

VM I ORIENTERING

26.-30. juni

KOLDING

Sprintstafet

26. juni

FREDERICIA

Knock-Out Sprint

28. juni

VEJLE

Sprint

30. juni

WOC / 20
22
World
Orienteering
Championships
Denmark

Kom med og skab en sand løbefest i vores byer



2022 bliver et sport-event år uden si-destykke i Trekantområdet. Med store sportsdramaer og store publikumsoplevelser i vores flotte natur og vores festklædte byer.

Vi håber, at du vil være en del af totaloplevelsen, når VM i sprint-orienteering kommer til Kolding, Fredericia og Vejle i dagene 26. juni til 30. juni. Det bliver nemlig en sand løbefest.

Her får vi besøg af knap 250 elite-løbere fra 42 forskellige lande og op mod 3000 publikumsløbere fra lige så mange lande.

Sprint-orienteering kaldes også by-orienteering og orienteringsløberne har netop valgt at lægge deres verdensmesterskaber i Trekantområdet, fordi vi kan tilbyde nogle flotte og udfordrende bykerner at dyste i.

Vi der bor her kender godt alle kringelkrogene, de listige passager og de toppede brosten i vores byer. Det gør orienteringsløberne ikke. Og det må de heller ikke. De må ikke på forhånd have

besøgt vores byer – og dermed tilegne sig en fordel på løbsdagen. Ukendskabet er konkurrencemomentet.

Derfor bliver der også drama og stemning i vores bymidter, når orienteringsløberne skal finde rundt på ru-terne – og vi håber, at du vil være med til at skabe den festlige stemning.

Til gengæld håber vi, at de over 1000 løbere fra hele verden får vekslet ukendskab til kendskab og begejstring i løbet af de 5 dage, de besøger Trekantområdet.

Og vi håber, at alle borgerne i Trekantområdet og specielt vores turismeerhverv vil tage godt i mod de mange nye gæster, så de får en fantastisk oplevelse.

Tak til arrangørerne Dansk Orienterings-Forbund og de fem lokale klubber OK Snab, OK Fros, OK Gorm, OK Melfar og OK Kolding for jeres store engagement og forarbejde.

Tak til de øvrige samarbejdspartnere i Sport Event Denmark, Trekant-

området Danmark, Kolding Kommune, Fredericia Kommune og Vejle Kommune.

Sammen har I alle gjort World Orienteering Championships 2022 muligt i Trekantområdet.

Vi glæder os til en unik oplevelse, hvor vores byrum bliver forvandlet til pulserende sportsarenaer.

Kom med og oplev den fortættede stemning – det er ganske gratis.



Knud Erik Langhoff,
borgmester i
Kolding Kommune



Jens Ejner Christensen,
borgmester i
Vejle Kommune



Steen Wrist,
borgmester i
Fredericia Kommune



Byens puls – øjeblikke vi husker

Af Eline Andersen, Sport Event Denmark

Byens puls er nøglen til mange af de øjeblikke, vi husker. Lyden af latter, sko mod asfalten og dunken af bøjler mod tøjstativer.

Vejle, Kolding og Fredericia lægger byer til VM i orienteringsløb. Der bliver med garanti høj puls og en lang række øjeblikke, som både borgere, tilskuere og løbere vil huske.

“Store internationale sportsevents er med til at skabe opmærksomhed omkring en sport, en by, en region og Danmark,” fortæller Lars Lundov, som er direktør i Sport Event Denmark, og fortæller videre: “Når vi i Sport Event Denmark sammen med forbund og værtsbyer er med til at forberede og afvikle events, så har vi bl.a. fokus på

at skabe mindeværdige oplevelser og øjeblikke.”

Danmark har gennem de seneste ca. 15 år været vært for flere end 400 store, internationale sportevents til lands, til vands og i luften. Da verden åbnede sig sidste sommer var det med et brag af et fodbold-EM, som tog Danmark og resten af Europa med storm. Der var fest og glade dage, sejre og nederlag og ikke mindst et hav af særlige øjeblikke.

I denne sommer er der også lagt op til store oplevelser og mindeværdige øjeblikke. Pulsens stiger med VM i orientering, og der bliver kørt på den helt store klinge, når Tour de France-starten også kommer gennem Danmark. Det bliver en fest – en folkefest – hvor alle er inviteret til at deltage.



Fakta

Sport Event Denmark arbejder for at tiltrække, organisere og udvikle store internationale tilskuer- og deltagerevents.

Det er Sport Event Danmarks ambition, at vores internationale sportsevents skal involvere og begejstre danskerne, skabe stolthed, udvikle idrætten, skabe vækst og turismeomsætning samt markedsføre Danmark internationalt.

Vi lander 80 % af vores bud på events og konferencer, hvilket placerer os i top-12 på Global Sports Nation Index

Del med #sporteventDK

Udpluk af kommende internationale sportevents i Danmark i år:

Tour de France Start 2022
EM Stand-Up-Paddle 2022
VM Ishockey kvinder 2022
VM Ridesport (fire VM'er) 2022
VM Mountainbike maraton 2022

Se hele eventkalenderen:
sporteventdenmark.com

PARTNERE:

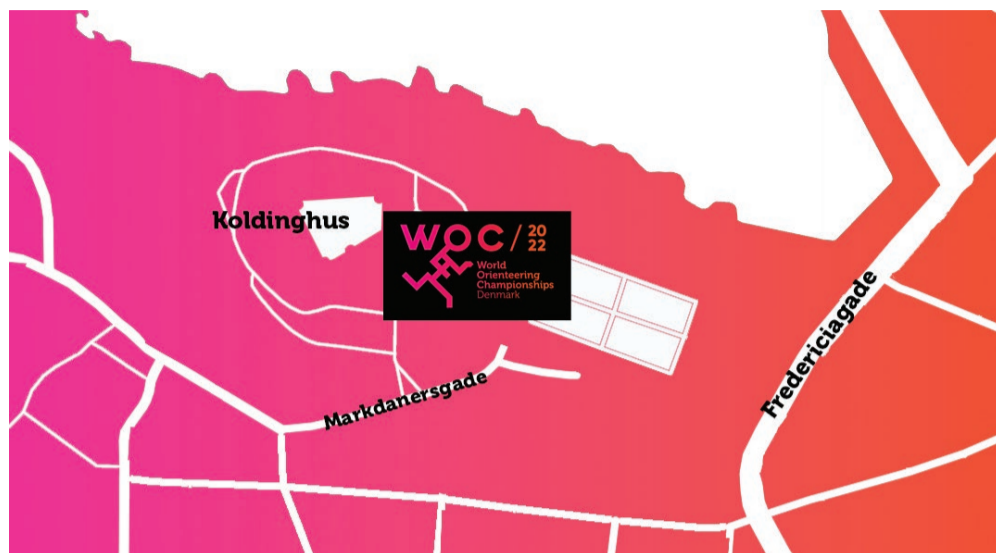


Fredericia
Kommune



Her kan du komme til VM-fest

26. juni Kolding – Sprintstafet



Før finalerne er der masser af liv og hyggelige aktiviteter rundt om i byerne på arenaerne. Kom og mærk stemningen.

Arena: Koldinghus/Staldgården

- 16.00 Optakt på arenaen. Introduktion til dagens løb
- 16.25 Flagindmarch
- 16.30 Åbningsceremoni med taler og VM sang
- 17.30 Sprintstafet start. Følg med i skiftene på arenaen. Vinderholdet forventes i mål ca. 18.30
- 18.40 Blomsterceremoni og efterfølgende medaljer

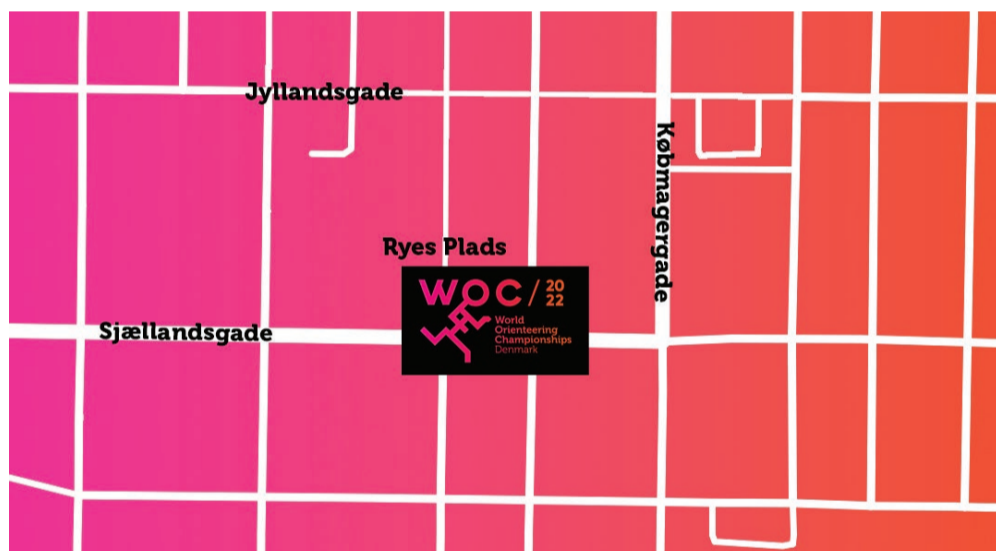
28. juni Fredericia – Knock-Out Sprint

Arena: Østervold

- 9.00 Optakt på arenaen med speakning
- 9.30 – 11.10 Kvalifikationsløb. De 36 bedste af hvert køn kvalificerer sig til finalerne om eftermiddagen
- 12.45 – 14.30 WOC Tour, stort orienteringsløb for danske og udenlandske o-løbere
- 12 – 14 Prøv en gratis tilskuerbane. Start og mål på Østervoldgade v. Bülow's Kaserne

Arena: Ryes Plads

- Ca. 14.20 Se Fredericias VM i Show-løb gå i mål på arenaen
- 14.30 Optakt på arenaen med storskærm og speakning. Få en introduktion til dagen løb. Hele eftermiddagen kan løbene følges på storskærmen på Ryes Plads, hvor der også er mål
- 16.00 Kvartfinalerne starter
- 17.45 Semifinalerne starter
- 19.00 Finalerne starter
- 19.35 Blomsterceremoni og efterfølgende medaljer



30. juni Vejle – Individuel Sprint



Kortmateriale: Google Maps

Arena: Vestre Stadion, Vestbanevej

- 9.00 Optakt på arenaen med speakning. Få en introduktion til dagens løb
- 9.30 – 11.10 Kvalifikationsløb. De 45 bedste af hvert køn kvalificerer sig til finalerne om eftermiddagen
- 12.45 – 14.30 WOC Tour, stort orienteringsløb for danske og udenlandske o-løbere

Arena: Byparken

- 16.30 Optakt på arenaen med storskærm og speakning. Få en introduktion til dagen løb. Hele eftermiddagen kan løbene følges på storskærmen i Byparken, hvor der også er mål
- 17.50 Sprintfinalen for herrer starter
- 18.50 Sprintfinalen for damer starter
- 18.55 Blomsterceremoni
- 20.15 Medaljeoverrækkelse
- 20.50 Afslutningsceremoni. Tak for denne gang

VM Orienteringsløb Danmark 2022

Kommercielt tillæg: udkommer den 22. juni i Ugeavisen Kolding, Elbo Bladet, Ugeavisen Vejle, MelfarPosten, Jelling Ugeavis.

