Paldan*







VM i adventure race 2008 - Team Daredevils  
Foto: Mette Rieck

Derfor er de tekniske færdigheder inden for alle discipliner af meget stor betydning, ofte mere end de fysiske.

Det at forbedre sin teknik i f.eks. kajak eller på mtb er "gratis" tid på den måde, at det ikke kræver flere kræfter at benytte den rigtige teknik – tværtimod. Et andet aspekt er, at man ved god teknik ofte laver de rigtige bevægelser og dermed kan undgå overbelastningsskader m.m. Holder man f.eks. forkert på pagajen eller laver et forkert træk i kajaken, kan man lynhurtigt få overbelastningsskader i hånd- og albueled. Forbedret teknik på mtb og løb betyder også, at risikoen for at vælte eller vrikke om simpelthen er mindre. Derfor træn teknik!

### Træn "at spise"

Uden mad og drikke – dur adventure raceren ikke! En meget vigtig del af det at kunne være i gang i længere tid består i at få nok energi. Spiser og drikker man ikke tilstrækkeligt, vil man på et eller andet tidspunkt "gå sukkerkold", ligegyldigt hvor stærk man er. Derfor kan det være en god ide at træne det at spise, mens man er i gang. Nogle kan få lidt problemer med maven, hvis de spiser noget "forkert", mens andre rent teknisk har svært ved at spise, mens de f.eks. cykler eller ror i kano. Derfor skal man træne dette.

Man kan også regne lidt på, hvor meget man egentlig skal indtage under et løb. Ofte vil folk blive overraskede over, hvor meget det egentlig er. Det er vores påstand, at ca. 90 % af de gange, hvor folk går "kolde" under et løb, er det, fordi de ikke har spist og drukket nok! Når man er fysisk aktiv, mister man ofte lysten til at spise, da kroppen lukker ned for

fordøjelsen, og mavesækken og bruger energien på muskelarbejdet i stedet. Derfor skal man ikke kun spise, når man er sulten. Men man skal spise lige fra starten.

Det er vigtigt, at det, man indtager, indeholder mange kulhydrater, da det hovedsageligt er det, man forbrænder under en konkurrence. En huskeregel er, at musklerne omtrent kan forbrænde et gram kulhydrat pr. time pr. kg kropsvægt. Spis, spis, spis!

Selvom fordøjelsen lukker ned, vil man af og til komme i situationer, hvor et toiletbesøg er nødvendigt. Afhængig af målsætning for holdet kan man overveje, hvordan dette skal foregå. Det kan dog også trænes – og der er helt sikkert også tid at spare på denne særlige disciplin. Vi vil ikke gå i detaljer, men spørg mere erfarne racere til råds, for der er ikke tid til at have fine fornemmelser. Og alligevel kan hygiejnen også spille ind på afgørelsen af især de længere løb! Så tænk jer om!

### De seks træningskvaliteter

I dette afsnit beskæftiger vi os med organiserede "træninger" i adventure race. Afsnittet baserer sig på vores praktiske erfaringer i forbindelse med forberedelse af efter- og højskoleelever til adventure race samt træning af enkelte etablerede adventure racehold.

Det kan ofte være svært efter en træning at udpege præcis, hvilke faktorer som gjorde forskellen, og at træningen blev super fed.



Træksystemer i brug. Kong Vinter 2012 – svenske FJS.  
Foto: Martin Paldan

Vi har analyseret en række af vores vellykkede træninger og set på, hvad der adskilte disse fra andre træninger. Vi er kommet frem til en række kvaliteter, som adskiller sig fra anden træning, og når flere af disse kvaliteter er i spil samtidig, får vi en træning, som virker ekstra motiverende på deltagerne.

De seks særlige træningskvaliteter er følgende:

- Foregår i "motiverede" hold
- Flere discipliner
- Bevidsthed om målet
- Konkurrence
- Det "anderledes"/mærk naturen
- Træning tilpasset målgruppen og dens ambitioner

## Foregår i hold

At man bliver bedst til det, man træner, er en gammel tommelfingerregel inden for al sport. Det gælder også for adventure race, som jo foregår i hold. Når man træner i hold, har vi oplevet, at den enkelte deltager får en række erfaringer, som kommer holdet til gode, når det gælder i situationen.

