

med det samme. Skal man diskutere vejvalg og bom, sker det ikke under løbet, men først bagefter. Selvfølgelig skal man skride til, hvis løberen bliver væk, men man skal hverken overtage kortet, løbe foran, pace eller bære løberen over grøfter, moser og fældede træer. Det er begynderen selv, der skal finde vej - en vej, vedkommende selv kan klare.

Hvornår skygger man en løber?

Igen må man skelne mellem om vi taler om træning eller konkurrence.

Ved træning: Som tidligere omtalt er skygning, når den foretages på den rigtige måde, et værdifuldt redskab til at give begynderen et større erfaringsgrundlag til at træffe de rigtige beslutninger ud fra. Derfor anvender selv erfarne løbere skygning i en avanceret form - som supervision med efterfølgende evaluering. Med andre ord bliver man vel aldrig for gammel eller for erfaren til at blive skygget.

Ved konkurrence: Her kan/må man kun skygge på begynderbaner - og når løberen er begynder (H/D-10B, H/D-12B, Åben 5 - samt bane 8 ved C-løb). Man skygger f.eks. aldrig til mesterskaber, ved stafetter og bør i øvrigt undlade det i konkurrenceklasser, hvor der er præmier.

Hvem skal skygge?

Endnu engang må man skelne mellem en træningssituation og et åbent løb.

Ved træning er det vigtigt, at skyggen er en person, der har en erfaring, som vedkommende via sin skygning og eftersnakken efter træningsseancen kan formidle videre til begynderen. Det er således vigtigt at have tid og give både sig selv og begynderen tid. Man må ikke pace begynderen frem, men lade løberen træffe sine valg egenhændigt og tage konsekvensen af disse valg. Bagefter skal der så være tid til kommentarer. Begynderen får intet orienteringsmæssigt ud af at have en skygge på samme niveau som sig selv.

Ved konkurrence er tiden den alt afgørende faktor. Det er vigtigt, at begynderen ikke skygges af en person, der er under tidspres - f.eks. ved at vedkommende selv skal i skoven "om en halv time". Skyggen er jo kun med af tryghedsmæssige årsager. Ikke foran, ikke med kortet i hånd. Begynderen har kortet, tager valgene, løber forrest og koncentrerer sig om det at finde posterne. Skyggen er der bare - et sted der bagude!

Skygning af ungdomsløbere

*En vejledning for forældre,
klubbernes ungdomsudvalg
kredsens ungdomsudvalg -
og*

**Hvorfor skygger man?
Hvordan skygger man?
Hvornår skygger man?
Hvem skal skygge?**

Denne lille folder, der sendes til alle landets klubber, er ment som en håndsrækning til klubberne, så vi får glade og trygge børn i skoven og undgår misforståelser og sure miner fra konkurrenters side.

B&UU, januar 2000

Debatten omkring skygning eller ej til åbne løb

I løbet af 1999 har det i vores interne medier været debatteret temmelig kraftigt, om skygning skulle være tilladt eller helt forbydes til åbne løb. Denne debat har taget sit udgangspunkt i, at der i det gamle reglement har været en del uklarhed over - måske ikke hvad der står, men hvordan dets krevne skulle fortolkes. Skal man tage reglementets ordlyd bogstaveligt, står der, at skygning kun må finde sted på baner med **betegnelsen** begynder. Med andre ord: der må kun skygges på banerne **Begynder I** og **II**, ikke andre.

Alligevel har det været kutyme, at man (som regel forældre) skyggede sine børn i de yngste klasser, der har **sværhedsgraden** begynder. Dette har givet en række protester - højlydt eller i det stille forum - fra børn, der havde klaret banen selv, måske blot lidt langsommere. Det har ofte været ganske vanskeligt for en forælder eller en ungdomstræner at forklare barnet, at det er rimeligt nok, at det barn, der er blevet skygget rundt og (måske derfor) har været hurtigere, selvfølgelig også skal have denne søndags præmie. For at rydde disse og lignende misforståelser af vejen og samtidig give mulighed for skygning af de børn, der har behov for det, har B&UU indstillet følgende ændringer til reglementet:

1. **H-10** og **D-10** deles i en A-klasse og en B-klasse.
A-klasserne er forbeholdt de børn, der kan selv, så de kan afvikle deres egen, konkurrence - uden indblanding af voksne.
B-klasserne er åben for alle - herunder børn, der har behov for skygning.
Skygning i denne aldersgruppe legaliseres hermed. A-klasserne og B-klasserne kan i øvrigt godt løbe samme bane.
2. Det bliver tilladt at skygge i klasserne **H-12B** og **D-12B**.
3. Der oprettes en åben klasse, **Åben 5**, med sværhedsgraden begynder. Det er ligeledes tilladt at skygge på denne bane.

Det er B&UU's håb, at disse ændringer, der træder i kraft fra og med 1. Januar 2000 vil bidrage til, at vi får mange tilfredse, ivrige og trygge ungdomsløbere i skoven, og at der dermed er skabt klarhed over, hvem man må skygge og hvornår.

Hvorfor skygger man?

Der er i virkeligheden to årsager til, at man skygger en orienteringsløber, der endnu befinder sig på begynderstadiet: af træningsmæssige årsager samt af tryghedsårsager.

Ad træning: Lad os starte med at slå fast, at skygning er et fremragende redskab i en træningssituation - måske endda et af de allerbedste. Ved at følge en begynder i træningsskoven, får man som træner eller mere trænet løber et indblik i, hvilke fejl begynderen begår eller hvilke uhensigtsmæssigheder, løberen har tillagt sig. Via en snak - under eller efter løbet - kan man så evaluere løbet med løberen. Derved kan man åbne begynderens øjne for ting som alternative vejvalg, grøn-gul-rød-teknikken, SSU, bomteknikker mm.

Ad tryghed: Det er en kendt sag, at mange begyndere de første mange gange bevæger sig ud i en fremmed skov - måske endda også i en kendt skov - med en vis angst eller sug i maven. De er naturligt nok nervøse ved situationen - som de fleste vel er første gang de står over for noget nyt. Her kan det faktum, at der løber en voksen nogle meter bagved være særdeles betryggende! For begynderen er det nok at vide, at man ikke er alene og ikke pludselig vil være alene.

Hvordan skygger man?

Når vi taler om, hvordan man skal (bør) skygge, må vi skelne mellem to tilfælde: Træningen hjemme i klubben og skygning af en løber ved konkurrence.

Hjemme i klubben: Målet er her - ud over at skabe tryghed - at løberen får en opsamling på sit løb. Dette kan lige så vel ske under løbet som bagefter, og skyggen kan altså være **aktiv** under løbet. Man kan godt stoppe løberen for at sikre, at vedkommende er helt sikker på, hvad hun gør, eller hvor hun står eller for at diskutere det valg, hun har foretaget, herunder vejvalg. Man kan også som skygge f.eks. løbe foran med kortet for at begynderen skal lære at iagttage de ting i terrænet, der passerer. For de lidt øvede kan der blive tale om at give dem en længere snor, så de ikke vænnes til altid at have en erfaren lige i hælene.

Til konkurrencer: Målet her bør kun være det rent tryghedsmæssige. Man skal som skygge ikke træde til i samme øjeblik, som begynderen begår en fejl. Løberen skal have lov til "at løbe linen ud" - at bomme, uden at hjælpen er der