

Månedens profil: Fra OK-Gorm-løber til norsk landstræner



Der er stor succes blandt de danske o-løbere internationalt, og der hentes medaljer som aldrig før. Bag enhver succes som løber, hører der også en træner eller en coach. En af de allerbedste af slagsen er en af "vores egne".

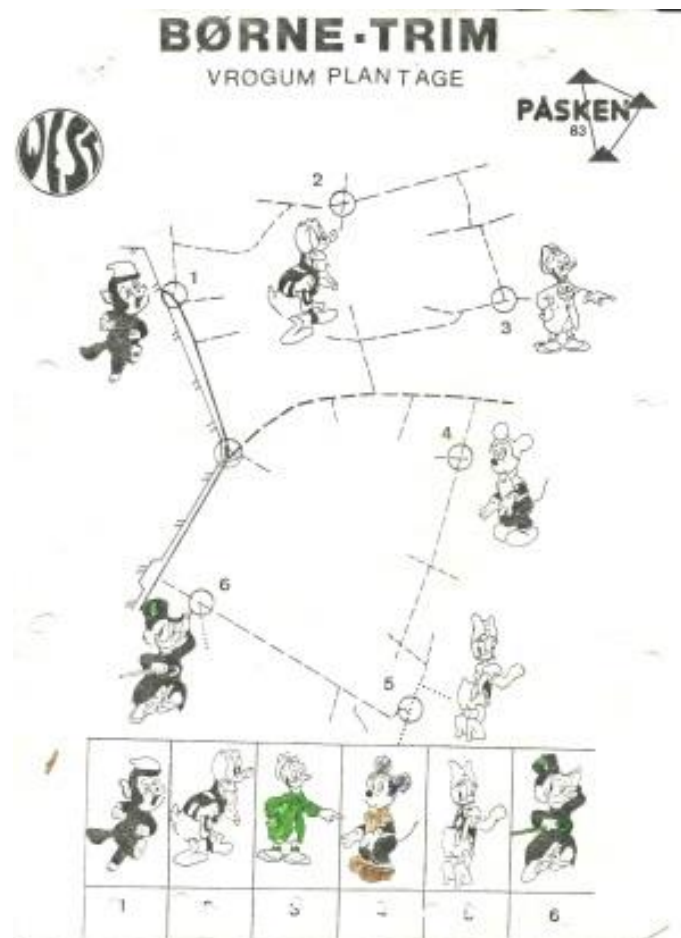
Han er født og opvokset i Jelling og storleverandør af træningsjakker til PE.

Pt er han cheftræner for det norske landhold i orienteringsløb: **Kenneth Buch.**

Det hele startede for Kenneth, da han som barn blev trukket med i skoven af mor Grethe og far PE. Men i starten var det ikke den største succes:

"En søndag ville jeg ikke med til løb. Så fik jeg til lov til at blive hjemme. Men jeg kedede mig. Det blev så sidste gang, at jeg ikke tog med til stævne," fortæller Kenneth.

Orienteringsløb har altid været en naturlig del af familien Buch. Kenneth startede som de fleste andre børn med at løbe børnebaner. Kenneth's først DM var på Bornholm i 1989. Han løb H-10. 3,1 km i tiden 37.02, og endte på en 5. plads.



Kenneths første børnebane

Senere er det dog ved DM blevet til tre guldmedaljer og en sølvmedalje.

Kenneth fortsatte i orienteringsverdenen og startede på efterskole på Himmelbjergegnens Natur – og Idræftefterskole. Her fik han venner for livet, som delte samme passion for den lidt skæve sportsgren.

Og de ny fundne venner blev senere til et fast stafethold i Faaborg OK.

Der findes ingen andre sportsgrene, som ifølge Kenneth kan måle sig med orienteringsløb:

”Orienteringsløb er den fuldkomne idræt i forhold til mine værdier,” fortæller Kenneth.

Kenneth bidrog til fællesskabet i OK Gorm som ungdomstræner, og også som det vi i dag kalder TC-træner.

Da Kenneth blev H 21-løber skulle der ske noget nyt. En af Kenneths kammerater boede i Oslo, og Kenneth valgte at besøge ham i 3 måneder. Og siden er han ikke vendt hjem igen.

Kenneth startede i Nydalens OK. ”Det var en fantastisk klub og mennesker med ambitioner. Jeg trænede to gange dagligt. Det var et utroligt inspirerende miljø, og naturen var prikken over i’et,” fortæller Kenneth om sin første norske klub. Kenneth blev senere også træner i klubben.

”Jeg satsede på både selv at blive en god løber og gøre andre gode. Det lykkedes ikke.