Udgives af: Jysk Fynske medier i samarbejde med Dansk Orienterings-Forbund
Tekst: Dansk Orienterings Forbund

Grafik: JFM Grafisk
Tryk: Jysk Fynske medier Avistryk
Oplag: 150.000 inkl. ekstraoplæg



Den danske VM-løber Malin Agervig Kristiansson klipper en post undervejs på en Knock-Out-Sprint i Sverige i maj måned.

Foto: IOF/William Hollowell

Forstå VM i orienteringsløb på 4 minutter

De fleste har nok stiftet bekendtskab med orienteringsløb i skolen, til en børnefødselsdag eller har familie, der dyrker en af de mest alsidige og udfordrende idrætsgrene, der findes. Men når det kommer til orienteringsløb på allerelevante plan i verden, er det en benhård og fascinerende idrætskonkurrence, der kommer til Trekantområdet.

Vi har samlet en række spørgsmål ind og forsøgt at svare, så du er klædt bedst muligt på til at følge verdensmesterskaberne i centrum af Kolding, Fredericia og Vejle i VM-ugen.

Hvad går VM i orienteringsløb ud på? Jeg troede det foregik i skoven?

Orienteringsløb opstod i begyndelsen af forrige århundrede og var i mange år en sportsgren, der udelukkende blev dyrket i skovområder. Omkring årtusindskiftet voksede sprintorientering frem som en ny disciplin med kortere løbstid og mere intensitet i konkurrencerne. Mange sprintkonkurrencer foregår i centrum af byerne, hvor det er nemt at følge konkurrencen på tættest hold.

VM i Trekantområdet er det første verdensmesterskab, hvor der udelukkende skal dystes i sprintdisciplinene. Knock-Out Sprint-disciplinen, der løbes i Fredericia d. 28 juni, er på VM-programmet for første gang nogensinde.

Skal posterne findes i en bestemt rækkefølge?

Alle løbere får i startøjeblikket udleveret et kort, hvor banen er tegnet ind. Inden starten har løberne været isolerede og har ikke set hverken kort eller baner. Herefter skal posterne findes i den rækkefølge, som de er tegnet ind på kortet, og løberne skal selv vurdere, hvad der er den hurtigste vej at løbe mellem posterne. Derfor løber alle ikke nødvendigvis den samme vej mellem posterne.

Hvilke konkurrencer er en del af VM?

Der dystes i tre discipliner:

Sprintstafet, 26. juni i Kolding.

Hvert nation stiller med ét hold, der består af to kvinder og to mænd. Alle hold starter samtidig og den næste løber på holdet må begynde at løbe, når den foregående løber er i mål. Der løbes kvinde-mand-mand-kvinde og det hold, der bliver først færdig, har vundet. Stafetten tager ca. en time alt.

Knock-Out-Sprint, 28. juni i Fredericia.

Her starter seks løbere ud samtidig på en bane, der kan løbes på 6-7 minutter. De tre hurtigste fra hver kvartfinale går videre til semifinalerne. Herfra kvalificerer de to hurtigste sig til finalen, hvor seks løbere afgør, hvem der skal være verdensmester.

Sprint, 30. juni i Vejle.

Her starter løberne hver for sig og løber en bane på ca. 15 minutter. Den hurtigste løber, som samtidig har klippet alle posterne i den rigtige rækkefølge er verdensmester.

Hvordan følger man med? Hvor er det godt at stå?

Til VM vil der være speaking og stor-skærm i målområderne. Her vil det være muligt at se løberne ved starten, når de passerer målområdet undervejs på ruten samt i opløbet. Desuden vil kameraer fange løberne flere steder på ruten, og via et gps-signal kan man følge løberne på de steder, hvor det ikke er muligt at følge dem med kamera. Man kan også stå ved en post ude på ruten og følge med i løbet via VM's hjemmeside, www.woc2022.dk. Her vil der være liveopdateringer og mulighed for at følge løberne via gps.

Hvordan kan man se, hvem der fører og hvem der vinder?

Til stafetløbet i Kolding og massestarten i Fredericia er konceptet simpelt. Alle løbere eller hold starter samtidig, og første løber over målstregen vinder. Ved det klassiske sprintløb i Vejle vil der individuel start, og her vil man på storskærmen kunne følge med i tiderne og se, hvem der er hurtigste løber over målstregen. Ved den individuelle sprint er løberne seedet, så de forventet bedste løbere starter sidst.

Er der nogle gode danskere med?

Det danske landshold har vundet 30 internationale mesterskabsmedaljer siden 2010 og især gjort sig bemærket på sprintdistancerne. Jakob Edsen, der er en del af holdet, var med til at vinde VM-bronze i sprintstafet for fire år siden og vil sammen med resten af landsholdsløberne gøre alt for at løbe sig i nærheden af medaljerne igen.

Hvor lang tid tager arrangementet, hvis man både vil se åbningsceremoni og løbet?

Vinderholdet vil krydse målstregen efter en time ved stafetløbet i Kolding. Men undervejs er der tre skift, og der-

for vil der være masser at se på i løbet af den time, løbet varer. Massestarten i Fredericia med kvartfinaler, semifinaler og finale vil tage omkring to timer og det samme gør den individuelle sprint i Vejle.

Må man gå gennem byen, mens de løber?

Alle er velkomne til at gå gennem byen, men man skal tage hensyn til løberne lige som vagter vil guide publikum og gående for at undgå problemer. Der vil dog være lukket for trafik, mens løbene finder sted.

Kan man risikere at blive "løbet ned"?

Man bør selvfølgelig holde øje med, om der kommer løbere. Men løberne er samtidig meget rutinerede i at løbe i byer og holder selv øje med, om der er fodgængere. Desuden vil vagter og guider hjælpe til, at der ikke sker uheld.

Hvor kan man købe mad og drikke?

Der vil være flere muligheder for at købe mad og drikke i målområderne.

På sprintstafetten d. 26. juni sendes alle holdene afsted samtidig ud i Koldings gader.
Foto: Erling Thisted





Foto: IOF/William Hollowell

VM i orienteringsløb bliver en folkefest

Det bliver festligt, udfordrende og neglebidende spændende, når VM i orienteringsløb kommer til hjertet af Kolding, Fredericia og Vejle henholdsvis d. 26., 28. og 30. juni.

I alle tre byer bygges en arena op i målområdet og der bliver en enestående mulighed for at følge verdens bedste orienteringsløbere på nærmeste hold i deres kamp om medaljer. Det er mange års forberedelser for både atleter og arrangører, der kulminerer i løbet af få timer, når verdensmestrene i Sprintstafet, Knock-Out Sprint og Sprint skal findes.

Selv om man ikke kender reglerne og discipliner på forhånd er der masser af opleve på de tre arenaer, der findes

ved Koldinghus, Ryes Plads i Fredericia og Byparken i Vejle. Alle steder er der storskærm og speakning, der hjælper publikum på tribunen med at følge de vigtige vejvalg og løbstider fra banerne. Tusindvis af orienteringsfans fra hele verden kommer til at være på plads for at heppe deres favoritløbere frem til sejr.

Og ni danske landsholdsløbere har forberedt sig til tænderne for at følge op på de seneste mange års flotte danske medaljehøst, og tre af dem er fra de lokale klubber i Vejle og Middelfart.

- Det er første gang, at et verdensmesterskab udelukkende består af publikumsvenlige sprintløb i midten af byerne. Derfor håber vi også at rigtig



Foto: IOF/William Hollowell

mange vil lægge vejen forbi arenaerne og hjælpe med at skabe den unikke atmosfære, der findes ved et verdensmesterskab, hvor alle de bedste løbere i verden er med – også de danske, siger Flemming Jørgensen, der er Event Director for VM i Danmark.

Kan du selv finde vej?

Hvis det begynder at krible i fingrene for selv at komme ud at se, om man kan finde vej med kort og kompas, er der også flere muligheder for det.

Rundt om i VM-kommunerne er der forskellige muligheder for at deltage i arrangementer med orienteringsløb på programmet. Kommunerne præsenterer selv en række af tilbuddene fra side 12 i denne avis.

- Det er ingen hemmelighed, at vi selv synes at orienteringsløb er den mest fantastiske sport i verden. Og derfor er vi glade for at se, at borgerne i Trekantområdet selv får en stribe chancer for at prøve kræfter med sporten. Og man behøver hverken være i superform eller ekspert i kortlæsning for at få en god oplevelse ud af det, fortæller Flemming Jørgensen.

Byer som sportspladser

Verdensmesterskaberne skulle egentlig have været skudt i gang i 2020, men coronapandemien udskød – som så meget andet – også VM med to år. Derfor har arbejdet med at arrangere mesterskaberne også varet i årevis efterhånden.

