



# En forsmag på årets vigtigste løb

2019

# Hvem er jeg

- ▶ Niklas Hjort Ingwersen
  - ▶ 27år gammel
  - ▶ Bor i Århus
  - ▶ Horsens OK/OK Pan Århus
  - ▶ Træner 9-12 gange om ugen
- 
- ▶ Min filosofi

# Hvorfor gøre det her?

- ▶ Motivation
- ▶ Forberedelse
  - ▶ Hvad er udfordringen, samt hvordan kan man forberede sig til at klare denne udfordring.
- ▶ Forskellige niveauer og ambitioner

# Oversigt

- ▶ 23/3 – DM Nat, Holstenshuus
- ▶ 07/4 – DM Ultralang, Frederikshåb plantage
- ▶ 5/5 – Div. match, Ulbjerg
- ▶ 25/5 – DM Sprint, Grindsted
- ▶ 31/8 – DM Mellem, Hesselholt
- ▶ 8/9 – Div. Match, Sjørup
- ▶ 14/9 – DM stafet, Gribskov
- ▶ 15/9 - DM lang, søskoven

# 23/3 – DM Nat, Holstenshuus

- ▶ Karakteristik: Moderat kuperet. 'vild bevoksning'. Rodet stinet. Kurvebillede uden distinkte detaljer.
- ▶ Lignende terræner: østjyske skov. Fx Ørnbjerg Mølle.
- ▶ Udfordringer
  - Vejvalg
  - Udløb af posterne
  - Dårlig sigt
- ▶ Teknisk/mental forberedelse:
  - Natløb kurvekort
- ▶ Banelæggerens udfordring:
  - Umiddelbart ingen.



**KELOEB**  
YVN2014

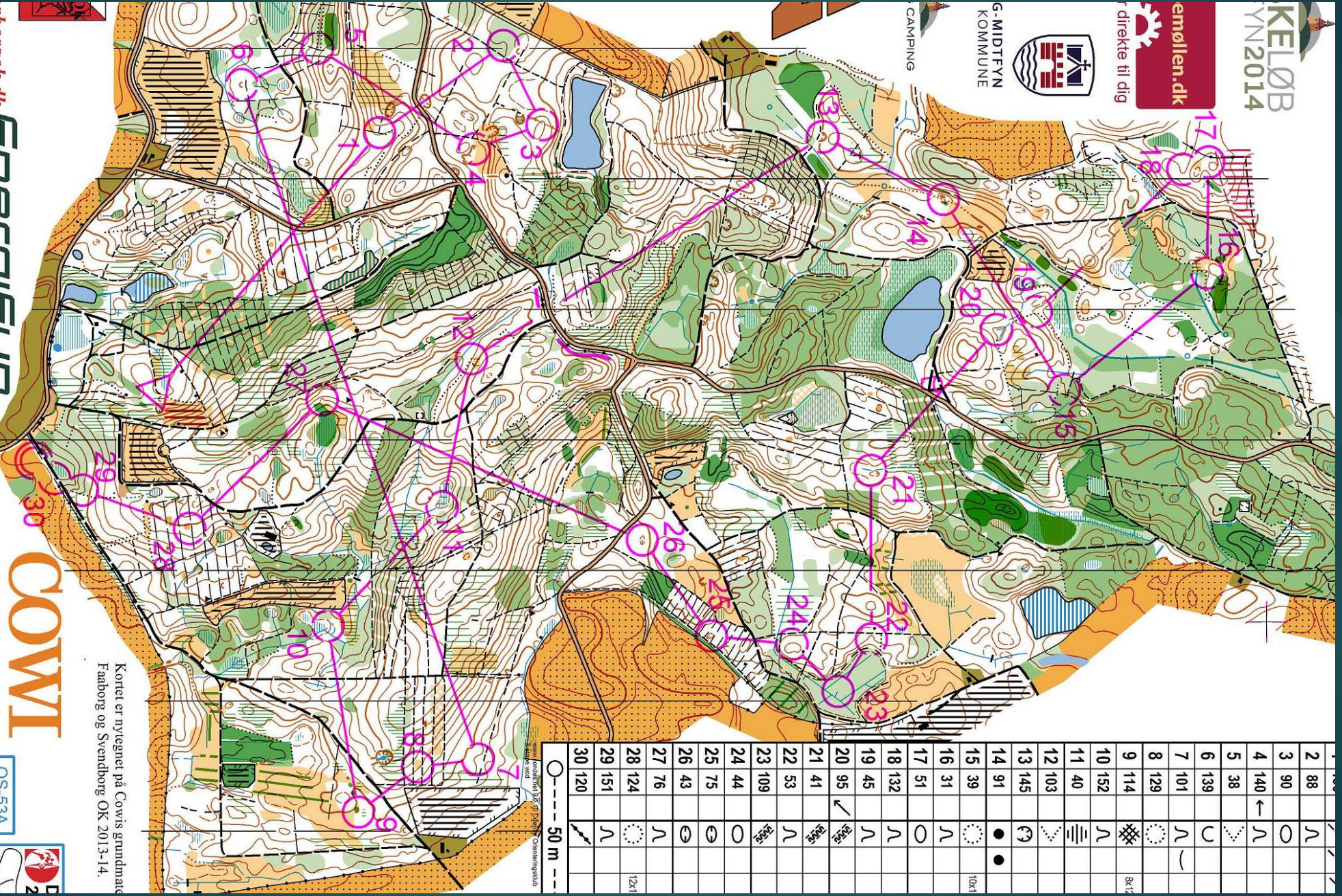
emøllen.dk

direkte til dig



G-MIDTFYN  
KOMMUNE

CAMPING



2	88	∩	
3	90	○	
4	140 ←	∩	
5	38	∩	
6	139	∩	
7	101	∩	
8	129	⊗	
9	114	∩	8x12
10	152	∩	
11	40	≡	
12	103	∩	
13	145	⊗	
14	91	●	●
15	39	⊗	10x1
16	31	∩	
17	51	○	
18	132	∩	
19	45	∩	
20	95	↖	
21	41	∩	
22	53	∩	
23	109	⊗	
24	44	○	
25	75	⊗	
26	43	⊗	
27	76	∩	
28	124	⊗	12x1
29	151	∩	
30	120	○	