Det lyder logisk, men alligevel er der rigtig mange hold, som blot mødes på racedagen og derefter igen tager hjem og passer deres egen træning. Det kan jo også være en god måde at mødes med gamle venner på. Men vil man være bedre til at race sammen – så må man også træne sammen!

Ved træning i forenings- og skoleregi lærer man hinanden at kende, og man finder naturligt ud af, hvordan man passer sammen i forhold til temperament, evner, ambitioner og kemi. Samtidig optimerer man naturligt teamwork, når man hele tiden skal forholde sig til sine kammerater og forsøge at optimere tempoet og udnytte hinandens styrker.

I undervisningssammenhæng har vi gode erfaringer med at bibeholde de samme hold over en periode. Man har der ved tid til at lære hinanden at kende. Ofte kræver det tid sammen, hvis man skal lære hinandens "signaler" at kende. F.eks. kan folk lyde sure og vrisne, men det er ofte blot et udtryk for høj koncentration.

Nogle kortførere har det bedst med at løbe forrest i gruppen, når orienteringen er svær osv. Nogle vil gerne have ro, andre har brug for ros undervejs. Kort sagt, man lærer hinanden at kende – også særhederne! Der skulle gerne opstå en kultur af åben kommunikation på holdet.

Holdet vil også gøre sig en række praktiske erfaringer under træningen. F.eks. kommunikation på mountainbiken, brug af træksystemer, samarbejde omkring skiftezoner, cykelreparationer osv.

Når vi sammensætter holdene i høj- og efterskolesammenhæng, har vi gjort det ud fra deltagerens ambitioner, temperament og fysik. Vi har udarbejdet et spørgeskema, hvor vi netop spørger ind til deltagerens ambitioner og temperament.

Det har vi kombineret med vores kendskab til deltagerens fysik. I forhold til en god sportslig oplevelse er det vigtigt, at holdmedlemmernes fysik matcher hinanden rimeligt.

Er man i forening eller privat, er der mange forskellige måder at finde hold på. Vi mener dog, at det allervigtigste på et hold er afklaring af ambitioner og formålet med at køre adventure race.

## Flere discipliner

Da adventurerace er karakteriseret ved at omfatte flere discipliner, er det vigtigt, at en træning består af flere discipliner. Ud over at man derved får trænet flere discipliner, er der andre kvaliteter og erfaringer, man kan drage af dette. For det første får man trænet selve skiftet.

Det kunne f.eks. være oplevelsen af at skifte fra løb til kajak. Her vil der ofte være en del faldgruber, hvor man kan miste dyrebar tid, hvis skiftet ikke er gennemtænkt!

Hvem gør hvad?!

- Man skal have rygsækken af.
- Løbeskoene skal af – (der er ofte ikke plads til dem i kajakken).
- Kajakken skal bæres ned til søen. (Det er naturligvis en del af træningen)
- Pagajer skal bæres
- Redningsveste skal på
- Spraydeck skal på – og her er det en rigtig god ide at hjælpe hinanden!

Alt sammen små momenter som tager tid, og man skal altså løbe en del hurtigere på 10 km for f.eks. at hente de 5 minutter, man sagtens kan smide i et sådant skifte.

Det vil her også være naturligt at lægge en løbetur ind efter kajakturen. Så får man trænet skiftet den modsatte vej – og som arrangør får man udstyret på plads!

Der er også et fysiologisk aspekt i disse overgange mellem disciplinerne. Kroppen vender sig til skiftene, idet nervesystemet (nervebanerne) kan forbedres i overgangene mellem disciplinerne. Samtidig lærer deltagerne "symptomerne", som man mærker i skiftet mellem disciplinerne – og vil ikke blive forskrækkede, når de oplever dette i konkurrence.

Derudover er det ofte meget motiverende at skulle lave flere forskellige discipliner på en træning.

Det sætter bare et adventure-præg over aktiviteten, når man kommer løbene ned til kanoen og hurtigt finder udstyret frem og padler af sted, måske afbrudt af et lille stop halvvejs på turen, hvor man løber en lille runde for at padle hjem igen.

Eller tag mountainbiken ud til en nærliggende skov, hvor man kan løbe et orienteringsløb og så hjem igen på mountainbike.

