

Sdr. Feldings Efterskoles sportslinie er målrettet imod Adventurerace

Sdr. Feldings efterskole sportslinje er et fag man kan vælge til, hvis man er en elev der godt kan lide motion på den fede måde, kan lide at være ude og være sammen med andre ligesindede. Alle kan melde sig, det forudsætte ikke man er en super sportsperson.



Vi bestræber os på sportslinjen, at vægte alsidigheden meget højt, og vi vil meget gerne lære vores elever at samarbejde, og vi vil også gerne kunne rumme de elever, som gerne vil lave sport, men ikke gider de gense holdspil, som fodbold mm. Derfor har vi kastet os ud i Adventurerace. (Til de elever som er meget bold fikset har vi fodbold som valgfag.)

Alle elever gør som udgangspunkt det bedste de kan, når elever ankommet til skolen, ved de ikke helt hvad de går ind til. Mange tror adventurerace sporten er et adrenalinchok hver gang. Vi har haft elever som troede de skulle springe faldskærm, køre gokart, flyve svæveflyver etc. Det sker ikke.

Mange spørger hvad forskellen er mellem faget friluftsliv og adventurerace, kort fortalt: I friluftsliv er med naturen, og i Adventure er arbejde vi imod naturen. Modstanden er i naturen.

I år er der 15 elever på sportslinjen, og vores fokus områder i det kommende år er AdventureRace og alle de elementer det indeholder, AdventureRace er en hurtig voksende sportsgren, som kombinerer flere forskellige idrætsgrene. Fx kan følgende discipliner indgå i AdventureRace.

- Orienteringsløb
- MTB race
- Mtb-O
- Kano/kajak
- Teamtræning/samarbejdsøvelser
- Reb
- Rulleskøjter
- Bike and run
- Sækkeløb



- Og meget andet.

Når man dyrker AdventureRace er samarbejde det vigtigste element, og meget af vores fokus ligger selvsagt der, kombineret med massere fysisk aktivitet. Træning i kort, kompas og GPS er en meget vigtig del, da AdventureRace tager udgangspunkt i orienteringssporten, bevægelse fra et punkt til et andet, for derefter at udføre en opgave, finde en post eller noget andet. Man kommer meget ud til steder i naturen, man aldrig ville være kommet, hvis man bare gik eller cyklede en tur, og man må altid påregne at få våde fødder.

Indtil videre i år har eleverne været på en bike & run, kanalrace, kano orientering på Skjern Å, GPS-løb, orienteringsløb. De har også cyklet i blinde(blind & biking), taget vores svævebane i blinde(blind & flying), de har læst en roadbook, og en dag skrællede de grønsager.

Eleverne er allerede blevet udfordret meget, og vi kan se mange af dem nyder det, hensigten er af vi ville deltage i et løb i Videbæk i september, men vi vurderede at det måske var for tidligt, deres samarbejdsevner viser sig ikke gode nok i endnu, mere om det senere.

I kan se billeder fra året der går i *galleriet Sportslinje" under 2011-2012*

Krav til eleverne

Eleverne behøver ikke at være i god fysisk form før skolestart, for det kommer de, når de vælger skolen og sportslinjen. Igennem forskellige sportsgrene, vores daglige morgenløb og obligatorisk idræt får elever meget motion.

Eleverne bliver stille og roligt oplært i at samarbejde og være under pres. Igennem forskellige øvelser fysisk og psykisk opnår eleverne forholdsvis hurtigt de fornødne kompetencer til at kunne deltage i de rigtige løb.

Eleverne skal derimod være klar til at give hvad de har, de skal være villig til at lære, de skal være tolerante, og være klar til at forvente det uventede, ikke mindst være forberedt på de ofte får våde tær og beskidt tøj.

Udstyr:

For at være godt forberedt til et år på SFE sportslinje bør man have godt udstyr.

Mtb Cykel

Gode løbesko/ekstra sko

Evt. en våddragt

Meget løbetøj, skiftetøj

Cykelshorts

Cykelhjelm

Gode lygter

Det er pt. ikke noget krav, men en pæn opfodring. Men er trods alt sjovere at dyrke

sport med det rigtige udstyr. Som vi siger ” det er træls at gå ned å udstyret ”

Det skal siges at vi har noget udstyr vi kan låne ud, men ikke nok til alle, og mange har også udstyret i orden.