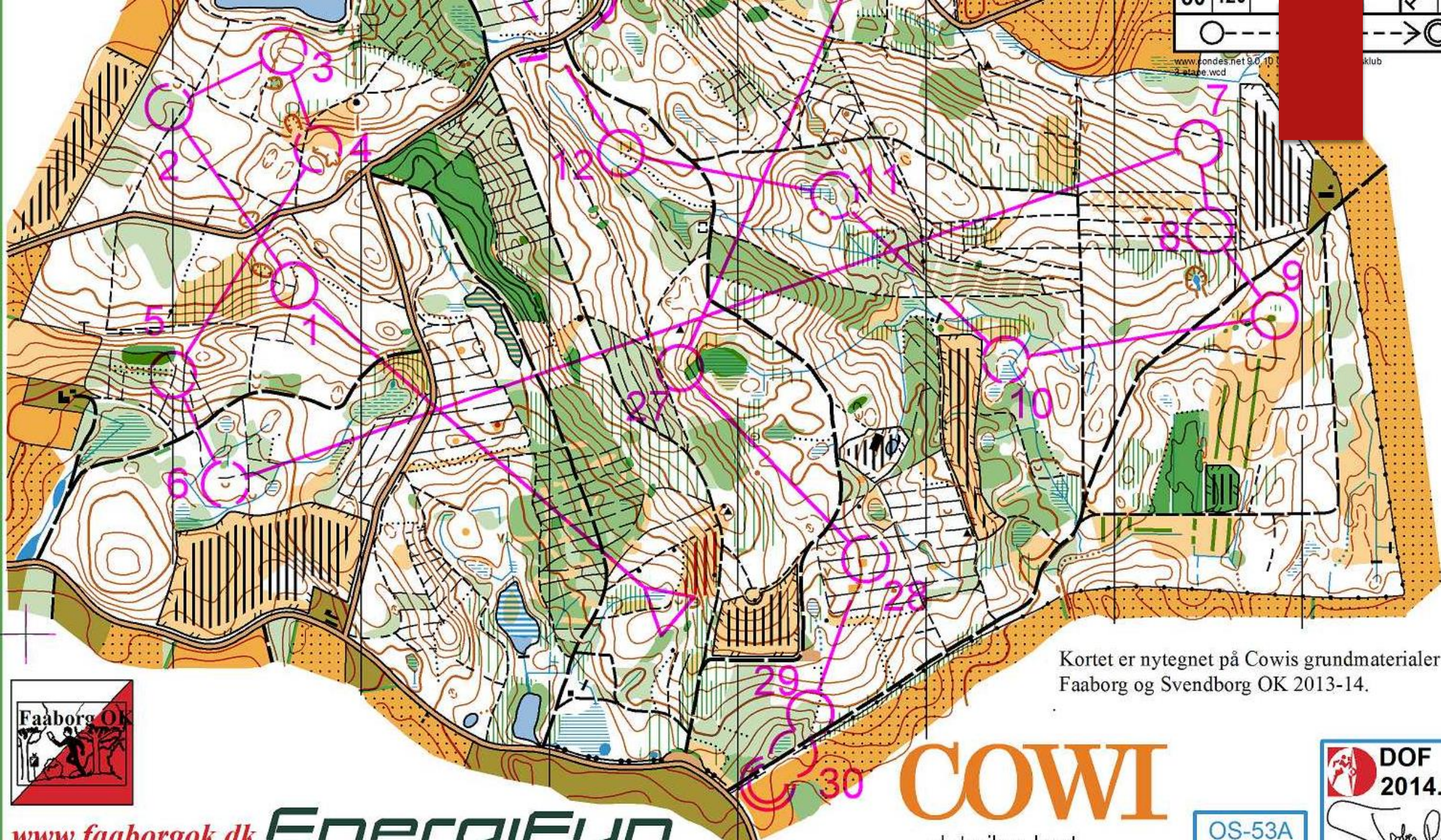
50 m

Kortet er nylignet på Cowis grundmateriale  
Faaborg og Svendborg OK 2013-14.

**COWI**

OS 53A





Kortet er nyttegnet på Cowi grundmateriale af Faaborg og Svendborg OK 2013-14.



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

ENERGIFUND

COWI

OS-53A



*John Paul*



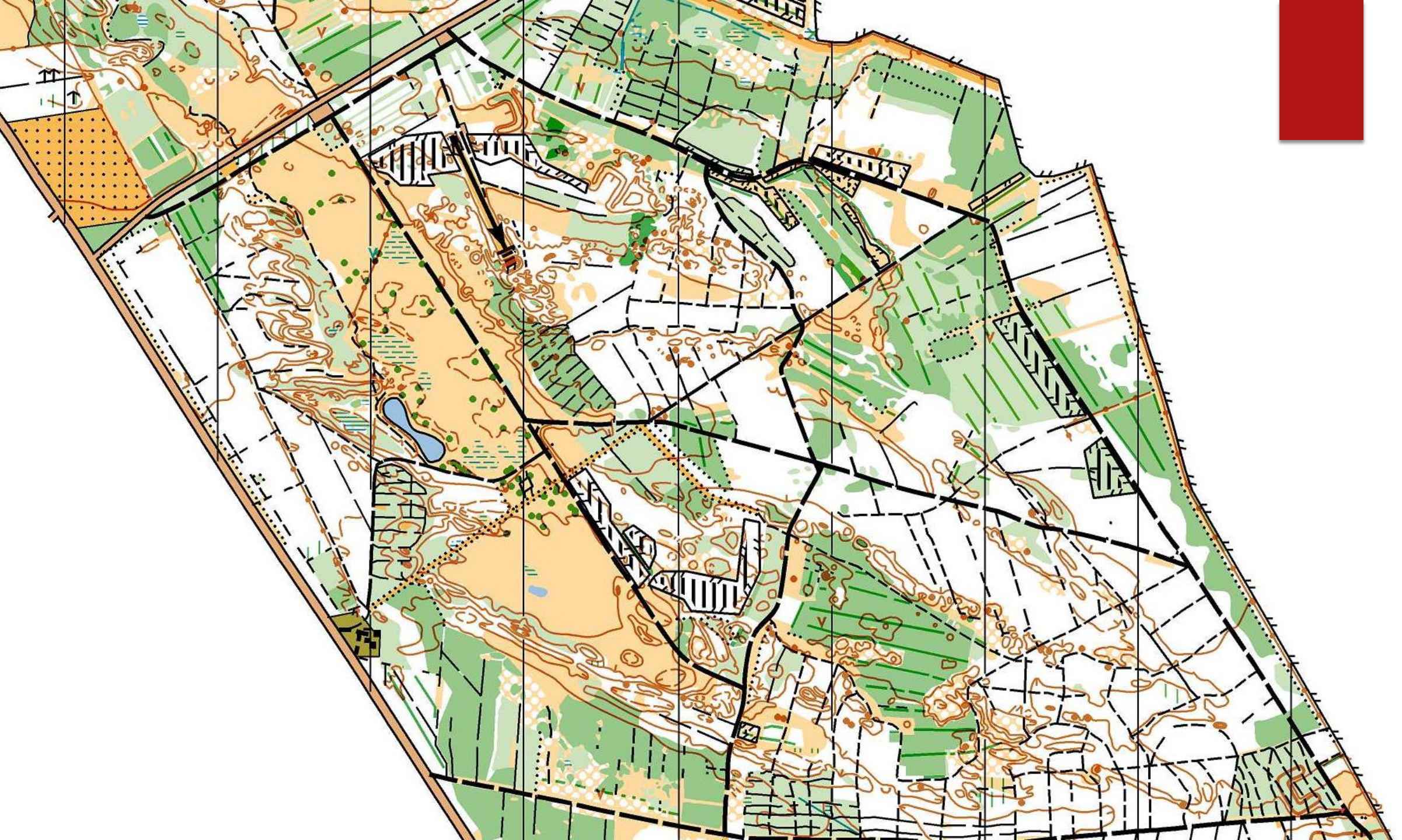


# 07/4 – DM Ultralang, Frederikshåb plantage

- ▶ Karakteristik: lav kupering. Stor plantage. Varierende i vegetation; moser, hede, indlandsklitter og skov. Detaljeret kurvebillede.
- ▶ Lignende terræner: Ulbjerg plantage (DM Lang 2018), Vrads, Palsgaard.
- ▶ Udfordringer
  - Man kan lykkes med meget grov orientering i denne skov.
  - Kurveforståelse
  - Vekslende terræn
- ▶ Teknisk/mental forberedelse:
  - Lægge baner på gammel kort → lav langstræk
- ▶ Banelæggerens udfordring:
  - langstræk