Og hvor fodboldturneringer og badmintonkonkurrencer kan afvikles på baner, der findes i forvejen, skal orienteringsløberne ud at finde udfordrende områder og have tilladelser til at sende flere hundrede løbere igennem bymidter i løbet af en eftermiddag. Derfor kan borgerne i de tre byer også møde et hegn eller en omkørsel på den enkelte finaledag.

- Vi er taknemmelige for, at vi får lov til at forvandle jeres veje, fortove og parker til en sportsarena for en eftermiddag. Og vi håber, at I vil tage det med et smil og tage del i VM-festen på arenaerne. Det bliver en helt særlig oplevelse, slutter Flemming Jørgensen.

Man kan finde oplysninger om verdensmesterskaberne på arrangørernes hjemmeside woc2022.dk.



Foto: Dansk Orienterings-Forbund/Erling Thisted

Her er det danske VM-hold

Fotos: Jeppe Ruud, Camilla Bevensee

Ni løbere er udtaget til at repræsentere Danmark ved VM i Orienteringsløb Kolding, Fredericia og Vejle fra d. 26. - 30. juni. Holdet får under verdensmesterskabene base i Middelfart, hvor de skal bo.

For løbere som Hedvig Gydesen, Malin Agervig Kristiansson og Nicoline Friberg Klysner er det første VM, mens Jakob Edsen har været med fire gange tidligere og vundet VM-bronze i Sprintstafet for fire år siden.

Her kan du blive klogere på landets skarpeste orienteringsløbere og se hvilke discipliner, de deltager i.



Caroline Gjøtterup Frederiksen

Alder: 27 år

Klub:
Faaborg OK

Discipliner ved VM:
Sprint

Største resultater:

VM 2018 – 6. plads,
Stafet VM 2018 – 13. plads, Mellemdistance

Andet: Bor i Aarhus og studerer.



Emil Øbro

Alder: 26 år

Klub:
Tisvilde Hegn OK

Discipliner ved VM:
Knock-Out Sprint,
Sprint

Største resultater:

VM 2018 – 33. plads, Langdistance

Andet: Bor i Aarhus og arbejder på deltid



Hedvig Valbjørn Gydesen

Alder: 21 år

Klub:
OK Melfar

Discipliner ved VM:
Sprint

Største resultater:

Junior-VM 2021 – 5. plads, Sprint,
EM 2021 – 36. plads

Andet: Bor i Aarhus og er studiesøgende



Ida Agervig Kristiansson

Alder: 23 år

Klub:
OK Snab Vejle

Discipliner ved VM:
Sprint

Største resultater:

VM 2021 – 18. plads Sprint,
EM 2021 – 30. plads, Sprint

Andet: Bor i Göteborg og studerer.
Søster til Malin, der også er på VM-holdet.



Jakob Edsen

Alder: 29 år

Klub:
Aarhus 1900
Orientering

Discipliner ved VM:
Sprintstafet, Knock-
Out Sprint, Sprint

Største resultater:

VM 2018 – bronzemedalje,
Sprintstafet VM 2021 – 4. plads, Sprintstafet,
VM 2018 – 15. plads, Sprint

Andet: Bor i Aarhus og arbejder på deltid



Malin Agervig Kristiansson

Alder: 21 år

Klub:
OK Snab Vejle

Discipliner ved VM:
Knock-Out Sprint

Største resultater:

Junior-VM 2021: Verdensmester, Sprint

Andet: Bor i Aarhus og arbejder på deltid.
Søster til Ida, der også er på VM-holdet.



Miri Thrane Ødum

Alder: 26 år

Klub:
OK Øst Birkerød

Discipliner ved VM:
Printstafet, Knock-
Out Sprint

Største resultater:

Junior-VM 2013: Verdensmester, Mellemdistance,
VM 2021: 11. plads, Langdistance
VM 2018, 12. plads, Langdistance

Andet: Bor i Göteborg og studerer.
Søster til Søren, der også er på VM-holdet.



Nicoline Friberg Klysner

Alder: 28 år

Klub:
FIF Hillerød
Orientering

Discipliner ved VM:
Sprintstafet, Knock-
Out Sprint

Største resultater:

Junior-VM 2013: Sølvmedalje, Sprint
Junior-VM 2014: 6. plads, Sprint

Andet: Bor i Aarhus og arbejder på deltid.



Søren Thrane Ødum

Alder: 21 år

Klub:
OK Øst Birkerød

Discipliner ved VM:
Sprintstafet, Knock-
Out Sprint, Sprint

Største resultater:

Junior-VM 2021: Sølvmedalje,
Sprint VM 2021: 4. plads, Sprintstafet

Andet: Bor i Göteborg og arbejder på deltid.
Bror til Miri, der også er på VM-holdet.



Hedvig Gydesen sikrede sig VM-billetten med et flot løb ved World Cuppen i Sverige i maj.

Foto: IOF/William Hollowell

Hedvig fra Middelfart skal løbe VM: Vigtigt at holde styr på nerverne

Af Erling Thisted

Når verdensmesterskaberne i orienteringsløb kommer til Vejle d. 30. juni trækker Hedvig Valbjørn Gydesen fra Middelfart i det røde landsholdstøj med stolthed.

Hun er kun lige blevet seniorløber i orienteringsmæssig forstand. Det sker med årsskiftet til det år, hvor man fylder 21. Og selv om fynboen altså kun lige er begyndt at løbe mod de allerhurtigste og dygtigste i verden, er det lykkedes hende at overbevise landstrænerne om at hun skulle udtages til VM.

- Jeg er glad for og stolt over at skulle repræsentere Danmark. Vi har været så mange piger, der har været i spil til VM og haft niveauet, så det havde jeg slet ikke set komme, siger Hedvig, der allerede sidste år fik lov at tyvstarte på tilværelsen som seniorløber ved europamesterskaberne i Schweiz. Her blev hun nummer 36 i den individuelle sprint – og det er netop den disciplin, hun skal løbe i Vejle.

Bedst i udtagelsesløbene

Vejlen til VM går for landsholdsløberne over en stribe udtagelsesløb, som landstrænerne har udpeget for løberne. For sprintdisciplinen gjaldt det om at præstere godt ved et løb i Ribe i midten af maj og halvanden uge senere ved et World Cup-stævne i Sverige.

Og man må sige, at Hedvig lykkedes. Begge dage placerede hun sig i toppen blandt de danske løbere og gav dermed sig selv det bedst tænkelige udgangspunkt for at komme med til mesterskaberne.

Alligevel følte hun sig ikke sikker på no-

get før landstræner Tue Lassen ringede en mandag morgen i slutningen af maj med den positive besked om at hun var udtaget til VM på sprintdistancen.

- Selv om jeg havde forventet det en smule, stoppede mit hjerteslag lige hurtigt, og jeg fik en åh-nu-ringer-landstræneren-følelse. Men da han havde fortalt at jeg var udtaget, blev jeg lettet og kiggede på min morgenmad, jeg ikke havde nået at spise, siger Hedvig med et smil.

Udtagelsen bliver først meldt åbent ud, når alle løbere har fået besked. Og derfor må de udtagne atleter ikke melde deres glæde ud på sociale medier i de første timer efter de er blevet kontaktet. Men man gerne ringe til sine forældre, så det gjorde Hedvig som noget af det første.

- De er så glade for at jeg fik en plads og de kan få lov til at heppe på mig til VM, fortæller hun.

Håber på en teknisk svær bane

Hedvigs forældre har nu fået lov til at heppe på deres datter i landsholdstøjet før. Tre gange har hun nemlig deltaget i Junior-VM for Danmark. Senest i Tyrkiet i august måned i fjor, hvor Hedvig blev nummer fem på sprinten ved juniormesterskaberne, der er for løbere op til 20 år.

Så højt er der ingen der forventer at Hedvig kan placere sig i det skrappeste felt i verden i år, når hun får debut til senior-VM.

Men hun har alligevel høje forventninger til sig selv.

- Mit fokus er på at præstere så godt som jeg nu kan. Jeg vil gerne se, hvad det kan række til og efter World Cup-

løbene vil jeg gerne stræbe efter en top 15-20-stykker, hvis jeg har en god dag og det også er en bane, der har noget teknisk krævende orientering, siger hun. En orienteringsbane kan stille større eller mindre krav til løbernes evne til at se de hurtigste vejvalg og vælge den bedste rute derhen. Jo mere komplekst et område der løbes i, og jo flere veje der er til posterne, jo skarpere skal løberne være til at håndtere de tekniske udfordringer og samtidig holde en høj fart. Omvendt ser man også at nogle baner tilgodeser de løbere, der er hurtigst på fødderne og knap så komplekse at finde vej i.

Nerverne skal holdes i ro

Hedvig håber altså på det første og kan også godt udpege det vigtigste for om hun lykkes.

- At jeg kan holde styr på nerverne og nervøsiteten. Jeg har heldigvis haft nogle gode oplevelser til udtagelsesløbene, for det har været nogle nervepirrende konkurrencer, hvor jeg har været nervøs fordi jeg ikke vidste om jeg fik en plads til VM og har sammenlignet mig med de andre. Men jeg synes, at jeg har fundet en metode, der virker godt for mig, fortæller hun.

Med Trekantområdet som konkurrenceplads kunne verdensmesterskaberne nærmest ikke komme tættere på Hedvigs hjemstavn. Hun er vokset op i Middelfart og løber fortsat for den lokale klub OK Melfar, der er en af de fem arrangørklubber bag VM.

Gymnasiet tog hun i Fredericia, der er en af de tre VM-finalebyer, og derfor har været lukket land for alle løbere, der ville til VM.



Hedvig er udtaget til at løbe den individuelle sprint, der finder sted i Vejle torsdag d. 30. juni. Foto: Erling Thisted

Hjemmebane med stort H

De potentielle løbsområder bliver flere år i forvejen meldt ud og "spærret" for alle løbere og trænere, der gerne vil til VM, for at de ikke skal kunne forberede sig på alle detaljer i byerne inden løbene.

Derfor har Hedvig også måtte finde et andet sted at mødes med gymnasiekammeraterne.

