

Adrian ble norgesmester

Av Stein Turtumøygard

Adrian Opheim fra Måren OK vant NM i orientering for militære denne helgen. Den nybakte norgesmesteren imponerte alle, og var nesten tre minutter foran neste løper.

-Jeg følte at løpet gled fint, forteller en fornøyd Adrian Opheim. - Løypa var uvant kort - bare 2.8 km. -Men terrenget i Bærum var veldig bratt, så jeg fikk kjørt meg skikkelig i motbakkene.

-Hadde du noen problemer underveis?

-Nei, orienteringen gikk prikkfritt hele veien. Det mest spesielle skjedde rett etter startposten. Der møtte jeg en kompis som hadde startet seks minutter før meg. Han hadde bommet seg helt bort, og nå sto han og håpet at en annen løper skulle komme forbi. -Gjennom hele resten av løypa fulgte han ryggen min. -Og han var visst veldig fornøyd med resultatet sitt, nøyaktig seks minutter bak meg, gliser Adrian.

Godt forberedt

-Hva er din styrke som o-løper?

-Det er nok orienterings-teknikken. -Jeg pleier å løpe best når orienteringen er vanskelig. -Så du kan nok si at dagens løype ikke var spesielt tilpasset meg. -Løpet gikk i et typisk nærterreng, og postene var relativt enkle. Det var mye stier og tråkk. Den største utfordringen var egentlig å holde styr på alle stiene underveis. Og selvfølgelig gjaldt det å holde høyt tempo hele veien. -Heldigvis har jeg fått trent godt denne vinteren. Dessuten har jeg deltatt i en del av vårløpene og fått finpusset o-teknikken før NM.

God oppfølging

-Hvor lenge har du drevet med orientering?

-Jeg har vært med fra jeg var gutt. -Den første ordentlige konkurransen løp jeg som 10-åring. -Senere har det vært orientering nesten hver helg gjennom hele ungdomstiden.

-Du har jo ofte plassert deg høyt på resultatlisten i ungdomsklassene. -Hva er hemmeligheten bak dette?

-Jeg har fått god oppfølging av faren min, Arve Opheim. Han er også o-løper, og har hjulpet meg med å trene fornuftig. Han har lært meg mye om både o-teknikk og løpetrening. -Det er veldig motiverende å ha foreldre som deltar på løpene og følger en opp.

Leste Donald på vei til butikken

-Måren OK har nå veldig mange unge, lovende nybegynnere. -Hvilket tips kan du gi til disse, hvis de vil prøve å bli like gode som deg?

- Det er viktig å ha det gøy i skogen. Å trives med å finne poster. Kjenne spenningen ved å orientere i ukjent terreng. Dessuten bør man trene på å lese kartet i fart. Du kan for eksempel begynne slik som jeg gjorde. Jeg pleide å lese Donald mens jeg gikk til butikken, smiler norgesmester Adrian.