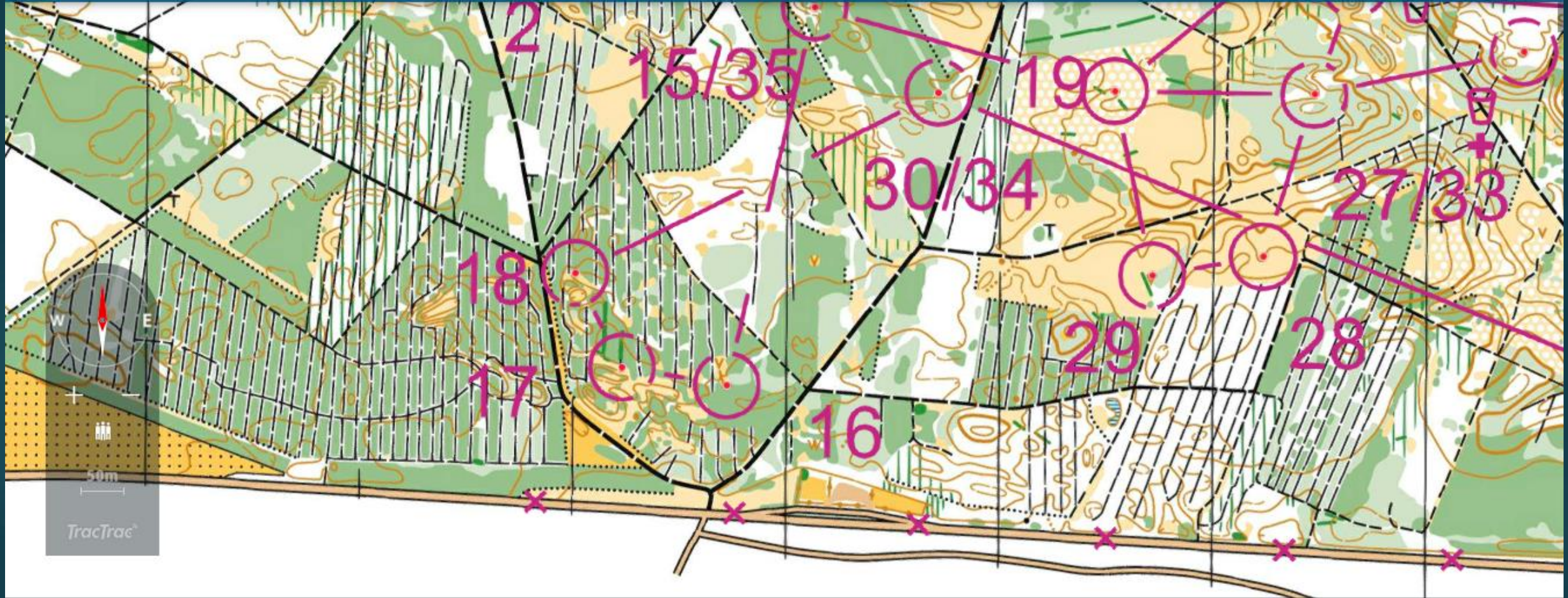


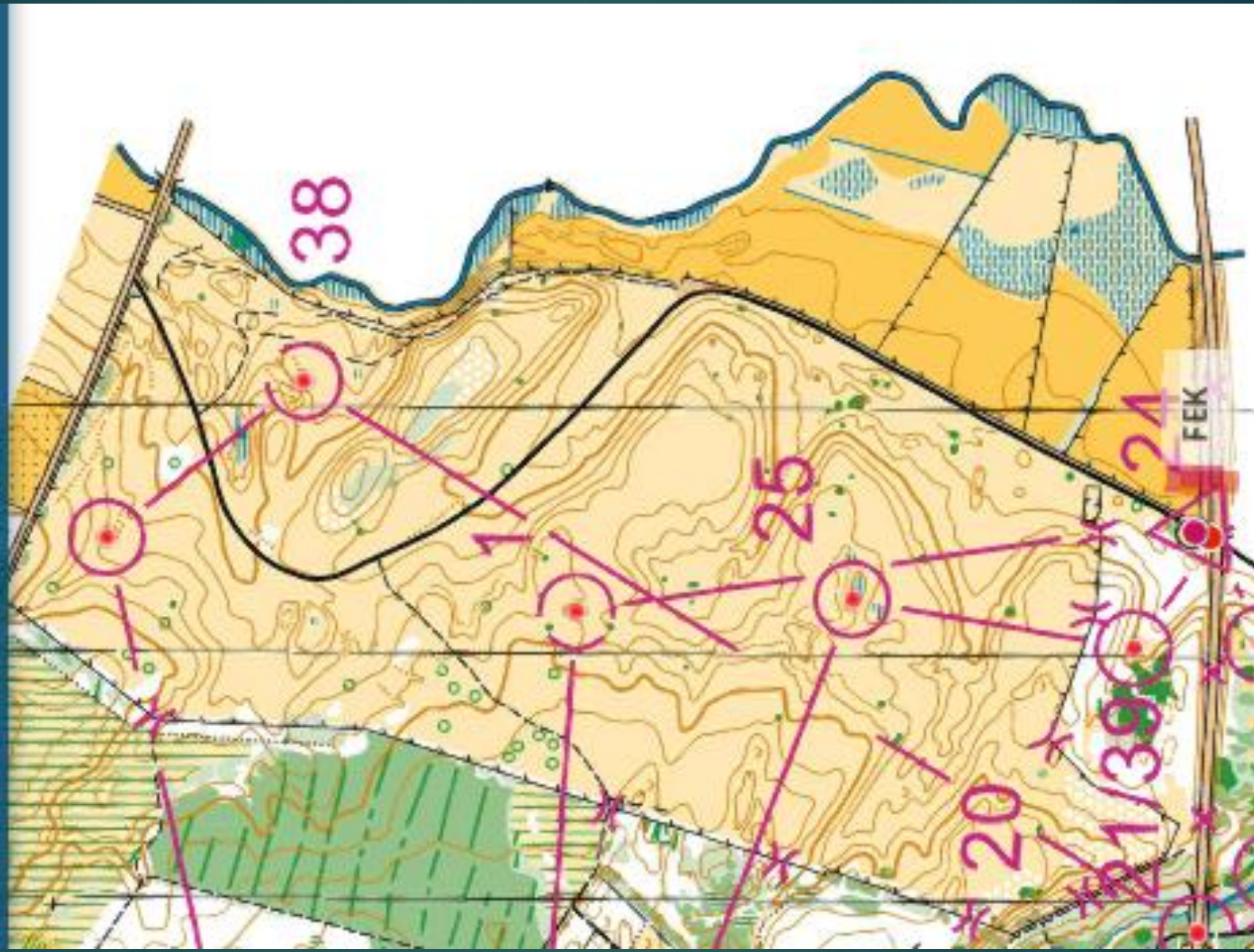




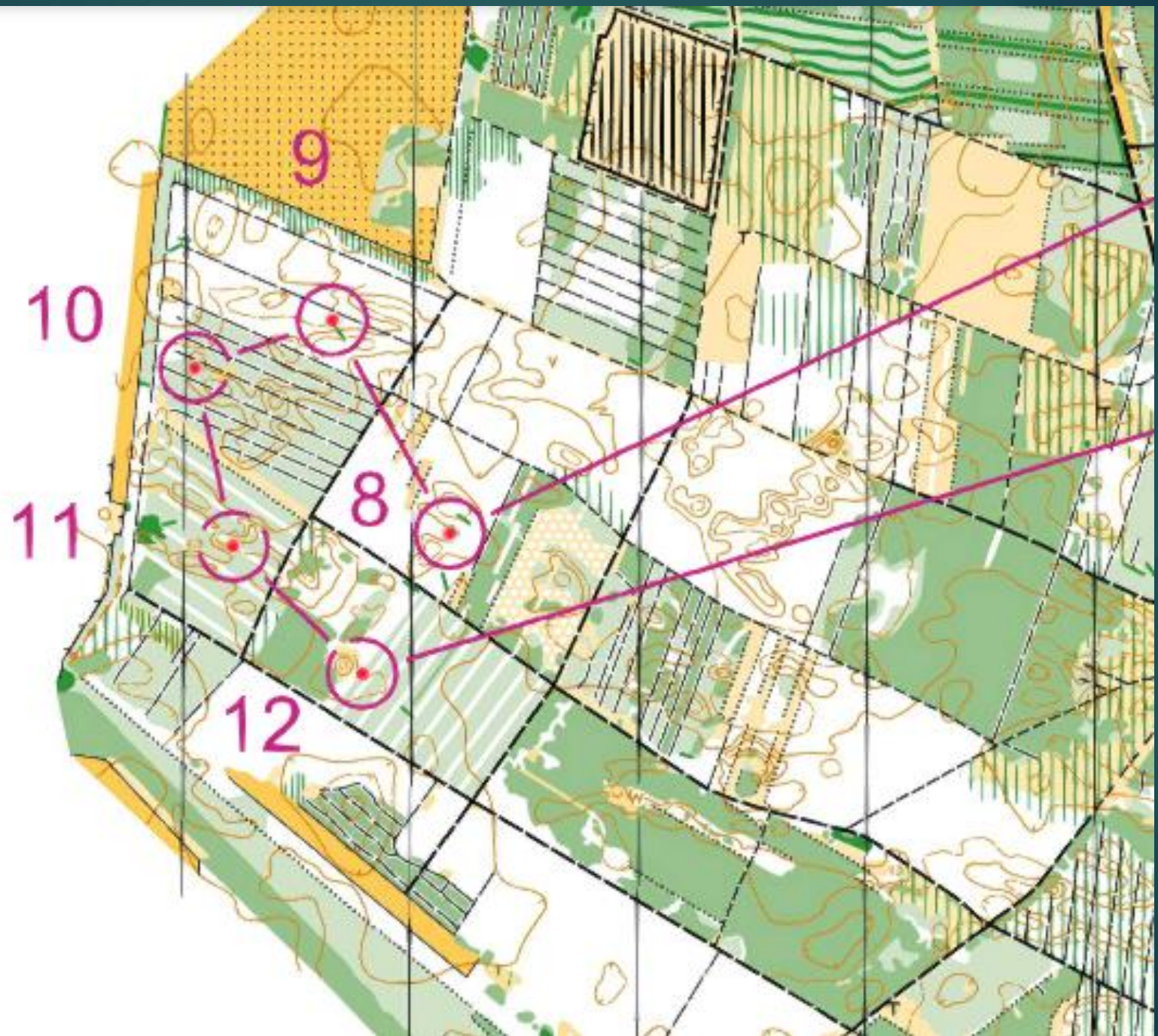
# 5/5 – Div. match, Ulbjerg

- ▶ Karakteristik: Fladt → moderat kuperet. Partier med indlandsklitter & lyng bakker. Overvejende god sigt. Skakternet stinet. Partier med meget detaljeret tæthedsbillede.
- ▶ Lignende terræner: Mange plantage skove, skiller sig lidt ud ift. lyngbakkerne
- ▶ Udfordringer:
  - ▶ Sti vs. Lige på
  - ▶ Grønområder – diffuse
  - ▶ retning
- ▶ Teknisk/mental forberedelse:
  - ▶ Langdistance træning i fx Palsgård eller Hjøllund









# 25/5 – DM Sprint, Grindsted

- ▶ Karakteristik: Bymæssig bebyggelse med mindre åbne græsarealer, parkeringsarealer og parkområder. Der er kun små højdeforskelle

<https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=1TYmJa8YgGgMk6FMzJytj8p-gmgFa9kyR&ll=55.757755909891145%2C8.92835366489453&z=16>

- ▶ Udfordringer:

- De sædvanlige sprintudfordringer (orientering i høj fart)
- Et lovende terræn for en god sprint.

- ▶ Teknisk/mental forberedelse:

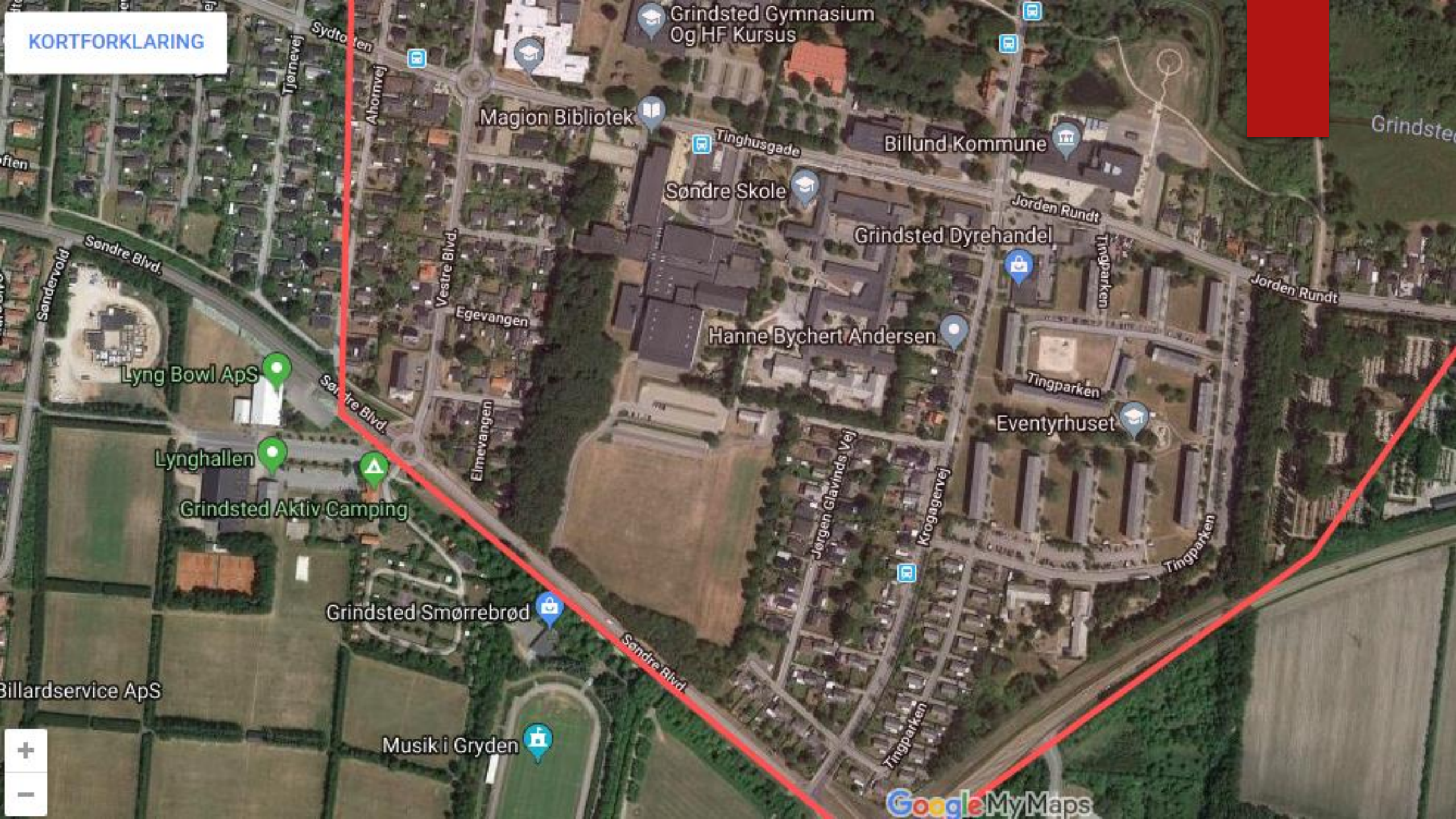
- Lægge baner på et google maps kort

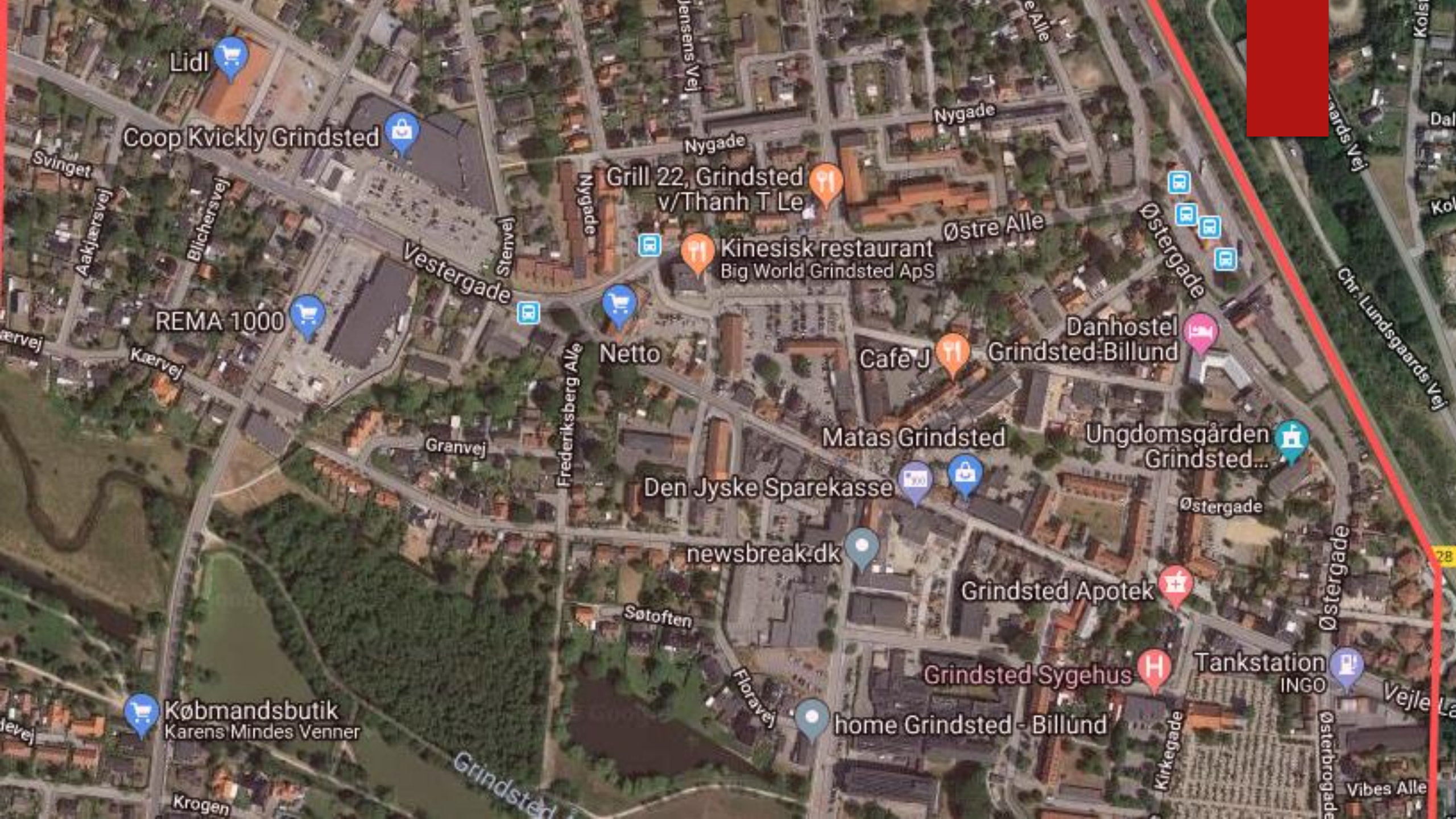
- ▶ Banelæggerens udfordring:

- ▶ Banelæggerens udfordring:

- Umiddelbart ingen.

# KORTFORKLARING





Lidl

Coop Kvickly Grindsted

Grill 22, Grindsted  
v/Thanh T Le

Kinesisk restaurant  
Big World Grindsted ApS

REMA 1000

Netto

Café J

Danhostel  
Grindsted-Billund

Matas Grindsted

Ungdomsgården  
Grindsted...