- Der er da en del venner, jeg ikke har kunnet besøge i de lejligheder de er flyttet inde i. Og vi har heller ikke lige kunnet mødes nede på Street Food, siger hun med et smil.

Men det har været afsavnene værd. Og nu glæder sig hun bare til at løbe rundt i Vejles gader med danske flag og tilskuere i ryggen.

- Det er jo ikke bare hjemmebane, men hjemme-hjemmebane for mig. Og det betyder da rigtig meget. Både dem der kender mig og dem, der ikke gør – har større forventninger til danskerne, end de ville have alle andre steder, hvor der var VM. Jeg tror det bliver en helt speciel stemning. Der var Junior-VM i Danmark for tre år siden i Aarhus og Silkeborg, men nu hvor det er de helt store navne jeg skal løbe mod, så tror jeg det bliver prikken over i'et med den hjemmebanefølelse, slutter Hedvig. Sprintdisciplinen til VM begynder med en kvalifikation om formiddagen, hvor Hedvig skal forsøge at løbe sig blandt de 15 bedste løbere i sit heat. Om eftermiddagen er der finale fra kl. 16.30 med målområde i Byparken i centrum af Vejle.

Tip fra en verdensmester: Ida Bobach guider dig til orienteringsløb



Ida Bobach på vej mod målstrengen ved VM i Skotland i 2015, hvor hun blev verdensmester på langdistancen. Du kan møde Ida Bobach under VM, hvor hun er en del af speakningen på VM-arenaerne.

Foto: Dansk Orienterings-Forbund/Kell Sønnichsen

Hun har prøvet det masser af gange før, den tidligere verdensmester i orienteringsløb, Ida Bobach.

At stå på startstrengen og vente utålmodigt på, at starturet kommer med det lange bip, der er signalet til at hun må tage kortet og løbe ud på banen.

I minutterne og sekunderne var koncentrationen og fokus faldet på den udfordring, hun stod overfor. Måneder og års forberedelser betød, at hun havde en god ide om, hvad der ventede hende på ruten uden at vide helt præcist, hvilke udfordringer, banelæggeren havde fundet på.

- Det er som at gå til eksamen. Du er godt forberedt og har styr på, hvad der venter. Men alligevel er du spændt på hvad lærer og censor kan finde på at spørge dig om, siger Ida Bobach, der indstillede karrieren på eliteplan i 2018.

Men hvad holdt hun øje med, når hun hurtigst muligt skulle navigere rundt i byer og parker, hun ikke havde været i før. På forhånd kendte hun ikke hverken kort eller den rute, hun skal ud på. Kortet bliver nemlig først udleveret i samme øjeblik, startsignalet lyder.

- Allerstørst drejede det sig om at få et overblik over banen og finde den indtegnede trekant, der markerer startpunktet. Derefter handlede det om hurtigt at finde den hurtigste rute på vejen til den første post og måske have tid til at se lidt fremad på kortet og vurdere, hvilken vej man skal løbe mellem de næste poster på ruten, siger hun.

Det er dog sjældent, at det kan lade sig gøre at løbe den lige vej mellem posterne. Ved sprintorientering er bygninger, hegn, hække, blomsterbed og

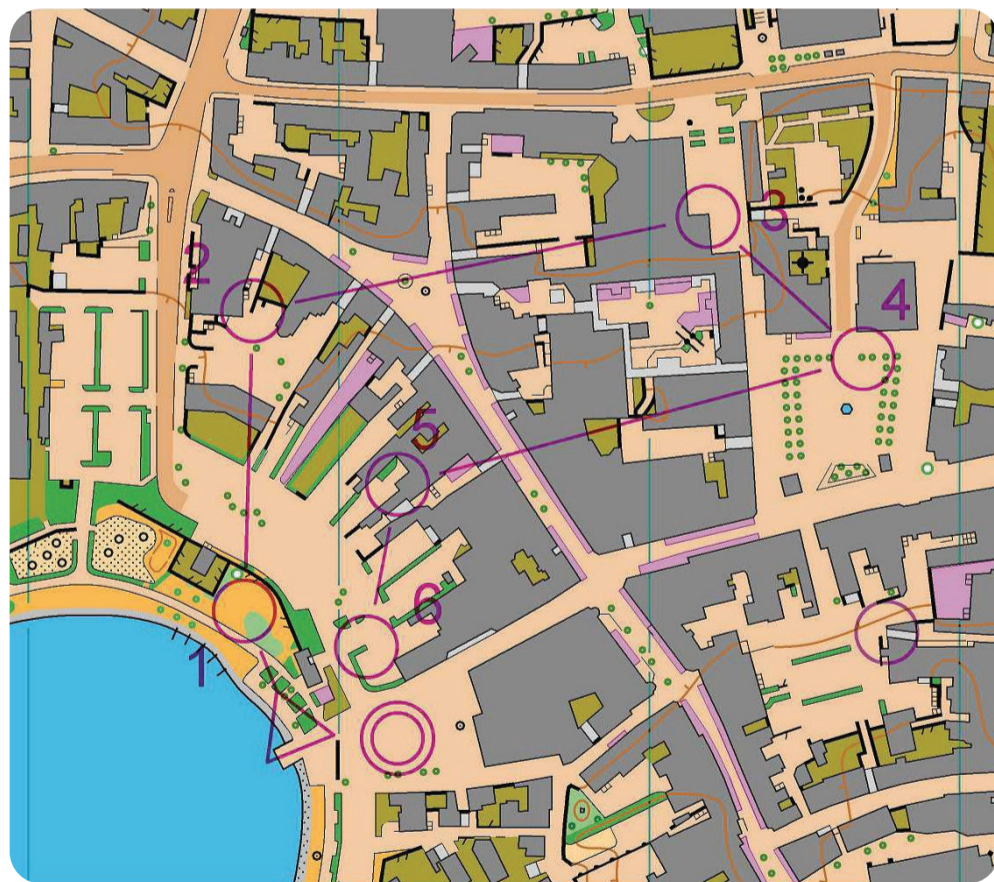
andre forhindringer, man kan finde i en by, ofte med til at gøre det vanskeligt at vurdere, hvilken vej, der er den hurtigste at løbe.

Desuden kan arrangørerne sætte forhindringer op i form af blandt andet midlertidige hegn for at gøre udfordringerne med at finde den hurtigste rute vej mellem to poster endnu større.

Selv om hun har prøvet det masser af gange i løbet af sine mange år som både ungdoms- og eliteløber, blev det aldrig en let opgave at finde den hurtigste rute mellem posterne. Og det var der flere årsager til.

- Koncentrationen skal være helt i top under hele løbet. Bare nogle sekunder, hvor man mister koncentrationen og ikke er fokuseret på, hvilken rute man skal løbe eller ikke ved præcist hvor man er på kortet kan betyde, at man løber forkert og mister chancen for en topplacering, siger hun.

- Det er også stressende at løbe en stafet. For at sikre at løberne selv skal orientere er ruterne ikke helt ens, og selv om man løber i et stort felt skal man hele tiden være fokuseret på sit eget løb. Man ved aldrig, hvornår feltet måske laver en stor fejl eller om ruterne deler sig og man skal have forskellige poster, tilføjer Ida Bobach.



Hvordan tolker man et orienteringskort?

Et kort til orienteringsløb består af fem farver. Gul er som udgangspunkt åbne områder, blå er områder med vandløb eller søer, sort er bygninger eller hegn, grøn er bevoksning, hække og blomsterbede, mens brun er veje, stier, torve og åbne pladser. Desuden bruges den brune farve også til at vise højdekurver.

Ruten er tegnet med en violet farve, hvor en trekant angiver startpunktet. Cirkler markerer de poster, der skal findes undervejs på ruten, mens målet er markeret med en dobbeltcirkel.

Dem skal du holde øje med...

Med flere hundrede topløbere fra det meste af verden kan det være svært at vide, hvem man skal holde øje med på arenaerne i Kolding, Fredericia og Vejle. Generelt har Sverige, Schweiz og Norge været nogle af de stærkeste nationer, når man tæller medaljer sammen efter et mesterskab. Nogle løbere har specialiseret sig i

at løbe de korte sprintdistancer, mens andre har et mere allround fokus og blander sig også i toppen på de længere distancer i skoven. Vi har kigget startfelterne igennem og fundet fire internationale løbere, som alle har gode muligheder for at ende med medaljer om halsen ved VM i Danmark.



Tove Alexandersson. Foto: DOF / Erling Thisted

Tove Alexandersson, Sverige 29 år

Orienteringsverdenens suverænt største navn med 15 VM-guldmedaljer på samvittigheden og på de fleste dage markant bedre end resten af verdenseliten. Regerende verdens- og europamester på sprintdistancen, ligesom hun også vandt Knock-Out Sprinten ved EM i Schweiz sidste år. Viste så sent som i slutningen af maj, at formen på plads ved at vinde World Cup-løbene i Sverige i de to ovennævnte sprintdiscipliner, der også er på programmet i Danmark. En komplet orienteringsløber, der både fysisk og orienteringsteknisk mestrer alt fra de hurtige sprintdistancer til langdistancerne i skoven og hende, alle gerne vil slå. Knock-Out Sprint er på VM-programmet for første gang nogensinde, og derfor kan det måske være en ekstra motivation for orienteringsfænomenet Tove Alexandersson at sejre i en ny disciplin. Hun har i forvejen VM-guldmedaljer fra alle øvrige discipliner - Sprint, Sprintstafet, Mellemdistance, Langdistance og Stafet og hun er favorit, hver gang hun stiller til start. Lidt af et multitalent - for udover orienteringsløb til fods, har hun også vundet adskillige medaljer i skiorientering, ski alpinisme og skyrunning.

Tim Robertson, New Zealand 26 år

New Zealand er så afgjort en af de mindre orienteringsnationer, men Tim Robertson har skabt respekt om den karakteristiske sorte løbedragt med fjerer på brystet i de seneste år. Han er flyttet til Europa for at få de bedste muligheder for at træne og vandt i 2018 VM-sølv på sprintdistancen - New Zealands første VM-medalje i orienteringsløb nogensinde. Tim Robertson har specialiseret sig i sprintdistancerne og fører World Cuppen efter to flotte løb ved årets første internationale konkurrencer.