I undervisningssammenhæng har vi rigtig god erfaring med at have minimum to discipliner i spil hver gang.

*God teknik i kajakken! Kong Vinter 2012.  
Foto: Martin Paldan*





Hele holdet studerer kort og roadbook. West Coast Challenge 2011  
Foto: Mette Reick

## Bevidsthed om målet – noget at se frem til!

Denne kvalitet er dobbelt, da vi ser på et overordnet mål og et mål for den enkelte træning. Disse er naturligvis tilpasset, men hvor det ene er et mål for den udvikling, holdet skal opnå gennem træningen, er det andet det overordnede mål for alle træninger.

Det overordnede mål kunne f.eks. være sejr til DM i adventure race eller at deltage i og gennemføre et 3 timers fyrafdensløb i DGI-regi.

Såvel for individ som hold er det yderst motiverende at have et mål, en konkurrence, hvor de færdigheder, kundskaber og den fysik, som man træner, skal prøves af! Noget man træner frem imod og kan visualisere under træningen.

Det andet mål er det, som man sætter fokus på i den enkelte træning.

Som træner eller underviser i adventure race har man en anderledes rolle end f.eks. en fodboldtræner. Ofte sætter man holdene i gang med træningen og sender dem af sted. Det kan være svært at observere holdene, når de er af sted. Selvfølgelig kan man placere sig strategisk og gøre sig forskellige observationer, men hvor fodboldtræneren har mulighed for at korrigere holdet og dets strategi undervejs, er det holdet selv som undervejs skal lægge deres plan og foretage valg.

Før og efter træningen skal træneren derfor gøre holdet bevidst om sine tanker med træningen og formålet med den. Derved har holdet fået et fokus på træningen, som de kan arbejde med undervejs! Holdet kan træne dette helt specifikt. Det kan f.eks. være brug af træksystem, kommuni-

kation, holde tempo, når terrænet viser tænder, at hjælpe navigatøren med at holde retning osv.

Trænerens rolle er derfor utrolig vigtig før og efter træningen. Et værktøj efter træningen er holdets team-dagbog, som tvinger holdet til at evaluere træninger og konkurrencer. Samtidig er dagbogen et værktøj i forhold til målsætning og ambitionsafstemning holdmedlemmerne imellem!

Et godt eksempel herpå kan være vores lærings-adventure race, som er beskrevet under indspirationseksempler side 34. Her tvinges holdet til at evaluere undervejs og gøre sig erfaringer med forskellige tempi at race i. Holdet tvinges f.eks. til at lægge strategier for skiftezone, inden de når denne. Et sådant lærings-adventure race er godt fra letøvede hold og opefter. Det giver holdet erfaringer med at reflektere og planlægge undervejs. Der kan naturligvis lægges forskellige fokuspunkter ind i roadbooken.

## Konkurrence

Konkurrence som motivationsfaktor er et godt pædagogisk værktøj, som man kan benytte på alle niveauer. Det er naturligvis vigtigt, især jo yngre udøverne er, at det foregår i et trykt og støttende miljø, hvor fokus er lagt på præstationen sat i forhold til udøverens startniveau og udvikling.

Konkurrenceaspektet er som tidligere nævnt også det, som adskiller adventure race fra andre friluftaktiviteter.

Man skal dog også benytte konkurrencen med et udviklingsperspektiv for øje som en slags formativ evaluering, hvor holdets egen udvikling er i fokus og i mindre grad placering og tid i forhold til andre hold.

Rent praktisk er det også rigtig godt at indlægge konkurrence i træningen. Man må, som nævnt tidligere, gerne tænke praktisk, når man som arrangør af træningen starter konkurrencen. Man kan spare meget klargøring af udstyr og gøre det "lidt sure" sjovt, når man laver en konkurrence ud af det.

### Det "anderledes"/mærk naturen

Antidagligdag – det er her, man kan gøre noget tosset med vennerne

- løbe i våddragt en vinterdag og hoppe i og krydse åen
- løbe gennem bækken
- kravle på skrænterne
- klatre i træerne
- løbe ud på molen og svømme ind igen

Kort sagt, gøre det fede, det anderledes, det som man snakker om bagefter, og som man kan huske træningen for!