Den Jyske Sparekasse

newsbreak.dk

Grindsted Apotek

Købmandsbutik  
Karens Mindes Venner

Grindsted Sygehus

home Grindsted - Billund

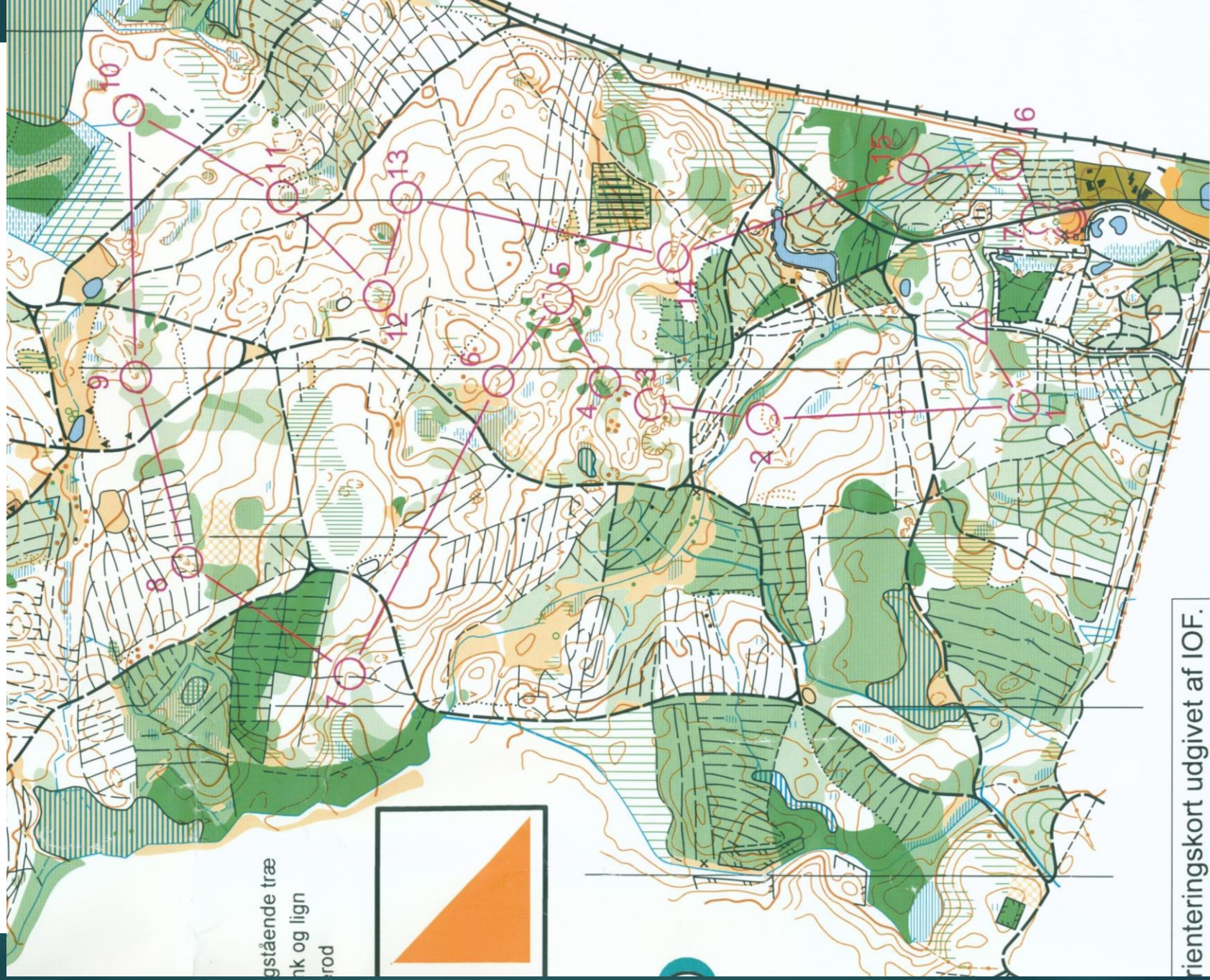
Tankstation  
INGO

Grindsted

Vibes Alle

# 31/8 – DM Mellem, Hesselholt

- ▶ Karakteristik: moderat kupering. Generel god gennemløbelighed. Områder med tæt granskov.
- ▶ Lignende terræner: Nordsjællandske skove.
- ▶ Udfordringer
  - En hurtig mellemdistance
  - Retningskift
  - Grønområderne
- ▶ Teknisk/mental forberedelse:
  - Løb korte baner med mange poster
- ▶ Banelæggerens udfordring:
  - Placering af poster i de 'åbne' partier



orienteringskort udgivet af IOF.



