



En forsmag på
årets vigtigste løb

Hvem er jeg

- ▶ Niklas Hjort Ingwersen
- ▶ 25år gammel
- ▶ Bor og studerer i Århus
- ▶ Horsens OK/OK Pan Århus
- ▶ Træner 10-12 gange om ugen
- ▶ Mit store mål i år at blive udtaget til World Cup i Letland sidst i August

- ▶ Min filosofi

Et par ord om det at forberede sig

- ▶ Hvad føler jeg for
- ▶ Læg en plan → tal med nogen om det.
- ▶ At holde sig løbende er en stor del af forberedelse
- ▶ Gør det som er sjovt.

Oversigt

- ▶ 18/3 – DM nat, Jægersborg hegn
- ▶ 22/4 – DM sprint, Støvring
- ▶ 23/4 – DM Ultralang, Rold skov
- ▶ 19/8 – DM mellem, Nykøbbel
- ▶ 9/9 – DM stafet, Langesø
- ▶ 10/9 – DM Lang, Krengerup

DM Nat, Jægersborg hegn

18/3

- ▶ Karakteristik: Store åbne partier. Detaljerede tæthedsområder. Relativ flad skov.

<https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=1toaTWCqhBzIS1PrnO6olqHI5YBo&usp=sharing>

- ▶ Lignende terræner: mange

- ▶ Udfordringer:

- At holde retning
- Det detaljerede kort, især i tætheder
- Den høje fart

- ▶ Fysisk træning(forslag

- ▶ Terrænintervaller med lampe

- ▶ Teknisk/mental forberedelse:

- Løb meget natløb → du bliver god til det du træner.
- Set et mål om hvor mange nattræninger du vil løbe inden DM nat

JÆGERSBORG HEGN

Målestok 1:10.000
2,5m ækvivalens
Nov 2012



COWI
... det gode kort



Orienteringskort uddgivet af Søllerød OK
under Dansk Orienterings-Forbund.
Fremstillet på baggrund af laser-scannede kurver,
ortofoto og kommunalt teknisk kortmateriale.
Koordinatsystem Euret89 UTM zone 32.

Signaturer efter IOF norm (ISOM 2000).

Specialsignaturer:

- Trærod > 1,5 m
- Enligstående træ i åbent område
- Stort trægrube af træer i åbent område
- x Permanent menneskeskabt konstruktion (indeforhindring ect.)
- Passage under bygning

Rekognoscering

Roman Sibodt/anyuk (august 2010)
Piotr Szarputowski (november 2008)
Troels Christiansen (aug 2009 og nov 2010)
Niels Raagaard (nov 2012)

Kortsalg

www.sollerod-ok.dk

© Copyright Søllerød OK

Kopiering, eftertryk eller anden
gengivning er ikke tilladt.

Skovtilladelse

Der skal ansøges om tilladelse
til orienteringsløb i Jægersborg Hegn,
at beside dette kort er ikke tiltrækkeligt.

Jægersborg Statskovdistrikt

22/4 – DM sprint, Støvring

- ▶ Karakteristik: en blanding af by og boligkvarter. Mest hårdunderlag, men der må komme indslag af græs
- ▶ <https://www.google.dk/maps/@56.8826414,9.8297595,3525m/data=!3m1!1e3!4m2!6m1!1sxn2bUCiyjpBM.kM0ICPRo8b48>
- ▶ Lignende terræner: Nørre strand/Horsens By. DS sprint + pinsesprint
- ▶ Udfordringer:
 - Vekslede orientering/fart
 - Presse på hele vejen
- ▶ Fysisk træning(forslag):
 - Stemplingsintervaller
 - Distancetræning på 12-15min
- ▶ Teknisk/mental forberedelse:
 - Sprintnørd
 - Google maps

23/4 – DM Ultralang, Rold skov

- ▶ Karakteristik: Varierende kupering, fra mild til stærk. Generel god løbbarhed og sigte. Gode muligheder for vejvalgs orientering

<https://www.google.dk/maps/@56.8234535,9.8215721,4374m/data=!3m1!1e3!4m2!6m1!1szn2bUCiyjBM.kM0lCPRo8b48>

- ▶ Lignende terræner: Silkeborgsskovene (ex Silkeborg Vesterskov), men også mange af Horsens' skove

