

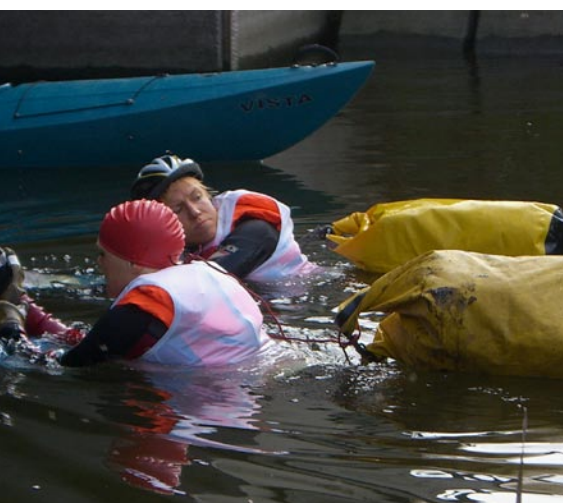
den ultimative udfordring

Elsker du sport, spænding og eventyr? Og trænger du til at blive udfordret – sådan virkelig udfordret? Adventure race er 24 timer med benhårde, fysiske strabadser parret med teamwork og eventyr. Det tætteste du kommer på Indiana Jones anno 2009.

Af Pernille Ancher Foto Thy friluftss- & klatreklub, larsendesign m.fl.

Hvilke discipliner rummer adventure race?

- ✦ Løb
 - ✦ Orienteringsløb
 - ✦ Mountainbike
 - ✦ Rulleskøjter
 - ✦ Klatring
 - ✦ Svømning
 - ✦ Kajak
 - ✦ Kano
 - ✦ Skydning
- ... og alt det, du ellers kan komme i tanke om.



Hvad er adventure race?

Ideen til adventure race eller adventure sport stammer fra New Zealand, hvor sportsfolk satte forskellige adventure aktiviteter og ekspeditionsmomenter sammen til en sport. Ideologien er oplevelser i naturen efter princippet: Efterlad intet andet end dit fodspor. I adventure race bliver deltagerne testet i udholdenhed og samarbejdsevner gennem forskellige idrætsdiscipliner og opgaver, der kræver logik og teamwork.

... YES! EFTER TI TIMER NÅR VI TIL 5.

ETAPE: Adventure svømning. Af med rulle-skøjterne og på med våddragt, svømmefødder, handsker og redningsvest. Og ned i den kolde å... brr... Efter en times svømning er det op igen og videre til 6. etape: mountainbike-orientering. Ved en af posterne skal vi rapelle ned fra en bro sammen med vores cykler...

Kribler det i kroppen for at være med, bare du læser ovenstående? Så er adventure race sporten for dig. Beretningen stammer fra det danske adventure hold WATs tur til løbet Coast Zone, der kort fortalt er 24 timer med sved, sjov og benhårde, fysiske udfordringer.

Adventure race eller adventure sport stammer oprindeligt fra New Zealand, hvor en flok eventyrlystne sportsfolk blandede sport og adventure til en disciplin, der tester deltagernes udholdenhed og evne til at samarbejde gennem en række hårde, sportslige udfordringer. Sporten foregår i hold på tre eller fire, og grundelemen-

tet er orientering. Du og dit hold skal fra A til B – hurtigst muligt ved hjælp af kort og kompas. Undervejs skal du løse en række opgaver og forbi en række faste tjekpoints.

– Det spændende ved adventure sport er, at det ikke kun handler om at være i supergod form og kunne løbe uafbrudt i timevis. Hvis du ikke ved, hvilken vej du skal løbe, ikke kan klatre, sejle eller løse opgaverne, så hjælper det ikke ret meget. Du skal kunne det hele, og det er virkelig en udfordring, fortæller Alice Lund, der er et af medlemmerne på kvindeholdet WAT.

KVINDER I EN MANDESPORT

Alice Lund har dyrket adventure sport siden 2006, hvor hun var med til at starte

WAT, Womens Adventure Team. Holdet er et af de første rene kvindehold i Danmark, men sporten dyrker de på lige fod med mændene. Og det vil sige hårdt. Meget hårdt.