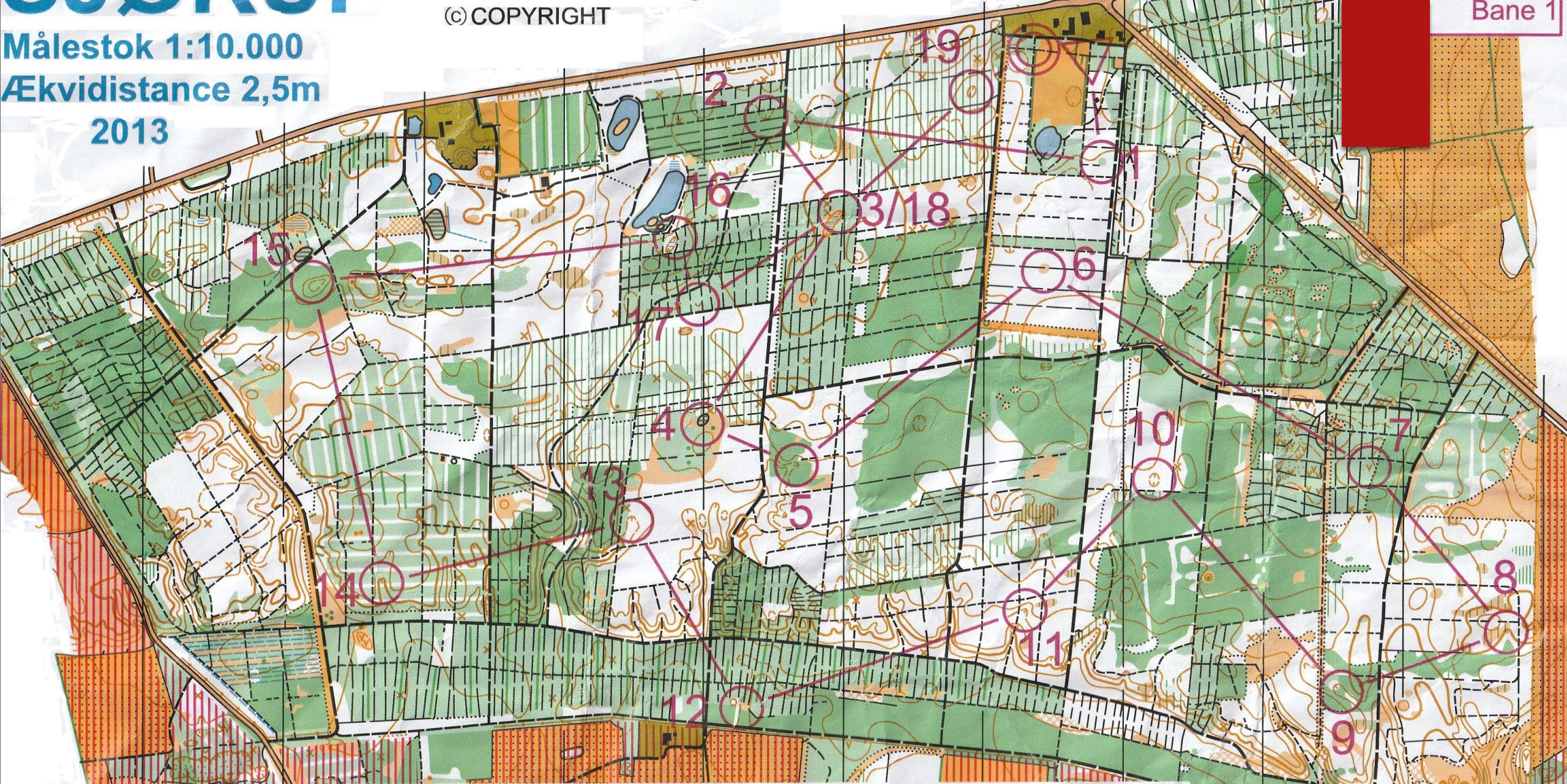
# 8/9 – Div. Match, Sjørup

- ▶ Karakteristik: lav kupering. Klassisk plantage. Mange stier. 60/40 tæt/åben skov. En del slugter
- ▶ Lignende terræner:
- ▶ Udfordringer
  - Indløb
  - Sti vs. Lige på
- ▶ Teknisk/mental forberedelse:
  - ”man kan også lave fejl på ’lette’ baner”
- ▶ Banelæggerens udfordring:
  - Fair postplacering
  - Svære stræk