- ▶ Udfordringer:

- At se de gode vejvalg (eller at beslutte sig)
- Kæmpe hele vejen
- Den vekslende orientering

- ▶ Fysisk træning (forslag):

- Lange ture (gerne med meget kupering), fx lang tur i Bjerre el. vejle fjordskovene

- ▶ Teknisk/mental forberedelse:

- Vejvalgstræning (løb den samme bane x2)
- prøv at løb en længere orienteringsbane end du plejer



Rebild Bakker og Rold Vælderskov

Målestok 1:10.000

Ækvidistance 5 meter

Specialsignaturer:

- × Lille indhegning
- Særligt eller enestående træ
- Andet træplejkt

REBILD
ADVENTURE



COWI
... det sikre kort



Rekognosceret og tegnet af Frank Linde 2010.
Grundmateriale: Cowi laserkurver og orthofoto

19/8 – DM mellem, Nykobbel

- ▶ Karakteristik: flad skov. Ukendt(for mig). Blandingskov. Hurtig skov.

<https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=1k3qwDt4qj4lNX0sucIsJTio2PqY&ll=55.39531222672139%2C11.426777850000008&z=13>

- ▶ Lignende terræner: Ølsted, Rold lilleskov etc.

- ▶ Udfordringer:

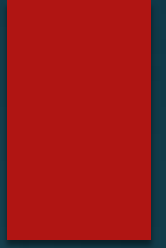
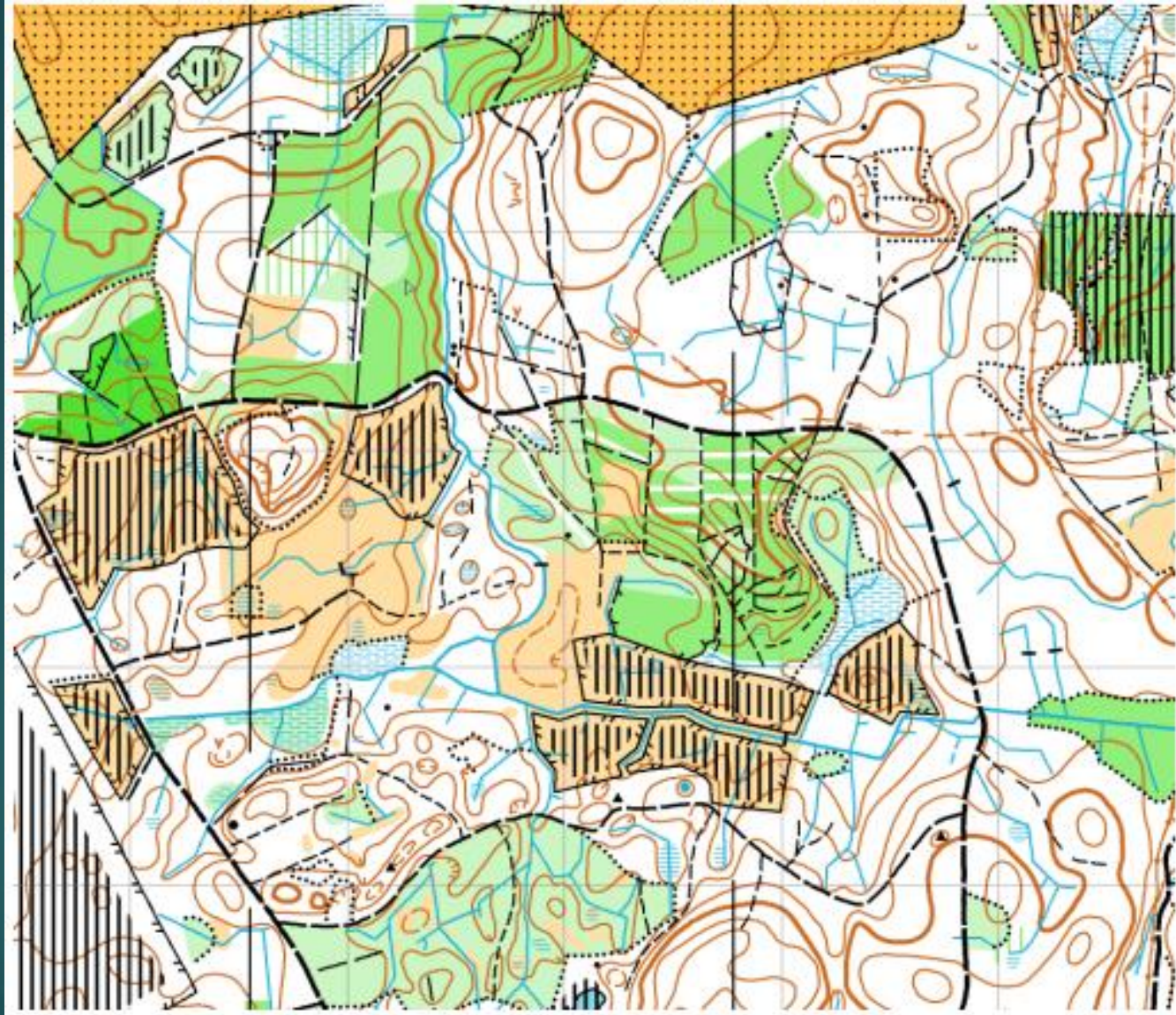
- Intensiv orientering
- Vekslede orientering

