

OFFICIELLT TIDNING FÖR SVENSKA ORIENTERINGSFÖRBUNDET NR 1 | 2016

skogssport



» Asien på frammarsch » Fem raka för stekhet Rost » Idrottsgalan » Hon är Skogssports nya tränare

Här skrivs asiatisk historia

HONG KONG. 2005 arrangerades orienterings-VM i Japan. Nu finns asiatiska planer på att söka VM igen; detta när det första sprint-VM:et arrangeras 2020. Skogssport åkte till Hong Kong för att bevaka de första asiatiska juniormästerskapen och för att snacka såväl orienteringsdåtid som orienteringsframtid samt om både möjligheter och utmaningar.



Foto: Mårten Lång

”Det blir mest träning i parker. Men vi har väldigt bra orienteringsterräng. Varje söndag åker jag ut för att träna i skogen. Det tar närmare två timmar enkel väg med tåg. Det är de passen som jag verkligen ser fram emot.

Japanen Go Inamuri vann medeldistansen

KONTRASTERNA ÄR SLÄNDE. Mindre än två mil söderut myllrar det av människor i Hong Kongs centrala delar. Här i Ma On Shans nationalpark kan det bitvis också vara en stor utmaning att ta sig fram. Men det är inte det mänskliga myllret som är utmaningen utan den täta vegetationen.

Den är snårig den där djungeln.

Men det finns också lättlöpta partier. Och på just den här passagen, det öppna fältet med utsikt över viken i Sai Kung och jättestaden Hong Kongs ostligaste delar går det för de som har krafter kvar att hålla hög fart hela vägen fram till den kontroll som sitter i slutningen.

Men såväl löpfarten som orienteringskunskaperna varierar i denna historiska tävling. För vissa är det fullfartslöpning som gäller. För vissa andra blir det en minst sagt krokig väg från start till mål. Detta är fallet inte minst för de tre femtonåriga tjejer som har svängt av den breda stigen upp på en sluttning åtminstone 500 meter för tidigt.

De tre tjejerna, två från Kina och en från Nordkorea vänder efter visst dividerande tillbaka till stigen. Ställer sig och funderar. En av dom pekar till höger, en rakt fram och en kollar på kartan. Någon minut senare styr de åter kosan upp till vänster för att ta sig upp igen för den sluttning de några minuter tidigare kom ner ifrån.

Drygt en timme senare ser jag samma trio tjejer spurta upp för den sista backen från slutkontrollen och in i mål. Leendena finns fortfarande på tjejernas läppar. Och nordkoreanskans skosnöre som inte var knutet för en timme sedan är det inte nu heller.

Nio nationer deltar

För första gången arrangeras asiatiska juniormästerskap i orientering. Nio länder deltar i tävlingarna. Arrangerande Hong Kong; Kina; Japan; Kazakstan; Sydkorea; Nordkorea och Taiwan är samtliga redan medlemmar i Internationella Orienteeringsförbundet. Dessutom finns deltaga-

re från Macao (som har som ambition om att komma med i IOF) och Estland på plats.

– Att vi nu arrangerar regionala mästerskap även för juniorer är mycket betydelsefullt för sportens utveckling i Asien. Vi måste få fler ungdomar och juniorer att springa tävlingar. Och vi behöver också få fler nationer som organiserar tävlingar. Det är väldigt viktigt för att få sporten att växa och att på sikt få fram seniorer som är konkurrenskraftiga även på internationell nivå, säger Dominic Yue som är generalsekreterare i Hong Kongs Orienteeringsförbund och som dessutom sitter i IOF Council (det internationella orienteringsförbundets styrelse).

”Älskar medeldistans”

En av de juniorer som redan fått känna på konkurrensen på internationell nivå är japanen Go Inamori som sprungit två junior-VM. Bästa placeringen är från sommarens tävlingar i Norge där han slutade 43:a i B-finalen på medeldistans:

– Jag älskar att springa medeldistans, säger Go några minuter efter att han hyllats av de övriga deltagarna i de asiatiska juniormästerskapen.

Nu är han den förste asiatiska juniormästaren på favoritdistansen, och till sommarens junior-VM hoppas han kunna ta sig till A-final.