Det skaber sammenhold, giver fælles oplevelser og gør det fedt at komme til træning, da det ikke er så forudsigeligt som megen anden individuel træning. Hvad der er det fede kan ofte være svært at forudsige. Nogle gange er noget af det, man har brugt mindst tid på at forberede, men "bare lige finder på", det der virker bedst. Men derfor synes vi helt sikkert, at man alligevel skal prøve at planlægge efter at få deltagerne til at mærke naturen og sig selv i nogle anderledes situationer. Brug den natur og de områder, man har, hvor aktiviteten skal afvikles. Der er altid nogle spektakulære moser, broer eller vandhuller, man kan vade over under eller i. Stejle skrænter man kan løbe op eller ned ad mv. Brug de faciliteter, der er, og tænk anderledes. Tænk også lige en ekstra gang over, om netop det stykke natur kan klare belastningen!

Foto: Michael Have



## Træning tilpasset målgruppen og dens ambitioner

Denne kvalitet er ret logisk, men ikke desto mindre vigtig altid at have sig for øje!

I forhold til et decideret race, hvor der er gjort et større forarbejde, og hvor det kan være svært at ændre og justere tingene undervejs, skal man som instruktør ikke føle sig alt for bundet af de planer og tanker, man havde gjort sig om dagens træning. Adventure-race er uforudsigeligt. Nogle gange tager tingene bare længere tid – andre gange mindre!

... "Ja – nu skal I så lave bike'n run ned til bækken og tilbage igen..."

Nogle gange er aktiviteten så fed, at man lige skulle tage 4 omgange mere og dropper den efterfølgende aktivitet, som man jo også gerne ville fyre af. (Men som man jo så har til gode til en anden gang!). Der skal være plads til justeringer og husk, det er jo kun instruktøren selv, der ved, hvad der oprindeligt var planen.



Billede fra post i bunker ved Thy til lands til vands og i luften 2011. Foto: Søren Krag  
Adventure-svømning i Gudendåen under DM i adventure-race 2011. Foto: Martin Paldan





# Afrunding

Vi håber, vi med dette kompendium er kommet godt omkring mange af de facetter og områder, du som løbsleder, træner og udøver inden for adventurerace har brug for. Du skulle nu gerne sidde med lyst og inspiration til at komme ud i terrænet og arbejde med adventurerace-sporten i Danmark. Det er derude, du får dine egne erfaringer og finder ud af, hvad der er hot or not og ikke mindst får nogle fede oplevelser med ligesindede!

Tak til fotografer, som har stillet deres billeder til rådighed. Tak til Michael og Grethe Bremer for korrekturlæsning. Tak til DGI for at støtte op om AR-sporten i Danmark ved kursusvirksomhed og støtte med tilblivelsen af dette skrift.

Vi ses i skoven!  
Torbjørn Gasbjerg og Simon Grimstrup. Oktober 2012

# Inspirationseksempler til træning

Nedenstående skal læses som inspiration til at komme i gang med at lave fede adventure-aktiviteter for dig, som arrangerer træninger eller adventurerace. Der kommer ikke en færdig liste med øvelser, du blot kan tage ud og bruge.

Du skal tænke selv, når du laver dine øvelser. Du skal udnytte de muligheder, som dit område giver dig og tænke opgaver og øvelser ind i hele konteksten for dit arrangement.

Tænk på de 6 kvaliteter fra træningsafsnittet – disse er også gældende, når du arrangerer et rigtigt adventurerace. Tænk over faldgruber og sørg for, at der kommer et godt flow i øvelsen og i det samlede løb.

Vi har valgt et par af vores sikre hits ud – tag dem og omform dem, så de passer ind i dit og jeres kram!

## **Coasteering – når naturen skal mærkes, og man skal lave det anderledes**

Coasteering er en disciplin, som vinder mere og mere indpas i adventurerace. Det er i princippet et almindeligt orienteringsløb, hvor posterne er lagt langs med kysten, således at deltagerne skal ud i vandet for at hente nogle af posterne. Det er naturligvis oplagt at lave denne disciplin ved en kyststrækning med klipper, sten osv., da det ikke giver meget mening at lave den på en kyststrækning, hvor der ikke er naturlige postplaceringer ude i vandet.