- ▶ Fysisk træning(forslag

- Løb en orienteringsbane(mellemdistance) igen

- ▶ Teknisk/mental forberedelse:

- O-intervaller



9/9 – DM stafet, Langesø

- ▶ Karakteristik: ukendt for mig. Undervegetation som tema. Bløde kurver.

<http://dm2017.9net.dk/wp-content/uploads/2016/10/Langes%C3%B8-skovlukning.jpg>

- ▶ Lignende terræner:

Krengerup. Østjyske skove.

- ▶ Udfordringer:

- Holde retning

- Vejvalg, Undervegetation.

- Spor/ingen spor

- ▶ Fysisk træning(forslag

- Korte stafet-intervaller

- ▶ Teknisk/mental forberedelse:

- kompastræning

10/9 – DM Lang, Krengerup

- ▶ Karakteristik: moderat kupering. Tæt skov med underbevoksning.

<http://dm2017.9net.dk/wp-content/uploads/2016/10/Krengerup-skovlukning.jpg>

- ▶ Lignende terræner: østjyske skove

- ▶ Udfordringer:

- Holde retning
- Vejvalg, især ift. Undervegetation.
- Kæmpe på

- ▶ Fysisk træning (forslag)

- Lange træninger, terræn/sti

- ▶ Teknisk/mental forberedelse:

- Se på det gamle kort for at se hvilke vejvalgstræk man kan lave.