Men det är tydligt att det är tuffare att nå internationell nivå på skogsdistanserna för de löpare som kommer från Asien. Och den kanske tydligaste förklaringen är skogen, eller snarare den begränsade tillgången till densamma.

Go bor i Yokohama. Japans näst största stad med närmare fyra miljoner invånare:

– Det blir mest träning i parker. Men vi har väldigt bra orienteringsterräng. Varje söndag åker jag ut för att träna i skogen. Det tar närmare två timmar med tåg. Det är de passen som jag verkligen ser fram emot, säger 18-åriga Go Inamori.

Ett dygn tidigare vann det japan-

ska juniorlaget även sprintstafetten. En av mittsträckorna sprangs av Kousuke Tachibana:

– Jag började orientera för två år sedan. Det var när jag började på universitetet som jag stötte på orientering första gången. Jag testade på och tyckte att det var så roligt att jag fortsatte, berättar Kousuke som bor i den japanska huvudstaden Tokyo som är världens folktätaste storstadsområde.

– Det är klart enklast att träna sprint i Japan. Det blir nästan bara träning i parker. Det är svårt att komma ut i skogen.

Japan är som bekant den senaste utomeuropeiska nation som arrangerat ett världsmästerskap i orientering. Detta var 2005 då Aichi, som ligger några timmars tågresa väster om Tokyo, arrangerade mästerskapet:

– Det var många år innan jag började med orientering. Intresset för sporten blir lite större hela tiden. Men utvecklingen går väldigt långsamt framåt, säger Kousuke.

7,2 miljoner invånare

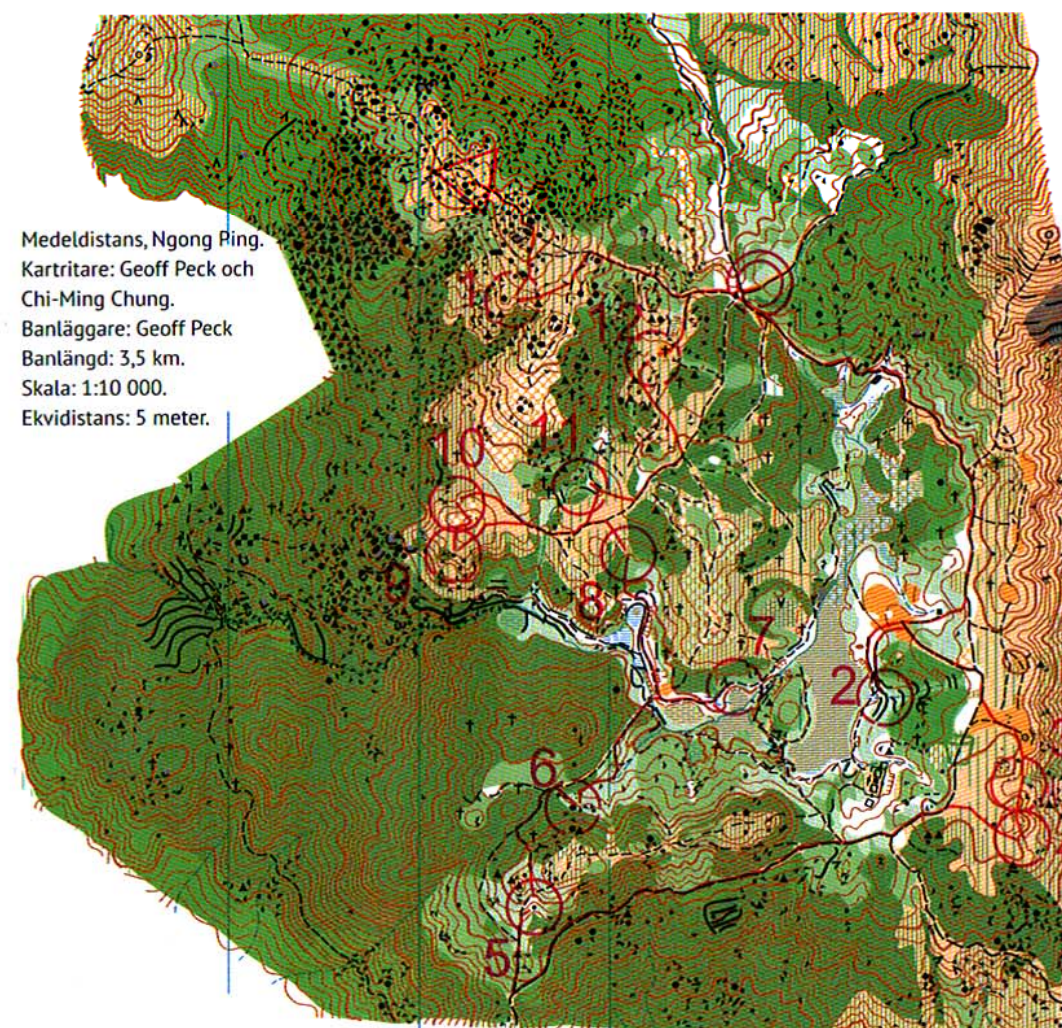
Hong Kong är sedan 1997 en särskild administrativ region i Kina. Fram till dess var Hong Kong en brittisk besittning.