Under et adventure race bliver deltagerne udsat for et hav af sportsgrene. Løb og mountainbike er faste elementer, men discipliner som sejlads, rulleskøjteløb, svømning og klatring er også på programmet. Men ikke nok med det, løb varer typisk mellem 18-24 timer, og der er ikke tid til at hvile. Det stiller store krav til kondition og fysik.

– Det er en hård sport, men det kræver også tid og planlægning op til løbene at klare den. Det er vigtigt at planlægge alt ned i de små detaljer: Hvem sørger for vand, hvem holder kortet, hvem har styr på maden. Ellers kikser det, og så står man pludselig der uden et kort eller noget andet vigtigt og må gå ud af løbet, fortæller Louise Barué Johansen, der har dyrket adventure race i tre år.

Et adventure race har som regel to afdelinger: en kort og en lang. Hvert år afholder DTU, Danmarks Tekniske Universitet, et adventure race. I 2009 er den korte rute ca. 160 km. Med andre ord kræver det kræfter. Sporten har da også tidligere været domineret af mænd, men de senere år er antallet af kvinder vokset støt ligesom antallet af kvindehold og mix-hold. Et af mix-holdene er Bymann Adventure, der har Louise Barué Johansen med på holdet.

– Jeg er på hold med to mænd. De er begge fysisk stærkere end mig, især når det drejer sig om at cykle, kan jeg have svært ved at følge med. Men det betyder også, at jeg presser mig selv mere, end jeg ellers ville have gjort, og det kan jeg godt lide, fortæller Louise Barué Johansen.

TRÆNING, DER FLYTTER GRÆNSER

I det hele taget er de mange forskellige discipliner og udfordringer i adventure race med til at presse deltagerne sportsligt og få dem til at yde deres allerbedste.

– Der bliver helt klart flyttet grænser undervejs. Hvis du skulle cykle 24 timer i træk, ville det blive kedeligt og ensformigt, og du ville hurtigt gå død. Men fordi du hele tiden skifter sportsgren, bliver du konstant presset videre og finder nye kræfter, siger Alice Lund.

De ekstreme udfordringer i sporten er også med til at presse deltagerne som hold. Undervejs skal de klare en række opgaver, som kræver samarbejde, struk-

Adventure race Sådan kommer du i gang

+ HVORDAN FINDER JEG ET HOLD? Du kan snuse til sporten på en uges intensivt kursus på en højskole f.eks. Oure eller Isterød. Se oure.dk og i-h.dk. Du kan også tilmelde dig et hold. Kontakt et af de danske kvindehold (se hvordan nederst) eller søg efter et hold i nærheden på Adventure Racing Denmarks hjemmeside ardk.dk.

+ HVAD SKAL JEG KUNNE? Du skal have lyst. Det er den vigtigste forudsætning, derudover er det en god ide at være i nogenlunde form. Resten kan du lære. Kan du allerede orientere – altså finde vej vha. kort og kompas – er du et guldgrube for ethvert hold.

+ SKAL JEG VÆRE I MARATONFORM FOR AT BEGYNDE? Nej, men det er dog en god ide, at du som minimum kan løbe 5-10 km uden problemer, når du begynder. Så får du mere ud af det. Formkravene afhænger selvfølgelig også af det hold, du starter på, og dets ambitioner.

+ HVORDAN SKAL JEG TRÆNE? Løb og mountainbike er de to mest centrale sportsgrene. Derfor er det en god ide at træne dem. Derudover kan du træne næsten hvad som helst. De fleste hold arrangerer alsidige træninger.

+ HVILKET Udstyr SKAL JEG BRUGE? Et par gode løbesko er nøglen til adventure race. Derudover er tights, cykelsko og en cykelhjelm godt at have. Resten kan du låne dig til i begyndelsen. Men bliver du bidt af det, kan AR hurtigt blive lidt af en udstyrssport.



ADVENTURE RACE FOR KVINDER – FIND DIT HOLD

Der findes tre etablerede kvindehold i Danmark. Du er velkommen til at træne med og se, om adventure race er din sport. Find dem på:

... wateam.dk

Womens Adventure Team, WAT, er Danmarks første kvindehold. Hør hjemme i København.

... teamquinnerne.dk

Team Quinnerne er WATs jyske ærkerivaler. Hør hjemme i Århus.