Målestok 1:10.000  
 Ækvidistance 2,5m  
 2013

© COPYRIGHT

Bane 1



IFK Tirsdagsløb  
 9. Okt. 2018  
 Bane 1 | 7.9 km

3	33		
4	34		
5	35		

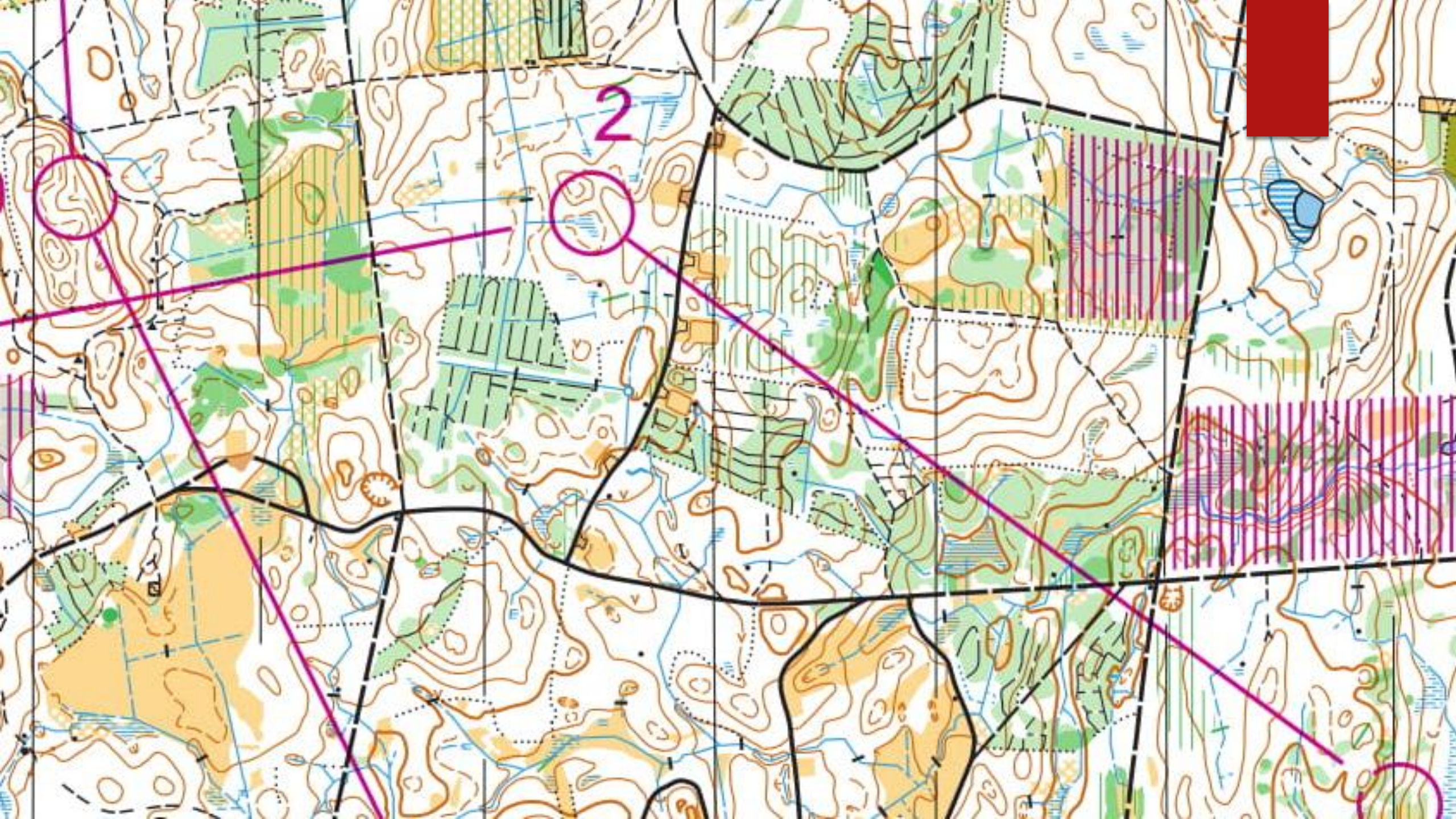
9	39		
10	40		
11	41		

15	45		
16	46		
17	47		

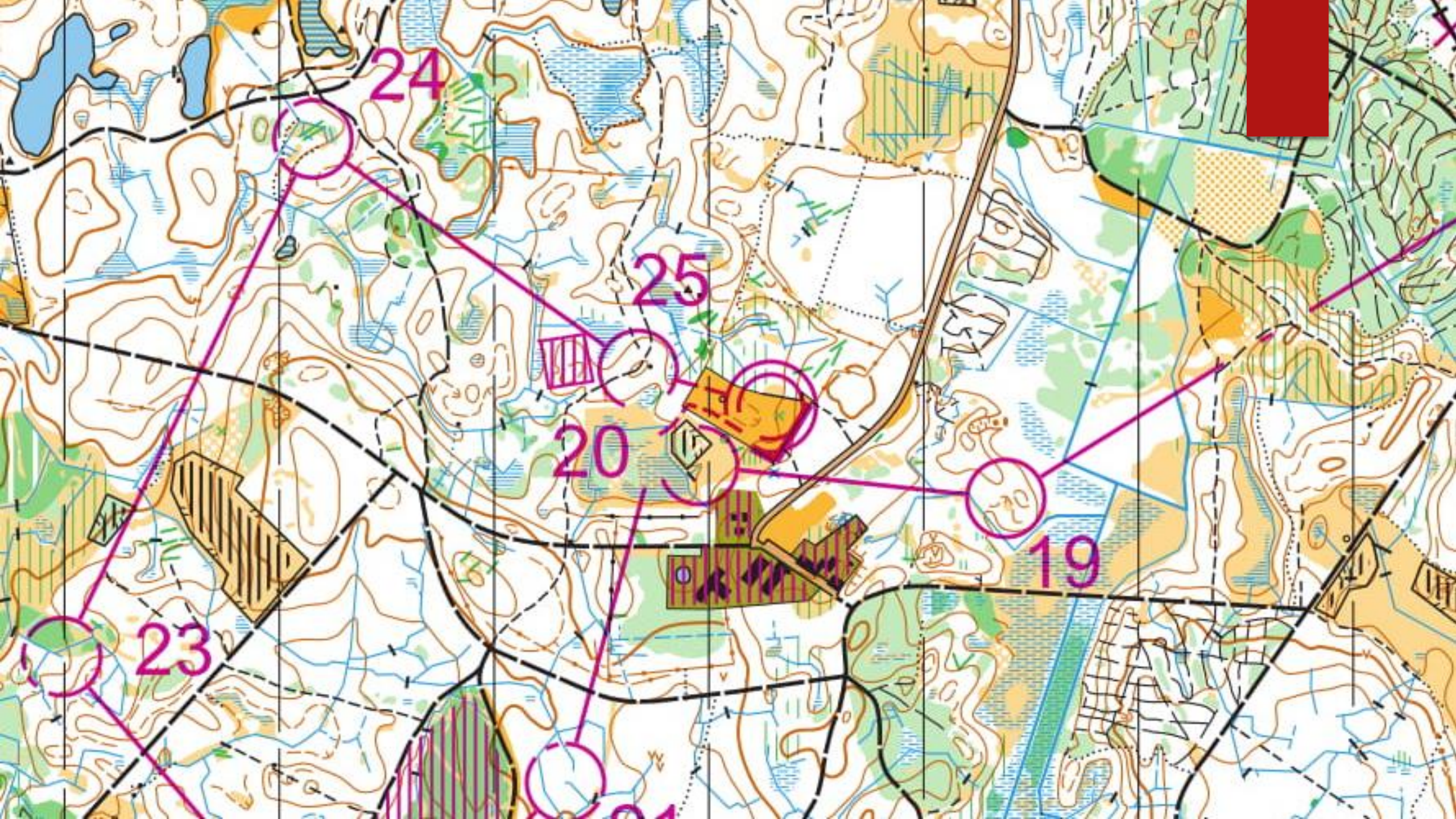


# 14-15/9 – DM stafet & lang, Gribskov søskoven

- ▶ Karakteristik: lav kupering. God gennemløbelighed. Få grønninger. Nogle 'vilde' områder.
- ▶ Lignende terræner: resten af Gribskov.
- ▶ Udfordringer
  - Grønninger