Hela Hong Kong är 1 104 kvadratkilometer, vilket är en tredjedel av Gotlands storlek. Men det är för att uttrycka sig mildt en smula mer tätbefolkat. Här bor 7,2 miljoner människor. Och bygg- och expansionsakten är väldigt hög.

Men det är ett område med stora kontraster. Här finns fina bergssluttningar, och mer än halva Hong Kong består av parker eller skog.

När bussarna med alla deltagare och ledare rullar upp mot förläggningen på Tai Tong Jockey Club som ligger ett par mil väster om Ma On Shans nationalpark fylls ena delen av den ganska smala vägen av Hong Kong-bor som är på väg upp på den bergsplatå som ligger bakom boendet.

Där ska de grilla och titta på de röda



Medeldistans, Ngong Ping.
Kartritare: Geoff Peck och
Chi-Ming Chung.
Banläggare: Geoff Peck
Banlängd: 3,5 km.
Skala: 1:10 000.
Ekvidistans: 5 meter.

Go Inamuris (stora bilden nedanför) väg till seger i medeldistansen. På de övriga bilderna här nedan ses två kinesiska och en nordkoreansk tjej tveka något om riktningen och högfartslöpning mot den fjärde kontrollen av Hong Kongs Wong Cheuk Wang.

Foto: Mårten Lång





Kartan är ett språk som fungerar över nations- och språkgränser. Här diskuterar Macaos och Nordkoreas löpare och ledare kring medeldistansen på golvet i den sovsal som de delar. Foto: Sebastian Wong

lönnlöv som det finns väldigt gott om just i dessa dagar. När de grillsugna svänger höger, girar bussarna vänster in på området. Och i princip omedelbart drar prisceremonin igång.

De börjar bli inbudda här nu efter flera dagar på plats på förläggningen. Innan själva tävlandet startade arrangerades ett tre dagar långt, gemensamt träningsläger. Detta både för att skapa ytterligare möjligheter till att förkovra sig inom orienteringen, men också för att orienterare från en rad asiatiska länder ska få möjlighet att träffas över nationsgränserna.

Boende i sovsalar

Boendet sker i sovsalar. Tio madrasser är utlagda på golvet i respektive rum. Och här delar löpare från olika nationer på ytan.

I ett av rummen är det löpare från Macao och Nordkorea som inkvarteras. Där bor även Sebastian Wong från Singapore som är på plats för att inhämta information för att på sikt kunna utveckla sporten ytterligare på hemmaplan:

- Det var fascinerande att se hur kartan blev förenande över både nations- och språkgränser. Två nordkoreanska ledare och två av deras löpare satt tillsammans med de fyra ungdomarna från Macao och pekade och gestikulerade

kring kartan och vilket av vägvalen som var det optimala. Kartspråket verkar vara internationellt, ler Wong.

Macao och Singapore har förhoppningar om att komma med i Internationella Orienteringsförbundet.

Macao är, precis som Hong Kong, en särskild administrativ region (skillnaden är att Macao tillhörde Portugal fram till 1999).