Man behøver dog ikke et hav for at lave fed coasteering. Man kan lave rigtig fed coasteering, blot man har en sø eller å til rådighed. Man skal blot være opfindsom i sine postplaceringer.

Coasteering  
Foto: Martin Paldan





For at det skal være lidt ud over det sædvanlige, er det fint at gennemføre aktiviteten i foråret eller efteråret, hvor vandet er koldt. Det giver en hel særlig oplevelse i forhold til, hvis man gør det i badesæsonen! Deltagerne udstyres med våddragter og redningsveste. Deltagerne skal beholde deres fodtøj på, da man risikerer at skære sig i vandet og ikke mærker det pga. afkølingen.

Det er ekstra sjovt, at o-løbet foregår bynært! Det er en meget sjov oplevelse at rende rundt i våddragt og redningsvest i november måned på strøget i Århus!

### De seks kvaliteter:

**Foregår motiverede hold** - der er rig lejlighed til at hjælpe hinanden, når man skal op og i vandet. Samtidig er der også et sikkerhedsaspekt i, at man er sammen som hold og skal være det under øvelsen.

**Flere discipliner** - man skifter hele tiden fra svømning og til løb. Man mærker, hvordan temperaturen stiger og falder. Man skal være opmærksom på, at man ikke løber alt for langt med våddragt, da det kan give overophedning i varmt vejr.

**Bevidsthed om målet** - holdene kan se meningen med denne øvelse. Den bringer dem tættere sammen pga. oplevelsen og styrker deres samarbejde og træner to helt centrale elementer – fod og vand.

**Konkurrence** - er en oplagt konkurrenceaktivitet, hvor holdene kan presse hinanden indbyrdes. Vejvalg skal tænkes ind som en måske afgørende faktor.

**Mærk naturen/det anderledes** - det er den kvalitet, som er mest fremtrædende. Man sanser naturen meget stærkt under denne øvelse. Påvirkning er meget direkte på hele kroppen. Alt efter årstiden kan denne påvirkning være mere eller mindre ekstrem.