  - At se ved siden af stregen
  - At man løbe i skoven på det tungeste og grønne tidspunkt af året.
- ▶ Teknisk/mental forberedelse:
  - Kigge på baner fra WMOC 2018
- ▶ Banelæggerens udfordring:
  - At lave langstræk
  - Lange baner







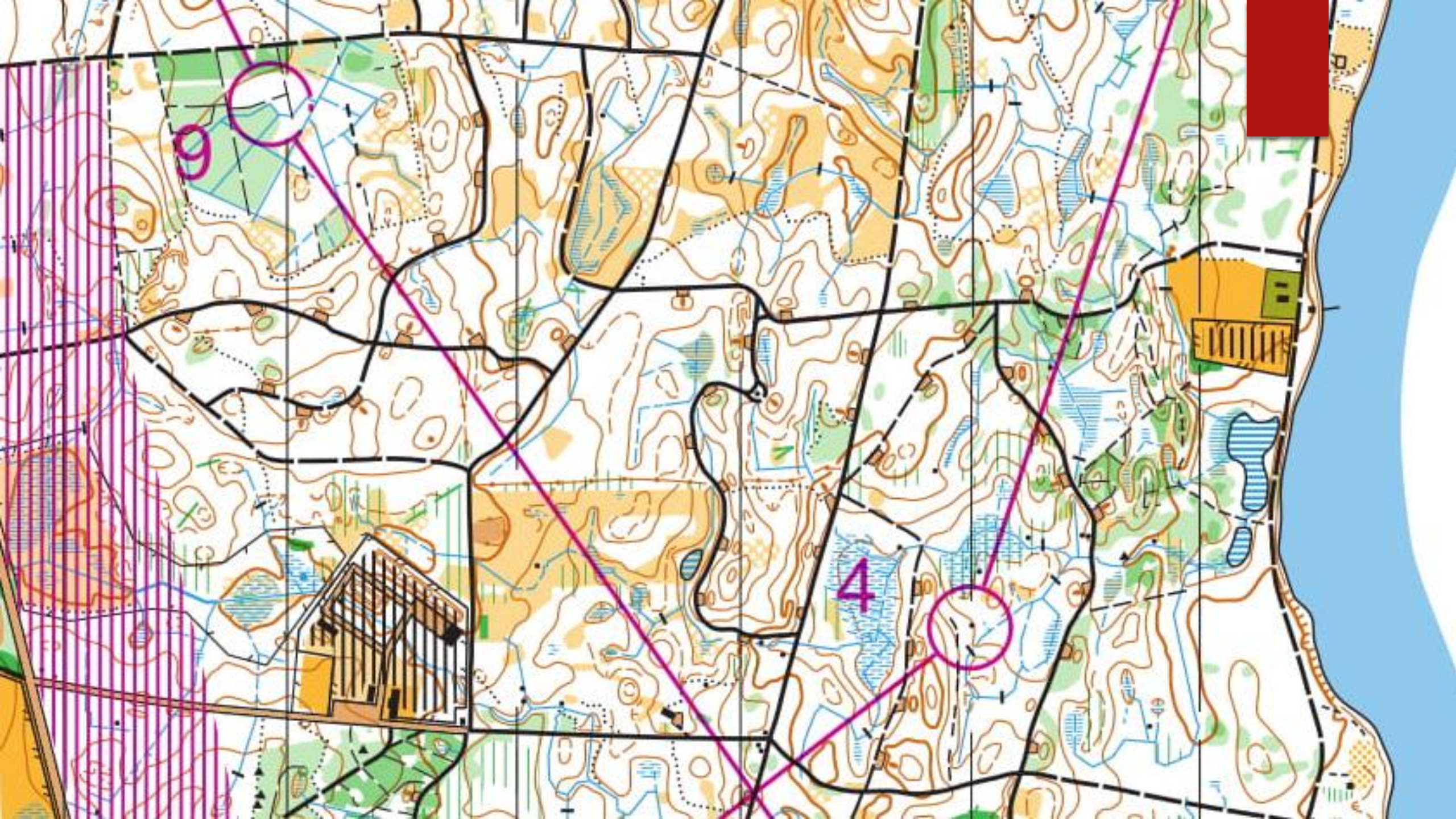
24

25

20

19

23



# Opsummering

- ▶ Generelt
  - ▶ Hurtige skove uden den store kupering
  - ▶ Retningsudfordringer
  - ▶ Detaljerede tætheder

Husk at du stadigvæk skal have styr på dine grundfærdigheder!

Spørgsmål?