- Det skulle betyda mycket för orienteringen i Macao om vi kom med i IOF. Det skulle underlätta möjligheten att kunna vara med på fler internationella tävlingar. Vår förhoppning är att vi ska kunna bli invalda i IOF med under den närmaste tvåårsperioden, säger ledaren Ivan.

Sprinten mest gångbar

Macao, som ligger en dryg timmes båtferd väster om Hong Kong, är en citystat vilket betyder att det även här är sprintorienteringen som är det som är överlägset mest gångbart:

- Om vi vill träna i terräng så måste vi ta oss till "mainland" Kina (det vill säga till det kinesiska fastlandet). Och vi tävlar också en hel del här i Hong Kong. Vi är här flera gånger varje år. Orienteringssporten är väldigt liten i Macao, vi är 20 personer som är aktiva orienterare. Men när vi arrangerar tävlingar brukar

det vara flera hundra tävlande. De flesta kommer från orienterarnas familjer och vänner, säger Ivan där han slagit sig ned på en av madrasserna i sovsalen på Tai Tong Jockey Club.

Macao hade sju aktiva på plats på premiärvarianten av de asiatiska juniormästerskapen. Singapores Sebastian Wong, däremot, var enbart observatör:

- Det är väldigt lärorikt att vara på plats och få se hur det går till att arrangera tävlingar. Det är något som vi kommer att ha stor nytta av inför framtiden, säger Wong som 2014 var med och grundade Singapores orienteringsförbund.

Singapore är precis som många andra storstäder i de här delarna av världen oerhört expansivt.

Städerna växer och förändras väldigt snabbt:

- Jag tror att om du tar vilken korsning som helst i Singapore nu, och återkommer om fem år kommer det inte att se likadant ut. Det händer så mycket så snabbt. Och när det gäller orienteringen i Singapore är vi knutna till cityparkerna. Singapore är en citystat. Det finns inga skogar. Men parkerna är ganska stora, säger Wong och fortsätter:

- Orienteringen är en obligatorisk del av idrottsundervisningen i Singapore. Men sporten används inte i tävlings-syfte, det är i skolan och i militären som



Du Jianhua, Kina vann H20-klassen i sprinten. Här syns hans vägval runt banan i Fanling. Foto: Mårten Lång

Det bjöds på både stora torg och minst sagt smala gränder vid sprinten i Fanling. Foto: Mårten Lång

orienteringen utövas. Det är vår stora utmaning, att visa upp att det går att tävla i orientering.

Hur ser du orienteringssporten i Singapore under de närmaste åren?

- Jag skulle ju gärna se att vi på sikt kan ha ett lag som representerar Singapore på de internationella tävlingarna. Det är ett långsiktigt mål. Men vi har även ett konkret mål på lite kortare sikt. 2017 arrangeras veteran-VM på Nya Zeeland. Många av de européer som ska dit för att tävla kommer att mellanlanda i Singapore. Vår tanke är att arrangera en eller två sprinttävlingar i en park i Singapore. Det skulle vara bra för utvecklingen av orienteringssporten i Singapore, och jag tror att de som är på väg till Nya Zeeland skulle må bra av att röra på benen och orientera lite för att korta av resan en aning, ler Wong.

Mycket omväxlande

Pendeltåget rullar in mot Fanling. Bara några kilometer längre norrut finns gränsen till det kinesiska fastlandet och ännu en mångmiljonstad; Shenzhen.



Sprint, North District Park and Fanling Wai. Kartritäre och banläggare: Sai Hong Yu. Banlängd: 2,6 km. Skala: 1:4 000. Ekvidistans: 2 meter.

Här avslutas tävlandet i de asiatiska juniormästerskapen. Sprint står på programmet. Och det är en mycket omväxlande sådan.

Löparna startar i en park med flera spektakulära byggnader, fortsätter till en annan park och ett stort torg där det verkligen går att sträcka ut stegen innan de får ge sig in i ett mycket svårorienterat område. Små tajta gränder med bara knappt två meter mellan respektive husvägg in mellan de lägenhetsingångar som finns i detta extremt tätbefolkade område. Och det är minst sagt lätt att tappa bort sig om

du inte har koll på orienteringen.