- Jeg ser rigtig meget frem til VM i Danmark. Det bliver nogle hårde løb, for der er så mange stærke herreløbere lige nu. Jeg har ikke tænkt så meget over placeringer, men bare forsøgt at få mig i den bedst mulige form, så jeg kan præstere på dagen. Jeg har konkurreret nogle gange i Danmark, så jeg har så småt en idé om hvordan de danske byer ser ud og er i gang med at researche videre, siger han.



Tim Robertson. Foto: IOF / William Hollowell



Simona Aebersold. Foto: IOF / William Hollowell

Simona Aebersold, Schweiz 24 år

Har trods sin unge alder været en af de stærkeste udfordrere til Tove Alexandersson på den internationale scene i flere år. Der hænger allerede syv VM-medaljer hjemme på væggen, men Simona Aebersold mangler stadig at træde det sidste skridt op på skamlen og blive verdensmester. I år har en skade i vinter gjort hendes VM-forberedelser mere besværlige, men hun var alligevel i stand til at blive nummer tre på World Cup-sprinten i Sverige i slutningen af maj.

- Jeg regner med at det bliver nogle virkelig hurtige løb med mange valg, der skal træffes undervejs. Det bliver sjovt. Jeg mangler stadig at få bygget det sidste fart på, men det kommer forhåbentlig. Den individuelle sprint er min favoritdistance - det er her, jeg regner med at have de bedste chancer, siger Simona Aebersold.

Kasper Fosser, Norge 23 år

Den unge nordmand skrev sig ind i historiebøgerne med versaler, da han smadrede resten af VM-feltet i Tjekkiet sidste år og blev verdensmester på langdistancen med en margin på over fem minutter til sølvet. På sprintdistancerne mangler han stadig en guldmedalje at blære sig med, men der er sølv og bronzemedaljer nok til at gøre de fleste misundelige. Ligesom Simona Aebersold har en skade drillet i begyndelsen af sæsonen, men han lader til at være helt ovenpå igen. Har i øvrigt gode erfaringer med at vinde medaljer i Danmark; Ved Junior-VM i Aarhus og Silkeborg i 2019 blev han verdensmester to gange.

- Jeg tror det bliver nogle udfordrende baner og formentlig det stærkeste felt nogensinde ved et VM. Selv om jeg lykkedes med at vinde World Cup-sprinten i Sverige, tror jeg der skal mere til for at gøre det samme ved VM i Danmark, siger Kasper Fosser.



Kasper Fosser. Foto: DOF / Erling Thisted



Fam.Uhlemann. Fra v. Niels Erik, Annelise, Thomas, Anja, Henrik, Cecilia og Niels Uhlemann skal alle give en hånd med det frivillige arbejde under VM i Orienteringsløb. Foto: Pernille Buch

Tre generationer Uhlemann er frivillige ved VM

Af Erling Thisted

Når VM kommer til Kolding, Fredericia og Vejle fra 26. – 30. juni vil gaderne ikke kun myldre med verdens allerbedste orienteringsløbere i deres landsfarver. Der vil også være hundredevis af frivillige i orange og lyserøde jakker, der knokler løs – antallet af forventes at ligge mellem 500 og 600 på de mest travle tidspunkter.

Langt størstedelen er medlemmer af de fem orienteringsklubber, der arrangerer verdensmesterskaberne – OK Snab fra Vejle, OK Fros fra Fredericia, Kolding OK, OK Gorm fra Jelling og OK Melfar fra Middelfart.

Nogle af de frivillige løse opgaver sammen med deres klubkammerater, mens andre bliver sat sammen med

ukendte ansigter for at få hele VM-puslespillet til at gå op.

Men så er der igen også en gruppe frivillige, der kender hinanden bedre end de fleste. Syv af de mange VM-frivillige deler nemlig efternavnet Uhlemann. Familien stiller med frivillig-kræfter fra tre generationer og er tilsammen medlemmer i to af arrangørklubberne, OK Snab og Kolding OK.

Postvagter og trafikstyring

Ældste generation i dynastiet tæller Annelise og Niels Erik, der skal arbejde som postvagter under VM-dagene. Det betyder, at de skal holde øje med at de mange orienteringsposter i gaderne får lov at blive stående under løbene.

Fra næste generation stiller sønnerne Thomas og Henrik – og hans

kone Anja op. For Thomas står VM-dagene på trafikstyring, Anja har en serviceopgave, mens Henrik sørger for at IT'en fungerer på arenaerne i de tre værtsbyer.

Henriks datter Cecilia trækker også i frivillig-uniformen, mens hans nevø Niels ligeledes er en del af IT-gruppen, der får computere, netværk og kabler til at tale med hinanden.

– Det er sjovt at være med til at lave så stort et projekt som og få lov til at præge det. For mig er det rigtig godt at få noget virkelighedserfaring ved siden af det jeg får i skolen. Og så er det væsentlig sjovere at gøre sammen med sin onkel, fortæller Niels, der læser til datatekniker og lige for tiden er i praktik i virksomheden NetCompany.

– Jeg synes, det er herligt at arbejde sammen med Niels om opgaverne. Og jeg sætter stor pris på Niels' kompetencer til at løse dem, for han har det mere inde under huden til daglig, fortæller onkel Henrik.

Snakker sport med bedsteforældrene

Familien har til sammen mange års erfaring med orienteringsløb, men er i bosat forskellige steder i det syddanske

– nærmere bestemt Skærbæk, Kolding og Odense.

Det betyder også, at de langt fra ses på daglig basis. Men det er verdensmesterskaberne også med til at lave om på.

– Det hjælper med til at få skabt et stærkere forhold til vores bedsteforældre, at vi er sammen om sporten og om at lave VM. Det er ikke altid, at børnebørn og bedsteforældre har så meget til fælles og så meget at snakke om, men i vores familie kan vi nemt relatere til den samme sport, fortæller Niels Uhlemann.

Og han bakkes op af sin onkel.

– Der er gået rigtig mange timer med at lave VM. Og når man på den måde har hujende travlt med en hobby er det rart, at det samtidig er en slags familietid, slutter Henrik Uhlemann.



Mød de frivillige

De fem lokale arrangørklubber i Kolding, Fredericia, Vejle, Jelling og Gorm stiller med hundredevis af frivillige til VM i orienteringsløb. Her kan du møde fem af dem – én fra hver klub, der har vidt forskellige opgaver.



Josephine Lottenburger
Kolding OK
20 år

skal gå hen til. Og jeg skal nok også tidligt op for at hjælpe med at sætte arenaerne op inden jeg går videre til arbejdet i mål.

Hvorfor har du valgt at være frivillig?

Jeg har løbet orienteringsløb siden jeg var 9-10 år og synes at det er en smadderfed sport. Og så er det kun tredje gang nogensinde, at der er VM i Danmark. Så det at kunne være med, hvor det sker – og ikke bare stå på sidelinjen er en fed måde at opleve sådan et stort løb på. Jeg synes det er fedt at være frivillig og det er sammen med mange af mine gode venner.

Hvad skal du lave under VM?

Jeg skal en hel del. Jeg skal stå i mål og hjælpe løberne med at få deres elektroniske brik af, så vi kan se at de har været ved alle posterne i den rigtige rækkefølge. Og så hjælpe dem videre til den særlige holdzone, de



Elin Spetzler
OK FROS
66 år

læge med, som kan vurdere om vi kan klare det eller om sygehuset skal tage sig af det.

Hvorfor har du valgt at være frivillig?

For det første kan jeg godt lide det og for det andet er jeg gået på efterløn og arbejder kun, når der er særligt brug for det. Og så har min husbond og jeg altid godt kunnet lide at være frivillige. Vi bor i Fredericia og har også hjulpet til ved triatlon og halvmarathon ved Lillebælt. Det er hyggeligt at komme ud at snakke med de andre, for der er også noget socialt i det båndet til dem.

Hvad skal du lave under VM?

Jeg regner med at skulle være i førstehjælpstellet. Jeg er operationssygeplejerske og kan godt lide at hjælpe med til arrangementer. Vi er klar til at kigge på, hvis folk er faldet og måske har fået en flænge. Vi har også en

Morten Schou
OK Snab
27 år



Hvad skal du lave under VM?

Jeg står primært for at lave startlister, så alle kan se, hvornår løberne starter. Og så er jeg en del af IT-holdet, hvor vi skal hænge resultatlister op og sørge for at have styr på verdensrangliste og lodtrækning, når startlisterne skal laves. Der er en masse regler at holde styr på.

Hvorfor har du valgt at være frivillig?

Jeg arbejder med software og IT til daglig og kan godt at arbejde struktureret, så den type opgave passer mig godt. Og så synes jeg at det er sjovt

at være med til at skabe et VM efter at have set det så mange gange på TV.

Martin Ringive
OK Gorm
59 år



Hvad skal du lave under VM?

Jeg skal være ansvarlig for starterne i de tre byer, der skal løbes VM i – Kolding, Fredericia og Vejle. Jeg skal have sammen med mit hold have styr på, at vi får sendt den rigtige løber afsted med det rigtige kort på det rigtige tidspunkt.

Hvorfor har du valgt at være frivillig?

Jeg synes det er spændende at være med til at opleve den stemning, der er under sådan et VM. Det er en slags once-in-lifetime-oplevelse. Det er godt, at vi får noget sammenhold i

klubben udover de normale træninger vi laver. Og så synes jeg at det er spændende at vi har frivillige med fra de andre klubber, som vi kan lære at kende og styrke båndet til dem.



Mikkel Sørensen
OK Melfar
45 år

Hvad skal du lave under VM?

Jeg skal hjælpe med at bygge arenaerne og køre en masse tunge ting rundt i målområderne. Jeg har truckcertifikat og det var der brug for på arenaerne.

Hvorfor har du valgt at være frivillig?

