

Er der et liv efter O-løb?

Af Claus Grøn Lyngby, foråret 2016

Som de fleste klubkammerater måske har bemærket har undertegnede neddroset aktiviteten til O-løb markant.

Dette er ikke sket frivilligt – og derfor har jeg denne artikel på hjertet.

Lidt forhistorie.

Startede i OK GORM i tilbage i 1993 pga. en alvorlig skade (den første - brækkede arme) som afholdt mig fra at spille fodbold i nogen tid. Alternativet blev løb, men det blev lidt kedeligt, så det var mere spændende med O-løb, som jeg kendte lidt til fra forsvaret, og det varede ikke længe før jeg kiggede mig om efter en klub.

OK GORM var ikke et svært valg, da det var klubben tættest på – og visse avissskriverier om Chris Terkelsen, Thomas Hjerrild og Torben Skovlyst gjorde det nærmest spændende.

Det var dog ikke de 3 ovennævnte, der tog imod mig da jeg mødte op, men derimod Bent, KK og PE – en anden generation med al respekt – og de introducerede mig sammen med øvrige medlemmer af OK GORM til O-løb på det civile niveau.

Da jeg på givne tidspunkt var ansat i forsvaret, gik der ikke længe inden at militær landsholdet blev en del af mit liv også. Således repræsenterede jeg på et tidspunkt fra midt 1990'erne fire landshold (O-løb, Feltkonkurrence (Biathlon orientering i dag), Cross country, Atletik (5000m og 3000m forhindring))

Æraen sluttede da jeg forlod forsvaret i slutningen af 1999.

Biathlon orientering forsatte dog i civilt regi gennem mit medlemskab i Kolding OK – og da der blev et civilt landshold (under Dansk Militær Idræt (DMI)) blev jeg således en del heraf indtil 2014 hvor jeg sagde definitivt stop pga. endnu en alvorlig skade.

I OK-GORM klub regi blev det til en H21 DM stafet bronze i 1996 sammen med netop Thomas Hjerrild, Torben Skovlyst samt Jacob Ødum hvor jeg var reserve for en skadet Chris Terkelsen. En H35 DM bronze nat i 2002 samt en H40 DM bronze sprint.



Total ynglingsbeskæftigelse!

Skaden!

Selv de brækkede arme, der fik mig i gang med O-løb, og en brækket ankel (2005) kunne ikke sætte en stopper for at fortsætte med O-løb og Biathlon Orientering.

Men i 2013 kom der lidt "grus" i venstre knæ og brusken var lidt flosset og krævede en menisk operation. Med genoptræning og vilje var jeg tilfredsstillende tilbage sidst i 2013 og 2014 skulle være et år med en masse O-løb.

Forberedelserne var i fuld gang i 2014 og det første åbne løb i Grimstrup skulle vise sig at være en skæbnesvanger grim premiere.

Efter et fornuftigt disponeret løb mødtes jeg med en noget yngre HTF løber ved næstsidste post, og en hæsblæsende spurt blev indledt. Jeg klippede sidste posten først med HTF løberen lige i hælene på den smalle opløbssti. Foran løb en ældre – nej - lad mig kalde det en løber i lavere tempo, som meget elskværdigt tog et skridt til siden, så den buldrende spurt kunne komme forbi. Det skulle vise sig at det meget elskværdige skridt til siden var at undvige en forhindring i form af en fast pæl, som jeg således ramte i fuld fart med venstre knæ og fløj flere meter gennem luften og landede som en sæk kartofler på den ene skulder. Således kunne jeg fortumlet se den unge HTF-løber løbe i mål med et forspring på 40sek, før jeg fik mig samlet og slæbe mig det sidste stykke i mål.

Skaden skulle vise sig at være mere alvorlig for min fremtidige deltagelse i O-løb end jeg havde frygtet. Efter endnu en knæoperation er det konstateret at brusken er uigenkaldelig skadet og flosset, samt fremskredet slidgigt gør at jeg ikke kan løbe uden store smerter.



Venstre knæ efter seneste operation (Video indefra forskånes i for)

O-løb - hvad nu?

Nogle få forsøg på deltagelse i O-løb gennem 2015 gav hver gang påmindelsen om at O-løb og løb i det hele taget ikke er godt for mit knæ. Så hvad så? O-løb har igennem mere end 20 år givet mig rigtig mange oplevelser som jeg kun kan anbefale andre – og desuagtet min historie ikke skal afholde sig fra – der er meget mere på positiv siden end skader og dårlighed.

Men hvad er alternativet? MTB/MTBO, kajak, ski, TV zapning, ludo.....??

Har efter knæskaden haft det rigtig svært ved at acceptere den nye situation, men er så småt ved at komme ud på den anden side, med nye ambitioner. (Dog ikke radikalt nye eller overraskende)

Har bevidst skrevet O-løb i denne artikel, da det er der jeg har haft min primære fokus gennem årene.

Ved også at det hedder Orientering, og det dækker jo meget, meget mere! Såsom:

Træner, banelægger, korttegner, stævneleder, -kontrol, udvalgsarbejde, madlavning til træning etc.

Fremtiden.

Men hvad på det aktive plan?

Har i spøg nævnt O-kapgang som det nye – hvor jeg stadig kan komme i skoven og gå en bane som knæet bedre kan holde til (mindre stød i knæet) – for jeg kan ikke rigtig forlige mig uden kort og kompas i hånden – eller på styret ☺. Vil forsøgsvis prøve MTB(O) selv om knæet ikke er helt glad for det.

Mit arbejde i Aarhus gør at jeg i klubben helst skal have nogle konkrete opgaver som ikke kræver fysisk tilstedeværelse på faste gentagne tidspunkter. Derfor har jeg ind til videre besluttet at stævner vil have større fokus i fremtiden i form af banelægning, -kontrol og enkelte specifikke orienterings læringsture.

Orientering har gjort en signifikant positiv forskel i mit liv – og en knæskade kan ikke ændre min passion for sporten.

Så er der et liv efter O-løb? Ja – Orientering.

Orientering er mig.

Vi ses

Claus Grøn Lyngby

OK GORM