Bäst koll på förhållandet mellan fart och orienteringsteknik har Du Jianhua, Kina, som började orientera så sent som 2013:

- Jag har gjort ett ganska bra lopp. Känslan var att jag kunde hålla hög fart hela vägen. Det var bara ett litet misstag när jag sprang in i fel gränd. Men i det stora hela var det bra, säger Jianhua samtidigt som i princip hela det kinesiska laget samlas runt den karta som han fått tilldelad för att rita in de vägval som du kan se här ovan.



Historiska vinnare. Hong Kongs lag vann 16-årsklassen i sprintstafetten. De var därmed första lag genom tiderna att vinna ett asiatiskt juniormästerskap. Och det var ett speciellt lag med två syskonpar. Chu Yay Man, Chu Ying Yau, Wong Yi Shan och Wong Cheuk Wang. I mitten står ledaren Hilda Cheng.

Två dagar tidigare, och tre tågstationer närmare Hong Kongs centrala delar, rullar ett av de många och ofta påfallande välfyllda pendeltågen på East Rail Line in på stationen vid det kinesiska universitetet som ligger strax norr om Hong Kongs mest centrala delar.

Det faller ett lätt regn över den relativt nybyggda Science Park alldeles intill en av vikarna på Syd kinesiska havet. Luftfuktigheten hade varit hög även bortsett från de stora regndropparna från skyn. Där på en av områdets sidogator har de löpare som ska springa sprintstafetten radat upp sig. Först startar ungdomsklassen, och fem minuter senare ger sig juniorerna iväg.

Det står tidigt klart att det kommer att bli en uppgörelse mellan Japan och Hong Kong i juniorklassen. En sekund är marginalen till Japans fördel efter en timmes orienterande. På ungdomssidan däremot blir det en hemmaviktoria.

Hong Kong vinner med närmare två minuters marginal till tvåan Kina.

När jag närmar mej det vinnande laget ser de fyra Hong Kong-ungdomarna först lite tveksamma ut.

– Vänta här, vi måste kolla med vår coach att vi får prata med dig som journalist, säger de med i princip gemensam röst.

Efter en minut kommer de tillbaka. Leende:

– Det gick bra, säger kvartetten Wong

Yi Shan, Chu Yay Man, Wong Cheuk Wang, Chu Ying Yau.

– Vi hade som mål att bli mästare. Vi siktade på att vinna. Banan var ganska svår. Det var väldigt många förbjudna områden så det gällde verkligen att vara alert och inte ta fel vägval, säger Wong Yi Shan som sprang förstasträckan för Hong Kong-gänget.

Det står tidigt i samtalet klart att detta är ett speciellt lag. Ett tajt gäng.

Det är de 14-åriga lillasystrarna Wong Yi Shan och Chu Ying Yau som springer med sina två år äldre bröder Chu Yay Man och Wong Cheuk Wang.

– Det är faktiskt första gången de springer i den här kombinationen. Det var storebröderna som kom med idén om att de ville springa med sina systrar. Det känns roligt att vi kunde vinna den första tävlingen här på hemmaplan, säger Hilda Cheng som under de tio senaste åren varit coach för löpare som är 16 år och yngre.

Hon är full av tillförsikt inför orienteringsframtiden i Hong Kong:

– Det är tydligt att sporten är på frammarsch här i Hong Kong. Det är många ungdomar som är med och springer. Ge oss bara tid så kommer vi att bli riktigt bra.

Orienteringen i Sverige är en sport som i många fall "går i arv". Och så verkar det åtminstone i vissa fall vara i Hong Kong. Syskonen Chu Yay Man och Chu

Ying Yau började med orientering för sju år sedan mycket beroende på att deras föräldrar höll på med sporten.

I somras var de i Sverige och sprang O-Ringen. En upplevelse som verkligen gav mersmak:

– Det var en helt annan löpbarhet i skogen i Sverige än vad det är här i Hong Kong. Samtidigt var orienteringen väldigt svår. Här hemma blir det ganska mycket att springa runt på stigar eftersom att mycket av terrängen är djungel som är väldigt svår att ta sig igenom. Besöket i somras var första gången jag var i Europa och det var häftigt att få uppleva en så stor orienteringstävling som O-Ringen på plats, säger Chu Yay Man.