Hvad er adventurerace:

Adventurerace er en avanceret form for ekstrem sportskonkurrence, hvor der indgår flere aktivitetsformer, hvilket stiller store krav til deltagernes alsidighed og kompetencer.

Det handler om råstyrke, udholdenhed og fysisk form, men det gør ikke et godt hold alene. Der skal også strategisk tæft, god planlægning, klare rollefordelinger, overblik, sublimt samarbejde og store navigeringsevner til. Bare for at nævne noget.



Alverdens discipliner

Deltagerne kan i princippet blive udsat for alverdens discipliner. De mere gængse discipliner indenfor sporten er f.eks. terrænløb, mountainbike, kajak, inliners og klatring.

Undervejs stilles der desuden konstant store krav til holdenes navigations evner. En god navigatør på et hold kan gøre hele forskellen, da et forkert rutevalg er ensbetydende med en omvej - eller i værste fald at holdet bliver tvunget hele vejen tilbage til udgangspunktet.

Forventningen om det uventede

En del af fascinationen ved Adventurerace er forventningen om det uventede. Ruten er derfor ofte ukendt for deltagerne før løbet. Desuden er der i mange løb indlagt særligt udfordrende eller ualmindelige opgaver med henblik på at teste deltagernes evne til at udføre risikobetonede eller mentalt krævende opgaver under stress.

Reglerne giver ikke sved på panden

Nu er det heldigvis ikke alt indenfor denne sport, som man får sved på panden af. Reglerne er f.eks. relativt enkle. Alle hold starter samtidig, og det gælder om at komme igennem ruten hurtigst muligt. Hele holdet skal holde sammen undervejs - og komme i mål samlet. Går én mand ned, går hele holdet ned.



Et løb kan vare fra ca. 6 timer op til flere dage.

Uanset længden er der normalt ingen faste, indlagte pauser, og deltagerne må derfor selv vælge om - og i givet fald hvor længe - de har brug for hvile undervejs.

Adventure Race holdes typisk i naturskønne omgivelser som f.eks. i bjerge, skove

eller i andet udfordrende terræn - ligesom vand i form af søer, hav, floder (og for den sags skyld regn) er svært at komme udenom.

En sport i fremgang

Der er ingen tvivl om, at sporten er i fremgang både i Danmark og i mange andre lande. Det vides ikke præcis, hvor mange der i dag er aktive indenfor sporten, men et godt bud er et par hundrede hardcore udøvere i Danmark. Den danske elitegruppe er således en mindre skare, der kender hinanden godt og konkurrerer intenst om at slå hinanden på skift.

Adventure Race findes også i former målrettet bredden

De seneste år er Adventurerace i øvrigt begyndt at brede sig i en mere folkelig form, der tilbydes på f.eks. højskoler. Samtidig arrangeres der stadigt flere kortere løb indeholdende flere sportsgrene, men uden de lange stræk per disciplin, der kendetegner det klassiske løb.

Da det er vanskeligt at få tilstrækkelig mange hold til at stille op på de ekstremt lange stræk, arrangeres der ofte både en elitedistance og en "almindelig" distance.

At gennemføre er at vinde

Som i alle andre konkurrencer handler det naturligvis om at vinde. Men på grund af løbenes ekstreme sværhedsgrad, er det i første omgang primært et spørgsmål om at gennemføre. Af den grund ses ofte alternative ranglister, der ikke handler om slutplaceringer, men om, hvor sent i løbet, holdene er udgået.

Løbenes ekstreme sværhedsgrad betyder, at det alene at gennemføre er en sejr.

For et Adventure Race hold handler det derfor i lige så høj grad om, at man lærer noget af alle løb - noget, der kan anvendes næste gang. For pludselig en dag klapper alt, og det lykkes at gennemføre og opnå en god placering.

[Tilbage til www.sdrfelding.dk](http://www.sdrfelding.dk)