Det er én gang i livet, at man får muligheden for at opleve det. Det kan godt være, at det er meget arbejde, men det er jo også for sporten og for at mærke suset fra verdensstjerne og se, hvor hurtigt de løber.

Det ligger meget til mig at lave frivilligt arbejde. Jeg sidder også i bestyrelsen i vores egen klub og jeg er ikke så god til at holde hånden nede, når der er nogen, der spørger. Det er fedt at være en del af noget større.

Det sker i Kolding

Lørdag d. 25. juni kl. 11-13 varmer vi op til verdensmesterskaberne i sprint-orientering med et hyggeligt familie o-løb i Kolding by. Mød op og vær med til VM forpremieren, der er både start og mål i teltet på hjørnet ved Den Spanske Trappe og Bæredygtighedshuset i Jernbanegade.



Find poster rundt i byen sammen med familien og vær med i konkurrencen om en fed VM T-shirt, vi trækker lod blandt alle deltagerne!

Verdensmålsdag 25. juni

Kolding Verdensmålsdag er en festlig dag med lokale bæredygtige produkter, løsninger og initiativer, der folder sig ud i hele Kolding midtby - lørdag den 25. juni fra kl. 10-16, der er mere end 60 tilmeldte stande og både sjove og spændende aktiviteter i hele byen.

Der er underholdning for både børn og voksne, med quizzer, musik, løb og events.

Der er lækre smagsprøver og mulighed for at opleve nogle af de mange løsninger, der i fremtiden vil gøre vores hverdag grønnere og smartere. Og så er der selvfølgelig mulighed for at gøre et grønt røverkøb i en af de mange boder og i byens butikker.

Koldinghus giver i dagens anledning gratis adgang til den smukke slotsgård, hvor der er mulighed for at deltage i et Slotsløb som tager dig med rundt på slottets område, hvor du skal løse opgaver, der tager udgangspunkt i verdensmålene og Koldinghus' historie.

Når du er færdig kan du lave din eget verdensmålsbadge eller magnet til køleskab, eller du kan udfordre venner og familie i keglespil på Christian 4.s keglebane



Varm op til WOC22 - Orienteringsløb for alle

I Kolding kan du finde vej til mange oplevelser. Varm op til VM i orientering og tag ud med kort eller mobiltelefon og se, om du kan finde vej. Tag på ko-jagt i ådalen, led efter faste orienteringsløbsposter i skoven, find geocaches eller tag en digital rundvisning i midtbyen og oplev kultur og design. Orienteringsløb er en oplevelse for alle - også dem der vil gå.

Find lige præcis den slags løb, der passer til dit temperament på www.oplevelskolding.dk.

WOC, søndag 26. juni

Akseltorv: Varm op til VM-festen på Akseltorv med musik, børneaktiviteter og kolde drikkevarer. Fra klokken 14:00 åbner vores eventplads, hvor du kan hygge dig med både venner og familie inden VM starter. Klokken 16.25 starter indmarchen og åbningsceremonien i Staldgården, så der er rig mulighed for at komme i stemningen, inden du går videre op for at se verdens bedste orienteringsløbere folde sig ud i Kolding.

VM Arena Staldgården: Koldinghus myldrer af liv på denne dag, hvor WOC løber af stablen i Staldgården og på plænen foran Koldinghus.

- Gratis adgang til Slotsgården fra kl. 10 - 21
- Cliff Food Bike sælger sund og lækker mad fra kl. 11 - 18
- Madkældereren sælger kaffe, øl og vand
- Mød udklædte frivillige i renæssancedragter
- Udfordr venner og familie i keglespil på Christian 4.s keglebane

Museum og udstilling



Kongernes Samling viser på Koldinghus i øjeblikket udstillingen Mary & Kronprinsesserne, der tegner et portræt af Kronprinsessen og hendes fire forgængere.

Find mere information på www.koldinghus.dk

I Staldgården er der desuden åbent i den autentiske Zelle II hvor Museum Kolding har en særudstilling '1943 - Gestapo kommer'. Staldgården har i flere hundrede år tjent som stald for kongelige heste. Og under 2. verdenskrig som et af GESTAPOs hovedkvarterer. Zelle II står tilbage - uberørt siden krigen sluttede.

Mere information på www.museumkolding.dk

Det sker i Fredericia



BØRNE-VM I O-LØB PÅ FREDERICIA BIBLIOTEK

Den 20. – 28. juni
VM i Orienteringsløb for børn på Biblioteket

Kom og vær med til Børne-VM i orienteringsløb på Fredericia Bibliotek. Posterne er gemt på hele biblioteket og med dit kort i hånden, skal du se, om du kan finde dem. Ved posterne skal du klippe i dit startkort ligesom de profes-

sionelle orienteringsløbere. Når du har fundet alle posterne får du et diplom og deltager i konkurrencen om fede præmier. Alle børn kan være med! Du kan hente dit startkort hos personalet i stueetagen.

Onsdag den 22. juni
Løb og æd

Skolernes VM i orienteringsløb på tværs af de tre kommuner med fokus på indsamling af madspildsposer. Elever fra 6. klasse på Ullerupbæk Skolen ud på en rute og samle så meget mad ind som muligt. Løbet går ud på at løbe ud til forskellige poster og hente råvarer fra 6 kategorier. Efter indsamling af råvarer skal disse laves til madretter. Efterfølgende skal eleverne på en workshop med en kok fra To Good To Go lave mad af de råvarer, de har indsamlet.



Lørdag den 25. juni kl. 14.00-15.00
VM i Showløb

Politikere fra Fredericia Byråd har udfordret blandt andet byens sportshold håndboldklubben FHK og fodboldklubben FC Fredericia til en dyst i orienteringsløb i byens gader. Derudover vil byens talenter og sponsorerer deltage i show løbet på ca. 1. km. Løbet består af 7 poster og starter ved Østerstrand. Du kan se dem løbe i mål i VM-arenaen på Ryes Plads lige inden kvartfinalerne i VM afvikles.



Lørdag den 25. juni kl. 11.00-13.00
VM i Gave-løb

Kan du og din familie finde vej til butikkerne? Eller måske trænger I bare til at komme ud og bevæge jer. I forbindelse med VM i orienteringsløb har vi arrangeret et let gave-løb for dig og din familie, så spænd skoene og tag familien med ud på et orienteringsløb i midtbyen. Få udleveret et kort ved hytten på Rådhuspladsen med byens poster.



Der er gaver til de første 250 deltagere

Start og mål på Rådhuspladsen

Gaver for 25.000 kr. For børnefamilier.



Lørdag den 25. juni kl. 12.00-14.00
Tilskuere-løbet. Kom og vær med

Har du lyst til at prøve kræfter med orienteringsløb, så har du mulighed for det til VM i orienteringsløb i Fredericia. Det er et let rute på ca. 2 km, og alle kan gratis prøve at gå/løbe et orienteringsløb. Så på med skoene og frem med kortet. Der er start og mål i Øster Voldgade ved Bülow's Kaserne. Samme sted vil der være også en særskilt børneaktivitets-bane med en lille præmie.

Løbet er støttet af Nordea-fonden



Lørdag den 25. juni kl. 20.00-23.00
VM Musik og Hygge

Efter en god dag med orienteringsløb i byens gader og stræder, så er det tid til musik, mad og hygge efter VM finalen i Gothersgade Syd og omkring J.B. Nielsens Plads. Her er der mulighed for at slutte dagen af med god mad og stemning sammen med venner og familie.

Det sker i Vejle



Byparken i Vejle kl. 17.30
– præmieoverrækkelse
og afslutningsceremoni
ca. kl. 20.15

De to søstre Ida og Malin Agervig Kristiansson fra vores lokale klub OK Snab er udtaget til VM-holdet. Ida skal på hjemmebanen i Vejle kan være med i kampen om medaljerne i Individuel Sprint-disciplinen. Så kom ned og hep og bær hende gennem gaderne. Ud over Ida og Malin er også Magnus Dewett og Linus Agervig Kristiansson udtaget som reserver på herre-siden, hvor Magnus er 1. reserve i Individuel Sprint.



Arena i Byparken – følg løbet på storskærm

Mærk stemningen og intensiteten i arenaen i Byparken og følg med, når løberne én efter én krydser målstregen. Du kan følge løberne rundt gennem byens gader, stræder og baggårde via storskærmen i parken og løbende holde dig orienteret her.

Byparken i Vejle kl. 17.30
– præmieoverrækkelse og afslutningsceremoni ca. kl. 20.15



Ta' børnene med

Der er fest i gaden og det er bestemt også for børn. Så tag dem med ned på Rådhusstorvet og lad dem farve torvet med kridt, få en flot ballon med hjem eller gå på jagt efter popcornmaskinen. Når det så er klaret, kan I prøve kræfter med Eventyr Sports familie O-løb.

Rådhusstorvet i Vejle kl. 10-16



Rådhusstorvet i Vejle
kl. 10-16

Familie O-løb

Prøv kræfter med Eventyr Sports spændende familie o-løb i form af en lille skattejagt rundt i midtbyen. Lad børnene finde vej frem til posterne, og se hvor hurtigt I kommer i gennem. Der er lækre præmier på højkant. Du kan få et kort til familie o-løbet i Eventyr Sports telt på Rådhusstorvet. Rådhusstorvet i Vejle kl. 10-16



Varm op på Rådhuspladsen

Allerede fra først på eftermiddagen varmer City Vejle op med pink fest på Rådhuspladsen. Følg den pink løber, tag et billede foran den flotte pink selfievæg, som Henry Blomster kreerer, lyt til sprøde toner fra den DJ'en, der cykler rundt i byen, opgrader udstyret i trailshoppen og lad dig fristen med lidt lækkert i foodtrucken og Aperol-baren.

På jagt efter byens skulpturer

Bevæg dig rundt i byen og oplev nogle af de mange skulpturer, vi har i midtbyen. Du kan løbe eller gå. Gøre det på tid eller bare som en slentretur.

Ved alle skulpturer er der QR-koder, så du let kan få mere at vide om de enkelte skulpturer.





FÅ STYR PÅ FLÅTERNE!

Kom og besøg vores stand til publikumsløb i weekenden...