Dominic Yue, generalsekreterare i Hong Kongs orienteringsförbund och dessutom medlem av IOF Council utvecklar resonemanget om de asiatiska nationernas utmaningar när det gäller att springa i terrängen:

– Skogen här ser inte ut som i Europa. Undervegetationen gör det svårt att ta sig fram. Det handlar mycket om stiglöpning. Därför tror jag att det är enklare för asiatiska löpare att nå en konkurrenskraftig nivå även internationellt i sprint jämfört med vad det är på skogsdistanserna, säger Yue och berättar att träningar i parker gör det enklare med rekrytering till sporten.

– Vi börjar orienteringsträningen med sprint i parker. Detta för att både



Sprintstafett, Science Park.
Kartritare: Lok Ma. Banläggare: Lok Hin Ma
Banlängd: 2,6-2,7 km. Skala: 1:4 000. Ekvidistans: 2 meter.

Stämpling vid den sista kontrollen. På bilden nedan går startskottet för sprintstafetten. Foto: Mårten Lång



ungdomarna och deras föräldrar ska känna sig tryggare. När de har självförtroende och har fått koll på orienteringstekniken kan de ta klivet över och börja springa i skogen.

4 000 deltagare

Hong Kong är en mycket välbärgad del av Asien. Det är ett av världens finansiella centrum och ett extremt expansivt område.

Och just ekonomin och insamlandet av ekonomiska medel ligger bakom det överlägset största orienteringseventet i Hong Kong som varje år lockar 4 000 personer. Detta är ett evenemang som samlar in pengar till organisationen Läkare utan gränser. Förra året samlades det in motsvarande en halv miljon kronor till organisationen.

– Orienteringen är en förhållandevis liten sport här i Hong Kong, men vi har mer än 30 klubbar. Många av dessa finns i skolorna. Vårt nästa steg är att bredda basen av orienterare; att få fler att springa helt enkelt, säger Yue samtidigt som en spontanfotbollsmatch över de asiatiska nationsgränserna pågår några meter bort.

Många av de som är med och tävlar i de asiatiska juniormästerskapen började med orienteringssporten för bara några år sedan. Dominic Yue däremot kom in i sporten redan på 1970-talet:

– Då var orienteringen en del av ledarskapsutbildningen inom militären. Efter det har jag jobbat som polisofficer i Hong Kong och då har jag sprungit orientering för Polisens orienteringsklubb. Men jag har faktiskt även grundat en egen orienteringsklubb; Holy Carpenter Orienteering Club. Det är något som jag är stolt över.

Vilka ser du som de stora utmaningarna för orienteringen i Asien på fem års sikt?

– Att få till årliga event med tävlingar som den här är väldigt viktigt. Det ökar möjligheten för oss i den här regionen att få tävla. Vi har ganska långt till standarden i Europa. Med årliga mästerskap kommer nivån att höjas och på det sättet tror jag att fler kommer att motiveras att ta nästa steg i utvecklingen. Som det är nu är steget att åka till Europa och tävla direkt för stort.

I år kommer Taiwan att stå som värd för seniorvarianten av de asiatiska mästerskapen. Och att få fram fler arrangörer är också ett viktigt steg för den regionala utvecklingen:

– Vi skulle behöva fler nationer som skulle kunna vara arrangörer och vi skulle också behöva fler tävlingskontroll-



Dominic Yue är generalsekreterare i Hong Kongs Orienteringsförbund och sitter dessutom i IOF Council. Han ser positivt på utvecklingen för orienteringssporten i regionen.

Foto: Mårten Lång

lanter för att säkerställa att nivån på arrangemanget hålls, säger Yue.

Vilka tävlingsmässiga delar behöver ni stöttning kring för att utveckla era arrangemang?