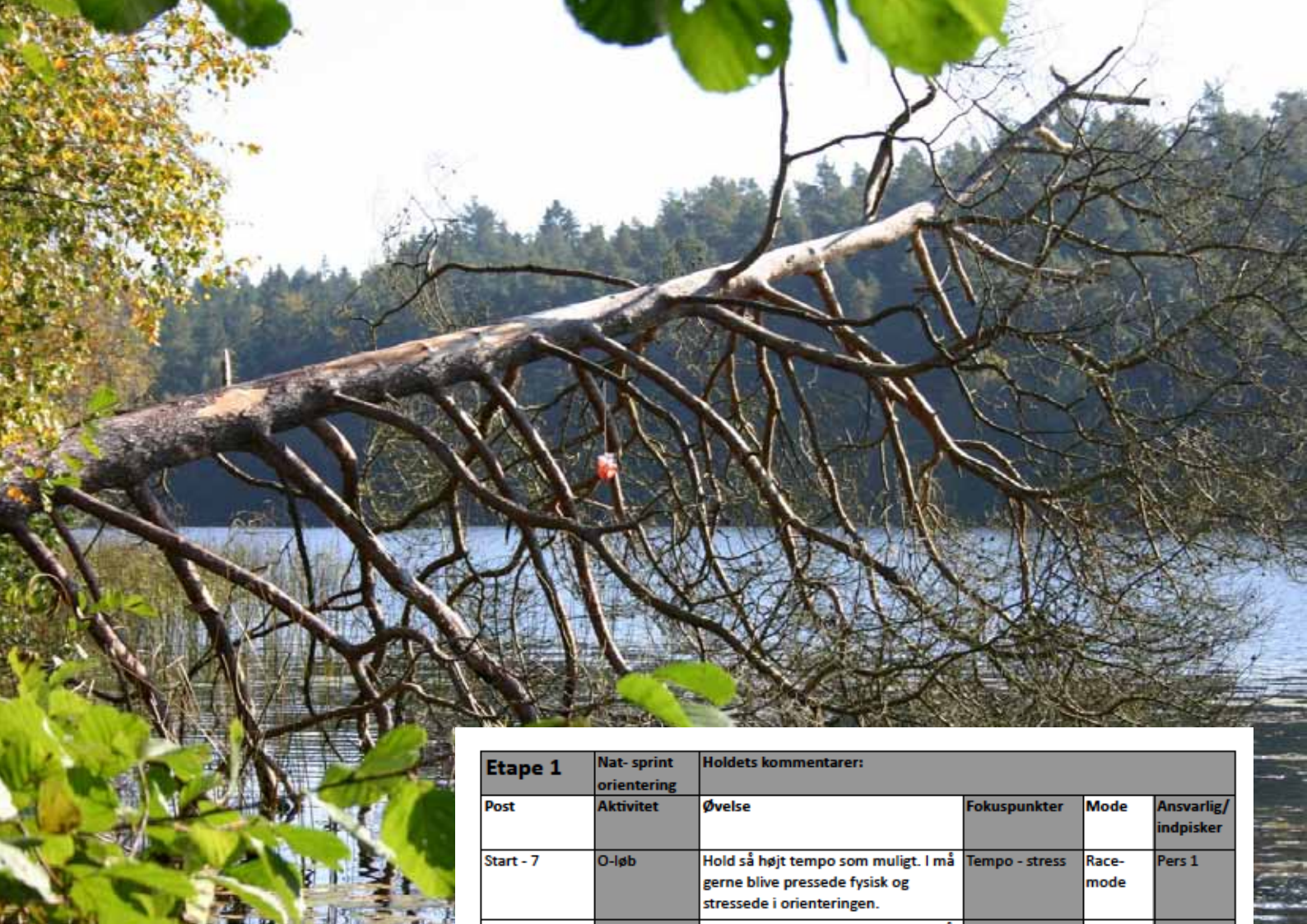
### Postplaceringer

Det kan blive en hel aktivitet at stemple en post, hvis man har gjort sig den umage at gennemtænke sine postplaceringer.

- Placering i træ, hvor det kræver samarbejde at få en deltager løftet op og klippe den
- Placering i træ som hænger ud over vandet
- Træ lagt ud over å, således at deltagerne skal vælge at balancere eller svømme
- På modsat side af å – vader man over med eller uden tøj, eller løber man til nærmeste bro?
- Placering i et rør under en vej
- Placering neden for stejl skrænt
- Placering ved mudret område
- Placering inde i bunker/forladt hus eller andet
- Tæl poster langs vandløb, grøft eller andet. Tving deltagerne til at følge en bestemt terrænløbslinje ved, at de skal tælle noget undervejs.
- Stigeløb - princippet et alm. orienteringsløb, hvor alle poster er placeret oppe i træer, hvor man skal bruge en stige for at komme op. Stigen skal holdet naturligvis have med rundt!



Post under bro. Wat-a-race 2011  
Foto Martin Paldan



Post i træ ved Slænsø  
Foto: Martin Paldan

## Holdssamarbejde

### Læringsadventurerace:

Formålet med lærings-adventureracet er, at holdene bliver mere bevidste om, hvordan de fungerer som hold, og hvordan de optimerer de forskellige discipliner ved at hjælpe hinanden og lægge strategier undervejs. Dvs. at dette adventurerace ikke handler om at komme først. Men derimod at udføre de øvelser/ holde de fokuspunkter, som er beskrevet i roadbooken så godt som muligt og dermed opnå størst mulig læring.

Lærings-adventureracet planlægges som et almindeligt adventurerace. Holdene udstyres med en roadbook, hvor der ud over oplysninger om discipliner mv. er noteret 4 felter med kommentarer til de forskellige etaper. Disse kommentarer beskriver en øvelse, et fokuspunkt samt et "mode", som skal forsøges gennemført på hver etape. Derudover er det et felt, som beskriver, hvem på holdet der er tovholder, for at disse punkter gennemføres.