Det lykkedes kun at gøre andre bedre. Jeg lærte meget af mine egne frustrationer af ikke at blive bedre. En form for en ny træningskultur blev skabt.”

Kenneth opdagede til sin store glæde at det var muligt at studere idræt i Oslo og startede med det.

Samtidig fortsatte Kenneth som træner i Østmark OK. Her blev han personlig træner for et stort talent ved navn Olav Lundanes. Olav fik Kenneths hjælp til at strukturere både den fysiske og den mentale træning. Olav er siden blevet verdensmester både som junior og senior adskillige gange.

Kenneths succes som træner fortsatte, og han blev tilknyttet som træner for det Norske juniorlandshold i 2005 i en alder af 26 år. I 2006 blev han hovedtræner.

2006 var også året, hvor Kenneth blev tilbudt at blive træner i en af de største klubber i verden - Halden SK. Kenneth blev ansat halvtids og havde halvtidsvirke i det norske orienteringsforbund som trænerassistent for landsholdet. Men det fungerede ikke helt optimalt for den tidligere OK-Gorm-løber.

”Jeg kunne ikke yde 100 % på halv tid begge steder, og det meldte jeg ud til både min klub og forbundet” fortæller han.

Kenneths udmelding resulterede i, at Halden tilbød ham et fuldtidsjob i klubben. Han blev den første fuldtidsansatte klubtræner i orienteringsløb nogensinde.



Kenneth er en populær træner og en mand af sit ord. Det bevidste han, da han i Halden fik sagt til damestafetholdet, at: "Hvis I kan vinde 10 mila, så løber jeg nøgen over Svinesundbroen!" (grænsen mellem Norge og Sverige.)

Og så vandt de!

Mor Grethe var ikke så begejstret den dag, den Kenneth holdt sit ord.



Kenneth's løb over Svinesund, bl.a. forevigtet i Norske aviser

I 2010, efter flere års succes i Halden SK, valgte Kenneth at vende tilbage til sine studier og færdiggøre sin master i Idrætspsykologi.

Samme år blev Kenneth kontaktet af verdens pt bedste o-løber Thierry Gueorgiou, som gerne ville have Kenneth som landstræner i Frankrig. Det blev til nye udfordringer, ny kultur og en svær tid for Kenneth.

I Frankrig er man meget autoritetstro og trænerens ord er lov. Kenneth er mere den involverende og diskuterende træner, men det er slet ikke fransk stil.



Fransk landstræner

"Det var en spændende periode, men også udfordrende," forklarer Kenneth.

Kenneth er samtidig lærer og træner på et sports gymnasium i Oslo og fra Norge trækkes der også i trådene, da ikke alle er tilfredse med den daværende landstræner. Dette resulterer i, at Kenneth bliver tilbudt jobbet som landstræner for det norske landshold. Hvilket han som bekendt svarede ja tak til.



Kenneth i samtale med Olav Lundanes.

Kenneth udtrykker selv at have sin styrke i at være fagligt involverende i den enkelte løber, ”Jeg bruger både af min egen erfaring og af min uddannelse og forsøger at se helheden. Motivationen og drivkraften skal komme fra løberen selv. Jeg vejleder og udviser forståelse for den enkelte løbers ambitioner.”

Selvom Kenneth har vadet i succes, så har han aldrig gået af vejen for at give en hånd med og inspirerer de unge løbere, når Ungdomsturen for OK-Gorm-løberne gik til Norge. På den første tur, som gik til Oslo, var Kenneth meget deltagende, hvor han sørgede for kort og baner. Han bidrog til unikke oplevelser med bl.a. sprint-løb i Frognerparken og besøg på Holmenkollen.

Andre ture er gået til Halden, hvor Kenneth var træner. Løberne har boet ved Haldens klubhus og løbet i området omkring. Kenneth har inspireret løberne til diverse unoder i form af lederløbet og hvem husker ikke aftenen da Kenneth tog løberne med ud i skoven, hvor han tændte bål og fortalte historier. Ligeledes har Kenneth bistået ved forberedelserne til Blodslitet.

Selvom Kenneth ikke tit færdes i Jelling skov, får skoven ham alligevel til at sætte tingene i perspektiv:

”Når man som jeg har været rundt i de mest fantastiske skove og terræner i verden og kommer hjem til Jelling skov fyldt med brombær og krat, så spørger man sig selv: Hvorfor løber jeg egentlig orienteringsløb? Men det er jo så enkelt. Orienteringsløb er så meget andet end en skov med brombær,” slutter Kenneth.

Steen Holmegaard.