– Karttrikningen är en sak. Sen är det tekniken och elektroniken på tävlingsarenorna som jag ser som stora utmaningar. De tekniska faciliteter som vi i dagsläget inte har. Gps-tracking testade vi exempelvis för första gången här på sprintstafetten. Där har vi mycket att utveckla, säger IOF Councilmedlemmen.

Tre gånger utanför Europa

Internationella Orienteringsförbundet har haft ett uttalat mål att sprida orienteringssporten över världen. På världscupnivå har det under de senaste åren avgjorts tävlingar både på Nya Zeeland och i Australien. Men när det gäller orienteringssportens kronjuvel, VM

i orientering, har de med enbart tre undantag sedan det första världsmästerskapet genomfördes 1966 varit en europeisk angelägenhet (Australien 1985, USA 1993 och Japan 2005 är undantagen).

Vid sommarsens VM i Skottland fattade extrakongressen på IOF beslut om att VM från 2019 kommer att vara delat. "Udda" år är det skogs-VM och "jämma" år sprint-VM.

Ett av huvudskälen till förändringen är att öppna möjligheten för fler att arrangera VM. Och då är det givetvis sprintmästerskapet som är enklast att sprida över världen.

– Det finns ett stort intresse för ett sprint-VM här i Hong Kong. Vi har inte fattat något beslut än om vi ska söka, men det är något som vi kommer att överväga noga om vi ska göra. Men det är ju så att ett sprint-VM är det enda mästerskap vi skulle kunna arrangera här i Hong Kong. Vi har inte terräng för att kunna köra ett



The peak bjuder på en förträfflig utsikt över Hong Kong. Just nedanför The peak skulle alltså ett eventuellt sprint-VM i Hong Kong kunna avgöras.

Foto: Mårten Lång

skogs-VM. Ska man vara krass kan man säga att själva arenan på ett VM i Europa är större än vad vi har terräng att springa i, ler Yue.

Beslut till sommaren

Beslut för en eventuell ansökan från Hong Kong kommer att dröja till sommaren. Men Dominic Yue berättar att vissa kontakter med högre instanser har tagits:

– Vi har ett väldigt gott samarbete

med regeringen. Det är bland annat de här tävlingarna frukten av. Och om det är så att vi skulle arrangera ett sprint-VM här så finns det möjligheter att vi skulle stänga delar av stadens mest centrala delar någon timme för att springa där, säger Dominic Yue samtidigt som han och deltagarna tagit de många trapporna ner till den plats där bussarna står uppställda.

Nästa och sista anhalt under de här dagarna för de 149 deltagarna och de 39

ledarna är att få besöka The peak, ett av världens mest besökta turistmål, med en fantastisk utsikt över mångmiljonstaden.

– Vi är glada över att ha kunnat arrangera de här tävlingarna. De kommer att vara viktiga steg för utvecklingen av orienteringssporten i den här delen av världen. Orienteringen har stor potential, säger Dominic Yue.

MÅRTEN LÅNG

UPPLAND 2016

8-10 APRIL

Natt, medel, stafett

Komplett säsongöppning för orientering - Välkomna!

Mer info på respektive hemsida

8 APRIL - grymnatta
VÄSBY OK
www.orientering.nu

9 APRIL - medel
LÄNNA IF
www.lannaif.se

10 APRIL - stafett
RÅNÄS OK
www.ranasok.se

Jonas Leandersson
Världs- och Europamästare i orientering testas i Avonova Active lokaler på Kungsholmen i Stockholm.

Vill du optimera din konditionsträning och utvecklas ytterligare, eller ska du just börja och vill komma igång på ett bra sätt för att må bra?

Vi erbjuder konditionstester och träningsrådgivning t ex:

- Professionella tester av kondition
- Träningsrådgivning och träningsplanering
- Teknikträning, t ex. längdskidåkning och löpning
- Gruppträning – öppna och anpassade
- Coaching mot dina mål – välmående, prestationer, tävlingar

Kontakta thomas@avonovaactive.se så hjälper vi dig att ta fram ett förslag utifrån just dina/era förutsättningar och mål.

Avonova Active är en ledande aktör inom träning och hälsa för organisationer och individer som vill prestera och må bra. Läs mer på vår hemsida www.avonovaactive.se

AVONOVA | ACTIVE