

Hvem er vi og hvorfor adventure race?

Team Gepard er et nyt adventure race team bestående af 3 friske "drenge" i alderen fra 28 til 37 år, som har indgået et sponsorsamarbejde med Gepard. Teamet har allerede deltaget i tre af de største danske adventure løb og har opnået tilfredsstillende resultater. Vi kommer med en fælles interesse for at udøve vores forskellige sportslige interesser i en samlet helhed. I samarbejdet med Gepard er hensigten, at kunne være ambassadør for den del af idrætten, der omhandler det ekstreme og fortælle nogle spændende historier om oplevelser, erfaringer, udfordringer og træning. For os handler det ekstreme om, at give sig selv muligheden for at kunne presse sin krops fysiske formåen og grænser ud i nogle personlige gråzoner, som sjældent opleves i hverdagen eller andre idrætsaktiviteter. I disse "gråzoner" oplever vi, på hver vores måde, en form for klarhed og indsigt i egne ressourcer, evner og færdigheder og ikke mindst personlige grænser. I gråzonerne, for vores fysiske formåen, stifter vi som mennesker bekendtskab med en masse følelser og tanker - følelser som optimisme, vrede, glæde, håbløshed, opgivenhed og ja også en form for lykkefølelse. Erkendelserne og håndteringen af disse følelser og tanker, er for os også "det ekstreme". Så det handler altså ikke om adrenalin kick, vovehalse eller behovet for "smerte". Det handler for os om at komme ud og mærke sig selv som menneske – at være 100% nærværende med sig selv og "håndtere sig selv" i samarbejdet med andre, som er i en lignede fysisk og mental proces.

Så hvad driver os så?

Som allerede nævnt, så er "mødet med sig selv" en central drivkraft, men hvorfor så på et hold og ikke alene? Det unikke med disse adventure løb er, at man er afhængig af sit team og samtidig uafhængig. Når alt kommer til alt, så er det en selv som skal bevæge sin krop, enten i vandet, på cyklen eller i løbeskoene. Det er her samarbejdet kommer ind, for mens vi er i hver vores mentale og fysiske mode, så skal vi samarbejde om at imødegå uforudsete udfordringer som dukker op. Kombinationen mellem det visse og uvisse er en meget dynamisk og motiverende størrelse. Det gør også adventure løb til en mangfoldighed og netop vekslen mellem forskellige aktiviteter skaber et personligt drive, stiller udfordringer og fremmer samarbejde herunder kommunikation, planlægning, prioritering, åbenhed og mm. Aspekter som også er ingredienser i ethvert arbejdsliv, der har med andre mennesker at gøre. Så gennem adventure løb tilegner og anvender vi os også nogle faglige erfaringer på en praktisk måde.

Det sociale aspekt er selvfølgelig også yderst centralt. Sammenholdet og fællesskab man får sammen som team, ved at gennemleve og støtte hinanden i situationer der både er fysisk og følelsesmæssigt udfordrende og krævede, er unikt.

Ligesom med alt andet sport, så har alle disse oplevelser og fysiske anstrengelser en positiv indflydelse på vores dagligdag. Både fysiologisk gennem udskillelsen af forskellige endorfiner og andre stoffer og dels gennem den mentale stimulering os selv – altså de positive billeder vi får af os selv. Alt sport har den effekt på mennesker – for os er adventure løb blot med til at fremme og forstærker denne proces, der giver os energi, glæde, velbehag og motivation til mere sport, til familie, til arbejde ja til livet.

Der er jo også en konkurrence moment i det selvfølgelig. Konkurrence er en motivationsfaktor for os, der skal være et mål at gå efter, som handler om at gøre det hurtigst, smartest og med færrest fejl.

Man er jo både i konkurrence med sig selv og med andre, så derfor er der også flere målsætninger at arbejde ud fra.

Målsætningen for 2009 var at stifte holdet, finde en eller flere sponsere og ellers få en masse erfaringer. Ambitionerne for 2010 er placeringer blandt de bedste hold. For at indfri disse ambitioner skal den fysiske form øges og der skal bl.a. specialtrænes i nogle discipliner ex. orientering i mørke og på O-løbskort, discipliner der stiller store krav til nøjagtighed.

Til jer læsere, så er mening at skrive nogle forhåbentlig spændende historier om de løb og oplevelser vi gennemlever samt vise nogle spændende billeder. Derudover vil vi gerne dele nogle erfaringer omkring kost og træning samt udbrede interessen for adventure løb, som jo findes i forskellige kategorier og sværhedsgrader. Alle kan være med, hvis de vil...

Vi vil glæde os til at fortælle mere og vise jer billeder.



Team Gepard 2009 fra venstre Brian Lauersen, Thomas Staal og Thomas Phillipsen. Billedet er fra Århus Coastzone Challenge 2009. Holdet blev nr. 8

Thomas Staal