Roadbook til brug ved læringsadventurerace

Etape 1		Holdets kommentarer:			
Post	Aktivitet	Øvelse	Fokuspunkter	Mode	Ansvarlig/indpisker
Start - 7	O-løb	Hold så højt tempo som muligt. I må gerne blive pressede fysisk og stressede i orienteringen.	Tempo - stress	Race-mode	Pers 1
7-8	O-løb	Ved post 7 stopper holdet op og I går tilbage til post 8, mens I snakker om hvordan starten er gået.	Refleksion	Lærings-mode	Pers 1
8-TA 1	O-løb	I snakker om hvem der gør hvad i skiftezone. I skiftezone skal I følge følgende: I skal fylde dunke med saftvand. Der er saft foran køkkendøren. I skal have jeres pressening pakket ned. I skal have noteret de 21 ord, som hænger i tårnet.	Planlægning	Lærings-mode	Pers 1
TA1	Skiftezone	Hurtigt skift!	Tiden. Koncentration	Race-mode	Pers 1
Etape 2		Holdets kommentarer:			
Post	Aktivitet	Øvelse	Fokuspunkter	Mode	Ansvarlig/indpisker
TA1 - 3	Mtb-o	I skal finde ind i en god rytme på cyklerne og i orienteringen. Kør stille og roligt til posterne. Stop op hvis det er nødvendigt. Sørg for tydelig kommunikation når I cykler. Højre-venstre-se op! mm.	God rytme i orienteringen	Lærings-mode	Pers 2
3	stop	Stop op og snak om hvordan folk er kørende på cyklerne. Måske skal en dygtig rytter køre foran mindre dygtig rytter og råbe hvis der er forhindringer sving mm. Giv evt. tekniske instrukser til hinanden.	Teknik		Pers 2
3-TA2	MTB	Følg vandrerrute (Skilte med blå vandremand) Prøv at få god rytme på cyklerne.	God rytme på cyklerne.		Pers 2
TA2	skiftezone/Opgave	Ved TA2 for i en opgave som skal løses af holdet for at I kan fortsætte på GPS racet. Det er vigtigt at I løser opgaven som et team.	kommunikation Forstå information.	Race-mode	

# Noter

- 1 Der har været afviklet solo-adventureraces. Vi mener dog, at man i disse løb mister det, som netop er unik ved sporten – det fælles!
- 2 Gasbjerg, Madsen og Jørgensen (2008) Adventurerace som inspirerende ramme og et idrætsforløb. Focus, team stil i bevægelse.
- 3 Vi har valgt netop disse grunddiscipliner, da de er de oftest benyttede discipliner i dansk adventurerace. Man kunne dog også forestille sig et udmærket adventurerace, hvor enten cykling eller løb ikke indgår, eller evt. begge!
- 4 Sidst i dette kompendium findes der under afsnittet inspiration til træninger, en beskrivelse af denne aktivitet samt hvilke kvaliteter, vi mener den indeholder. I afsnittet omkring adventuretræning beskriver vi netop de kvaliteter, vi mener, forskellige aktiviteter kan have
- 5 Arbejdsøkonomien er en betegnelse for den nyttevirkning, man har under en given aktivitet. I løb kalder man det løbeøkonomi, under cykling cykeløkonomi osv. Den forbedrer man, når man træner en disciplin. I ens dårligste disciplin har man sandsynligvis også sin dårligste arbejdsøkonomi.
- 6 Bangsbo og Michalsik (2002) Aerob og Anaerob træning s. 196 ff.

## Litteratur og links

Gasbjerg, Madsen og Jørgensen (2008) Adventurerace som inspirerende ramme og et idrætsforløb. Focus, team stil i bevægelse.

Bangsbo og Michalsik (2002) Aerob og Anaerob træning s. 196 ff.

<http://trainer.do-f.dk/>

[www.do-f.dk/adresser](http://www.do-f.dk/adresser)

[www.scanmaps.dk/ditkort/danmark](http://www.scanmaps.dk/ditkort/danmark)

[www.maps.google.com](http://www.maps.google.com),

[www.naturstyrelsen.dk/Naturoplevelser/Aktiv/Vandring/Vandring.htm](http://www.naturstyrelsen.dk/Naturoplevelser/Aktiv/Vandring/Vandring.htm)

[www.idraettensforsikringer.dk](http://www.idraettensforsikringer.dk)

[www.naturstyrelsen.dk](http://www.naturstyrelsen.dk)

[www.arealinfo.dk](http://www.arealinfo.dk)