Det er dejligt at komme ud i naturen. Desværre kan det nogle gange byde på et møde med flåten...

Flåten er en ottebenet spindler i familie med edderkoppen. Flåter er ikke farlige i sig selv, men bliver det, fordi de kan overføre sygdomsfremkaldende virus eller bakterier når de bider.

De fleste har hørt om borrelia- infektion og kender de gode råd til forebyggelse. Når det kommer til forebyggelse af TBE er der visse ligheder, men også væsentlige forskelle.

I Danmark og det øvrige Europa, er borrelia-infektion og flåtoverført hjernebetændelse/TBE (Tick Borne Encephalitis) de hyppigst forekommende flåtoverførte sygdomme.

De senere år er der sket en stigning i tilfælde af smitte med TBE i Danmark, men især i landene omkring os. Derfor kan det være rart at vide mere om.

Hvis du vil vide mere om flåtoverførte sygdomme og hvordan du forebygger dem, kan du kigge forbi vores stand ved publikumsløbene. Du kan også finde mere information på vores website:



Få styr på flåterne
www.flåtbid.dk



PP-TCV-DNK-0298 – 1. juni 2022



Maja Alm fejrer verdensmesterskabet i Sprintstafet 2016 med holdkammeraterne Tue Lassen, Søren Bobach og Cecilie Klysner. Foto: Jeppe Ruud

Sønderjyden, der blev verdens bedste – fire år i træk

Af Erling Thisted

De fleste sportsinteressede kan på fingrene nævne i hvert fald halvdelen af fodboldlandsholdet. Det går som regel også let med landets fremmeste håndboldspillere og cykelryttere, men hvis man beder om navnene på de allerbedste danske orienteringsløbere bliver mange mere flakkende i blikket.

Sådan var det i hvert fald indtil for 10 år siden, da hun begyndte at vinde medaljer. Hun er Maja Alm. Den suverænt mest vindende danske orienteringsløber gennem tiderne. Med sit brede smil og den karakteristiske lyse hestehale løb hun sig fra 2010 og indtil sommeren 2021 til et hidtil uhørt højt antal medaljer.

- Jeg har opnået meget mere end jeg turde drømme om. Da jeg var en lille pige, drømte jeg om at blive en af verdens bedste og måske vinde en

VM-medalje. Nu har jeg vundet 23 internationale medaljer og syv verdensmesterskaber, og jeg er stolt, når jeg ser tilbage, sagde Maja Alm, da hun indstillede sin imponerende flotte karriere i november måned, hvor hun også ventede sit første barn.

Maja Alm er fra 1988 og vokset op i Rødekro med to forældre, der begge kunne lide at finde vej med kort og kompas. Og derfor tog Maja allerede som seks-årig også på jagt efter poster i skoven for første gang.

Efter en lang række danske mesterskaber i ungdomsårene blev kursen for alvor stillet ind på en elitekarriere, da hun som 18-årig forlod Sønderjylland for at gå på et elitesportsgymnasium i København.

Det lønnede sig – og på landsholdet vandt hun den første medalje i 2010 – en bronzemedalje i sprintdisciplinen ved EM i Bulgarien.

Medaljer i metermål

Flere medaljer kom til i de følgende år, og i 2015 tog hun så skridtet op til det øverste trin på medaljeskamlen. Ja, hun trampede nærmest derop så det gungrede, for hun vandt hele tre guldmedaljer ved VM i Skotland det år.

I favoritdisciplinen – den individuelle sprint, der er på VM-programmet i Vejle d. 30. juni – fortsatte hun med at imponere og blev verdensmester hele fire år i træk.

- Det, der blev målet for mig, var at se: Hvad er den bedste version af mig selv, og hvad kan jeg opnå, hvis jeg bygger på. Og jeg er blevet motiveret af hele tiden at forsøge at gøre det bedre. Når jeg stod på startstregen, ville jeg selvfølgelig gerne vinde, men motivationen lå i hele tiden at blive bedre, siger Maja Alm.

Og de mange internationale medaljer har ikke bare givet stolte forældre og

pladsproblemer hjemme på væggen hos Maja Alm i Aarhus.

Blandt de største

Klangen af guldmedaljer har de også kunnet høre i elitesportsorganisationen Team Danmark, der støtter dansk eliteidræt og siden 2013 har haft Dansk Orienterings-Forbund placeret på det højeste støtteniveau – som et såkaldt verdensklasseforbund.

- Maja Alm hører til blandt de største i dansk elitesport. Hun har haft en lang og imponerende karriere, hvor resultaterne taler for sig selv. Men derudover skal man også hæfte sig ved, at hun har formået at tage en uddannelse som tandlæge ved siden af sin sportskarriere. Hendes måde at balancere sport og uddannelse har været et forbillede for alle danske atleter, siger Jakob Ovesen, der er sportsmanager i Team Danmark.

Succesen har også kastet anerken-



Maja Alm på vej ind over målstregen med holdkammeraterne Ida Bobach og Emma Klingenberg, der til sammen blev verdensmestre i stafet i 2015. Foto: Kell Sønnichsen

stor rolle i den markante danske succes.

- Maja har hævet barren for hvad der er muligt for danske orienteringsløbere, og hun har gået forrest i at få skabt den udbredte vinderkultur på det danske landshold, som vi prøver at bygge videre på nu, siger landstræner Tue Lassen.

Større end sport

Med al den succes kunne man mene, at et VM på hjemmebane i Danmark ville være den perfekte måde at sætte et punktum for karrieren. Men sådan skulle det ikke være.

Verdensmesterskaberne skulle oprindeligt have været afholdt i 2020, og det var Maja Alms plan at sommeren det år skulle bruge til at vinde VM-medaljer på hjemmebane og løbe med på atletikbanen ved OL i Tokyo.

Men coronapandemien satte en stopper for alle 2020-planerne og både VM og OL blev udskudt. Og samtidig forsvandt motivationen til at satse videre.

- Selvfølgelig ville jeg gerne have haft OL i atletik med, men med de forudsætninger der kom med coronaen, havde jeg ikke mere i mig efter at have brugt to år på projektet, fortæller Maja Alm.

Efter et imponerende comeback for et år siden, hvor hun vandt VM-bronze på sprintdistancen i Tjekkiet i juli, valgte hun så også at sætte løbeskoene på hylden og pakke landsholdstøjet væk i november måned.

- Det har været en svær beslutning at træffe. Men jeg har været med så længe, at der skal stadig mere til at motivere mig. Og når jeg kan mærke, at jeg ikke længere vil satse 100 procent, så skal det ikke heller ikke være. Jeg ville gerne have prøvet at løbe et VM på hjemmebane med den opbakning, der er herhjemme. Men nogle gange er der noget, der er større end sport, siger Maja Alm med henvisning til graviditeten.

Der er dog stadig en kærlighed til orienteringsløb, fortæller hun.

Og derfor regner hun også med at fans, familien og konkurrenterne får lov at se hende lufte løbetøjen fra Hader-

slev-klubben HTF ved danske orienteringskonkurrencer igen en dag.

delse af sig andre steder. Seks gange har medlemmene i Dansk Orienterings-Forbund kåret hende til "Årets Løber" og hun var én af de 125 største danske sportsnavne, da Danmarks Idrætsforbund i efteråret kårede Danmarks Største Sportsnavn.

Hun har været nomineret til prisen Årets Sportsnavn tre gange, Kulturministerens Idrætspris to gange og BT's Guld i 2016.

På den led er Maja Alm blevet en slags galionsfigur for det danske orienteringslandshold, der i 2010'erne bragede ind i toppen af den internationale orienteringsverden.

Hele 30 medaljer ved verdens- og europamesterskaber er det blevet til siden 2010.

Udbredt vinderkultur

Udover Team Danmarks professionelle støtteapparat med fysioterapeuter, sportsdiætister og sportspsykologer er landets dygtigste orienteringsløbere i samme periode blevet samlet i et elitecenter i Aarhus, der er udgangspunktet for de fleste aktiviteter.

Det har alt sammen været med til at skabe en særlig kultur, der har spillet en



Maja Alm vandt sin sidste medalje i karrieren i juli 2021, da det blev til bronze på sprintdistancen i Tjekkiet. Foto: Erling Thisted



Omkring 100.000 danskere har fundet vej i de seneste år. Snart kommer der en lang række nye muligheder til i Trekantområdet og omegn.
Foto: Dansk Orienterings-Forbund

Jagten på poster fortsætter efter VM

Når solen går ned over Vejle torsdag d. 30. juni bliver den sidste VM-arena pakket ned og verdens bedste orienteringsløbere smider skoene og løbetøjet tilbage i tasken og rejser hjem.

Men det er slet ikke slut med orienteringssporten i området. Tværtimod.

I månederne efter verdensmesterskaberne pibler en lang række nye muligheder for at gå på postjagt i Syddanmark frem. En del af aftalen mellem klubberne, der arrangerer VM og Region Syddanmark sikrer, at der opstår omtrent 10 nye såkaldte Find vej-tilbud.

Det er steder, hvor man kan printe et kort eller have det med på telefon og tage ud og finde poster i skove, parker eller byer. Posterne kan både være røde pæle i jorden, små skilte eller lydposter, man kan høre ved hjælp af en app på telefonen.

Der dukker tilbud op i VM-byerne Kolding, Vejle og Fredericia, og derudover bliver der arbejdet på gode Find vej-steder i Middelfart, Grindsted, Billund og flere skovområder i nærheden.

- Vi glæder os helt enormt til at vise orienteringssporten frem i Kolding, Fredericia og Vejle under VM. Og vi er så glade for, at vi efter VM kan tilbyde mange muligheder for at alle kan komme ud og prøve kræfter med sporten selv. Det gode ved Find vej i Danmark er, at man kan tage på postjagt i sit eget tempo og lige når det passer ind i familie- eller hverdagsrutinerne, siger

Dorthe Rosenvinge, der er Event Director i VM-organisationen.

Det er de fem arrangørklubber bag VM, OK Snab i Vejle, Kolding OK, OK FROS fra Fredericia, OK Gorm Jelling og Melfar OK i Middelfart, der også sørger for de nye orienteringsbaner og poster.