... teamfit4run.dk

De fynske aspiranter er Team fit 4 run. Holdet hører hjemme i Odense.

BASISUDSTYR TIL ADVENTURE RACE



GODE LØBESKO

Løbeskoen Gel-1140 fra Asics fås i en model specielt udviklet til kvinder. 900 kr. Se asics.com



CYKELSKO

Cykelsko er uundværlige, hvis du skal køre rigtig stærkt. Sko fra Sidi fås fra 600 kr. Se bikersbest.dk



TÆTSIDDENDE TØJ

Tøjet skal sidde til og kun bruges til alt. Løbetights er oplagt. Her fra Salomon til 400 kr.



RYGSÆK

Kort, kompas, mad, tøj... en rygsæk er svær at undvære. Fra The North Face til 349 kr.



CYKELHJELM

Det er ikke bare dumt at køre uden hjelm – i mange adventure race er det heller ikke tilladt. Specialized Decibel, 1300 kr. fra Byman Sport.



Begynderløb kun for kvinder...

For første gang i Danmark afholdes der 11. oktober et adventure race kun for kvinder. Løbet foregår i Hillerød og er motionsarrangement med to kortere distancer, som er velegnede til begyndere. Arrangøren er Hillerød Firmasport, men løbet er åbent for alle, der har lyst. Læs mere på firmasporten.dk

► tur og køligt overblik. Det kan f.eks. være matematikopgaver, rebusser eller logikopgaver. Og det kan være svært, når benene efter 12 timers intensive, fysiske udfordringer er tunge som bly, og hjertet banker i brystet.

– Man kan tydeligt mærke, at folk bliver pressede under løbet. Derfor er det vigtigt at kende sig selv og sit hold og turde sige fra, hvis man er ved at gå kold. På mit hold var vi ikke så gode til det i starten, og det var et problem. For det er virkelig vigtigt at snakke og støtte hinanden, fortæller Louise Barué Johansen.

Men netop det er en del af sportens charme, mener de to adventure kvinder.

– Hvis man lærer nye mennesker at kende, kan der gå lang tid, før facaden falder. Til et adventure race går der fire timer, og derfor kommer man lynhurtigt tæt på hinanden. Og det er befriende, siger Alice Lund.

Men også på det personlige plan er der noget at hente i de hårde strabadser.

– Jeg har lært meget om mig selv efter, at jeg er begyndt at dyrke adventure race. Jeg er f.eks. blevet bedre til at kaste mig ud i tingene uden at skulle tænke det hele igennem først. Og det er det, der gør det sjovt, fortæller Louise Barué Johansen.

– Og så er følelsen, når du har gennemført et adventure race, det fedeste. Du bliver virkelig presset under et løb, og derfor er det så fedt at klare det. Det giver et kick, siger Alice Lund.

TAG PÅ KURSUS I ADVENTURE RACE

ADVENTURE SPORT, OURE HØJSKOLE.

Adventuresport er fysisk og mental træning med samarbejde og oplevelser i naturen i fokus. Der findes et grundkursus og et extremkursus. Grundkurset er en introduktion til adventure sportens discipliner f.eks. mountainbike, havkajak og inliners. Kurset kræver ingen forudsætninger, men en solid fysisk form giver dig optimalt udbytte. Extremkurset er hårdere, heftigere og længere end grundkurset – og stiller større krav til den enkelte deltagers fysik, mod og motivation. Derfor anbefales det, at man op til kurset løber et par gange om ugen.

VARIGHED: En uge

PERIODE: Uge 28, 29, 30, 31 eller 32, 2009

PRIS: 4750 kr.

KONTAKT: oure.dk

LÆR ADVENTURE RACE, ISTERØD HØJSKOLE.

I løbet af en intens uge bliver man indført i adventure sportens grunddiscipliner bl.a. kajak, svømning, mountainbike, crossløb, klatring og mange andre aktiviteter samt en række træningsprincipper inden for adventure race. De eneste forudsætninger for at deltage er lysten til at lære, blive bedre, nyde naturen og møde nye træningspartnere.

Varighed: En uge

TID: Uge 29 og 30, 2009

PRIS: 2800 kr. for en uge

KONTAKT: i-h.dk