ORIENTERINGSKORT UDGIET AF ODENSE OK
 UNDER DANSK ORIENTERINGS-FORBUND

KRENGERUP GRØFTTEN

ÆKVIDISTANCE 2½ METER
 MÅLFORHOLD 1 : 10.000



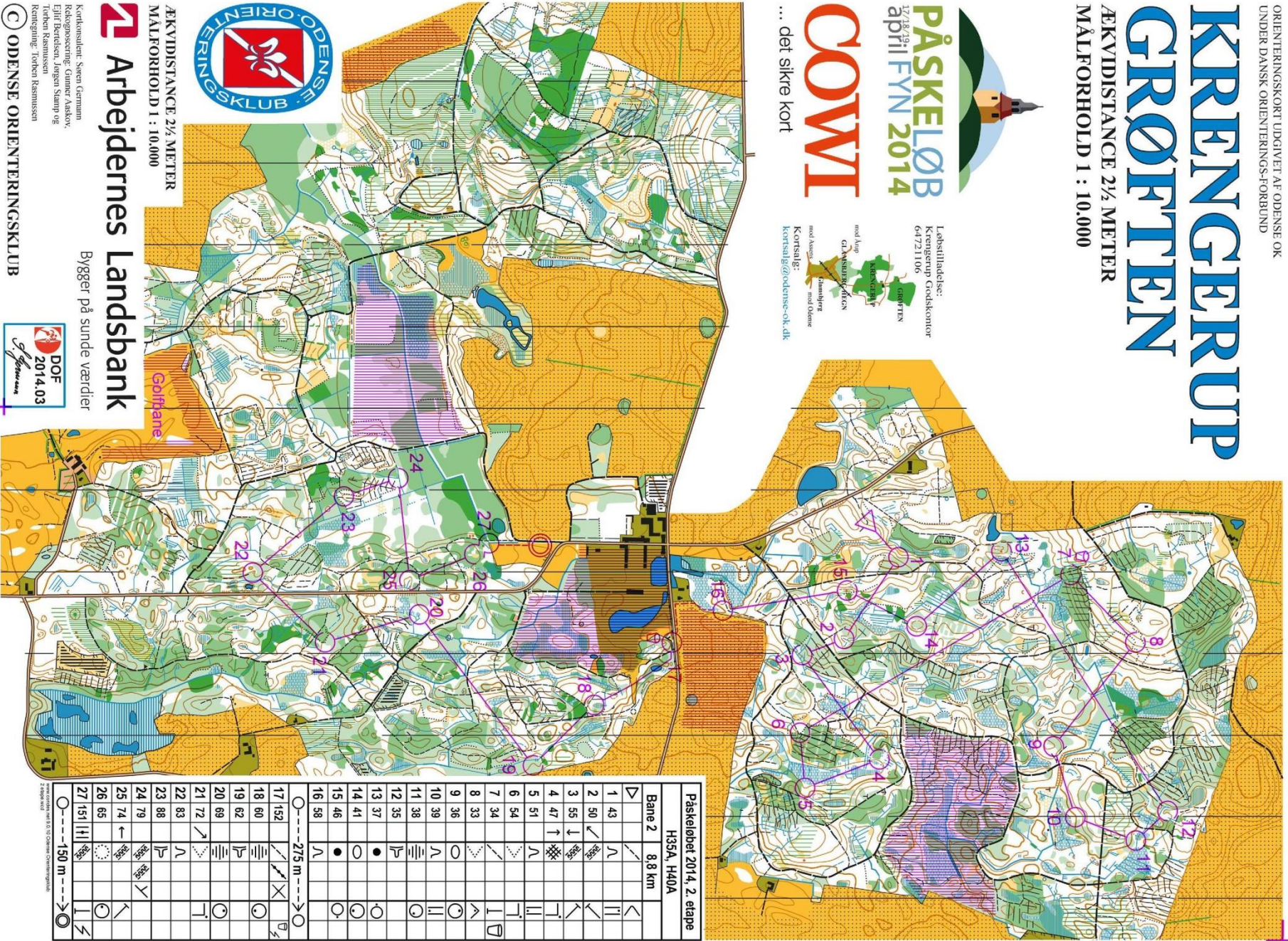
PÅSKELOB
 17/18/19
 april FYN 2014

OWI
 ... det sikre kort

Løbsstillet af:
 Krengerup Godscenter
 64721106

med hjælp af:
 G.A. Mønstergårdens
 Golfbane

Kortsælger:
 med hjælp af:
 med hjælp af:
 kortsælger@odense-ok.dk



Påskeløbet 2014, 2. etape
 H35A, H40A

Bane 2	8,8 km		
1 43	∧	<	<
2 50	↙	<	<
3 55	↘	<	<
4 47	↖	<	<
5 51	∧	<	<
6 54	↘	<	<
7 34	↖	<	<
8 33	∧	<	<
9 36	∪	<	<
10 39	∪	<	<
11 38	∪	<	<
12 35	∪	<	<
13 37	●	○	○
14 41	○	○	○
15 46	●	○	○
16 58	∧	○	○
17 152	↗	○	○
18 60	≡	○	○
19 62	≡	○	○
20 69	≡	○	○
21 72	↗	○	○
22 83	∧	○	○
23 88	∧	○	○
24 79	↘	○	○
25 74	←	○	○
26 65	○	○	○
27 151	↘	○	○

○-----150 m----->○



ÆKVIDISTANCE 2½ METER
 MÅLFORHOLD 1 : 10.000

Arbejdernes Landsbank
 Bygger på sunde værdier

Kortredaktør: Søren Germann
 Redaktører: Gunnar Raskov,
 Ejlf Berthelsen, Søren Stamp og
 Torben Rasmussen
 Rengøring: Torben Rasmussen

© ODENSE ORIENTERINGSKLUB



Opsamling

- ▶ "fladt"
- ▶ Kompas
- ▶ Undervegetation/tætheder
- ▶ Gode forhold til at forberede sig hjemme i Horsens.

Spørgsmål?