I Region Syddanmark glæder Michael Nielsen (K), formand for Udvalget for regional udvikling i Region Syddanmark, sig over, at regionen lægger sin smukke geografi til VM i sprint-orientering og over de oplevelser og muligheder, eventet giver både borgere og turister i regionen – også efterfølgende.

- For det første bliver det en kæmpe oplevelse at se verdenseliten i sprint-orientering spore sig frem til de rigtige ruter i bymidterne i Kolding, Vejle og Fredericia i dagene fra den 26. til 30. juni. Og så vægter det også rigtig tungt i forhold til at regionens medfinansiering på 1,4 mio. kr., at regionens borgere selv får mulighed for at være aktive og en del af begivenheden.

- De kan nemlig både deltage i det store 6-dages publikumsløb, WOC Tour, og efterfølgende få glæde af Find vej-tilbuddene, som bliver udarbejdet efter verdensmesterskabet. Jeg håber, at verdenselitens besøg her i regionen vil inspirere rigtig mange af regionens borgere til at opdage vores byer og natur på en ny og aktiv måde.

Find vej i Danmark kom til verden



Mange familier har glæde af mulighederne i Find vej-tilbuddene, der findes i skove såvel som byområder. Foto: Dansk Orienterings-Forbund

for ca. 10 år siden og der findes omkring 300 tilbud over hele landet, hvor man kan tage på jagt efter poster i sit eget tempo. Ofte kan man vælge forskellige længder og sværhedsgrader på orienteringsposterne, så nogle er nemme at finde og andre kræver flere færdigheder og mere tålmodighed.

De eksisterende tilbud kan allerede nu hentes på hjemmesiden www.findveji.dk. Senere kommer de nye steder også på hjemmesidens oversigtskort.

De mange tilbud har længe været populære, men interessen nærmest eksploderede under coronapandemien, hvor lysten til at komme ud at røre sig i naturen steg markant. I løbet af 2020

var knap 100.000 danskere ude at finde vej, viser tal fra Dansk Orienterings-Forbund.

De fem arrangørklubber bag VM arrangerer også en række ugentlige træninger i efteråret for alle, der har lyst til at prøve orienteringsbaner og få gode råd med på vejen af de erfarne trænere i klubberne. Hold øje med klubbernes hjemmeside for mere information.



Region Syddanmark

Publikumsløb med grønnere samvittighed

Af Iben Valery og Erling Thisted

Det er ikke kun verdens bedste orienteringsløbere, der snører løbeskoene i Trekantområdet i den sidste uge af juni. Mange hundrede glade orienteringsmotionister deltager i seks publikumsløb på samme tid.

Det giver mulighed for både at følge verdenseliten i de tre VM-discipliner på nærmeste hold og samtidig få dyrket deres favoritsport på egen hånd. Og i år kan deltagerne i WOC Tour – sådan hedder løbsserien – glæde sig over også at hjælpe klimaet på vej, mens de fylder de hårdt prøvede væskedepoter op.

Arrangørerne har nemlig indgået et samarbejde med virksomheden New Loop, der har en vision om, at al takeaway-emballage skal kunne pantes.

Til WOC Tour er det plastikkopperne, der bliver udskiftet med returkopper, som vaskes efter en metode godkendt af Fødevarestyrelsen, så de kan genbruges til næste løb. Medstifter af New Loop, Gitte Saaby Kjær, håber, at det kun er det første skridt i en grønnere retning for løbsevents.

Orienteringsløbere – en miljøbevidst målgruppe

Til løbene bliver det, som det plejer at være, understreger Gitte. Deltagerne



Det gav ikke rigtig mening at pushe til et forbrug, der ikke gjorde nogen forskel, siger Gitte Saaby Kjær, der er tidligere projektleder for et reklamebureau, men sagde sit job op til fordel for at stifte virksomheden New Loop.

skal altså ikke være bekymrede for ikke at kunne få vand efter løbet eller ikke at kunne købe den sædvanlige stævnepladskaffe i kiosken.

– Den eneste forskel er, at brugerne skal returnere koppen i New Loops opsamlingsbeholdere i stedet for skraldespanden, og man kommer tydeligt til at kunne se, at det er en opsamlingsbeholder fra New Loop, fordi den ligner koppen, siger Gitte Saaby Kjær.

Hun har stor tiltro til at deltagerne vil tage konceptet til sig. Fordi orienteringsløbere er vant til at bevæger sig meget i naturen, håber hun på, at de kan se meningen i at skulle genbruge kopperne til fordel for naturen og miljøet.

– Vi forestiller os, at de vil være gode til at returnere de her kopper, så det kan blive rigtig miljøvenligt på sigt. Hver eneste kop, vi får tilbage, er en kop, vi slipper for at producere på ny, og det er netop at producere på ny, der vejer tungest i CO₂-regnskabet, siger Gitte Saaby Kjær.

Bedre end en papkop

Kopperne, der skal bruges under WOC Tour, er lavet med en speciel teknologi, hvor koppen er "opskummet". Det resulterer i, at der er meget luft i koppen, og der er derfor anvendt 20-30% mindre råmateriale, forklarer New Loop-stifteren. Det betyder, at hvis koppen blot bliver brugt to gange, er den allerede meget bedre i det miljømæssige regnskab, end en papkop er.

– I og med at koppen allerede er bedre miljømæssigt efter to gange, så er det jo et rigtig godt produkt at starte ud med, fordi vi ved, at folk lige skal vænne sig til at genbruge den og ikke nødvendigvis husker det første gang, siger Gitte Saaby Kjær og påpeger yderligere fordele ved koppen. Udover at være genanvendelig, er den udviklet med termoeffekt, så den holder vandet koldt eller kaffen varm i længere tid. Forhåbentlig vil al kaffen så blive drukket, og dermed vil madspild blive minimeret.

En urealistisk drøm?

– Nu lyder jeg også bare vanvittig naiv, men det er jo min og New Loops drøm, at al emballage er cirkulær emballage. Så hvis man får fjernet den her forfærdelige hvide engangskop fra samtlige løbevents, ville det være fantastisk, siger Gitte håbefuldt.

Målet er, at New Loop skal opnå en



Sådan ser den genbrugelige New Loop-kop ud, der vil blive brugt til WOC Tour. Der er brugt 20-30% mindre råmateriale til at lave denne kop end til en almindelig plastikkop.

returprocent på 50% i 2025. Til sammenligning har Dansk Retursystem en returprocent på 97%, som det har taget

new loop

New Loop – "Et cirkulært pantsystem"

- New Loop vil sætte pant på alt fra din kaffekop, til din sushibakke, salatskål og pizzabakke – og det skal være lettere end at aflevere dine pantflasker.
- Emballagen skal blandt andet kunne returneres i pantautomater samt via eksisterende distributionsnetværk, hvor du får panten direkte ind på din smartphone via en app udviklet til formålet. Emballagen bliver vasket efter en metode godkendt af Fødevarestyrelsen og er klar til brug igen, og når den ikke længere er pæn nok til at kun at blive vasket, laves den om til en ny kop eller salatskål.
- Pantautomaterne kommer til at stå ude i byrum, hvor der er et højt forbrug af takeaway-emballage, så de er let tilgængelige, og via New Loop-appen kan du finde den automat, der er tættest på dig.
- Intentionen er at gøre hele værdikæden så bæredygtig som mulig, derfor skal blandt andet vaskeprocessen på sigt optimeres med fx ultralyd og dermed nedbringe vandforbruget.

dem 20 år at opbygge. Det er altså ikke en ændring, der kan gøres hurtigt og uden opbakning fra forbrugerne. Derfor er systemet også lavet så simpelt som muligt, så det er let at returnere sin emballage – og hun håber, at folk vil tage godt imod konceptet.

"Det vigtige i det her er jo ikke mig. Det er de frivillige, der står og deler væske ud, og det er løberne, der skal synes, at det her system fungerer, så det kommer ud til så mange forbrugere som overhovedet muligt," siger Gitte

Saaby Kjær.

New Loop får en travl sommer, da virksomheden udover WOC Tour skal levere genbrugelig emballage til Folkemødet på Bornholm, Roskilde Festival og Tour De France.

WOC / 2022
World Orienteering Championships
Denmark

Ingen binding | Ingen forudbetaling | Ingen oprettelsesgebyr

GRØN EL FAST PRIS I TRE ÅR

Ro i maven og ro på elregningen



Hos EWII handler vi kun med certificeret grøn strøm. Vi har droppet gassen og sælger varmepumper, vi sigter efter et klimagasfrit energisystem og har allerede reduceret 95 % af vores egne klimagasser. Men vi er ikke i mål endnu. Se hvad vi har gjort og - mere vigtigt - det vi mangler på ewii.dk/baeredygtighed.



Klub 2022-medlemmer:

MIAMI ApS/TØJ eksperten
SuperBrugsen, Jelling
BJ Autopolstring
AC A/S
Jelling Radio&TV
Club La Santa
Tooltrade
Rantec
MOLS Rejser v/Chr. Mols
Sparsø Gruppen v/Jan H. Sparsø
REMA 1000, Egeskovvej 119, Fredericia

Volkswagen, Fredericia
BT Gulve & Gardiner A/S
Nybolig, Jelling
Codex Advokater
Middelfart Sparekasse, Vejle
Jelling Musikfestival
CJ A/S
Tandlægerne Vejlevej
Hansson & Knudsen
Enco & C/ Vincenzo Carratu
Jørgen Spetzler

Sparekassen Danmark
ME MORI
Nyt Syn, Fredericia
OK GORM
Jord & Kloak v/ Palle Lund
OrtoDan
OO - Palle Møller Nielsen
dinTANDLÆGE, Jelling
Johan Brandstrup Fegar
OK Esbjerg
OK Pan

Silkeborg OK
Randers OK
OK Syd
Herning OK
talmand.dk ApS
Link Holding 2012 A/S
Egtved Gulve
Herfølge Kleinsmedie
Hornslyd Købmandsgård A/S, Mølvang
Faber by WH A/S