



# EKSTREM **sports**

# EKSTREM **SPORT**

Hører du til blandt den store gruppe af danskere, der er nysgerrige efter det ultimative adrenalinus i ekstrem sportens verden, er denne piece for dig. Her introducerer vi til en bred palet af ekstrem sportsudøvelse, hvad enten det er vovemodet eller udholdenheden, der testes til det yderste. Ekstremsportens særkende er færemomentet ved udførelsen og kravet om nærmest overmenneskelige præstationer indenfor fysisk og mental formåen. Læs f.eks. om triatlons udmarvende kombination af svømning, cykling & løb. Om ultraløbets afsindige distancer. Om at udforske byens rum i parkour eller klatre på stejle klippesider uden brug af sikkerhedsudstyr, også kaldet fri soloklatring. Ikke alle slipper fra ekstrem sporten med livet i behold. En piece om og for ekstreme vovehalse alt efter temperament til inspiration eller afskrækkelse.

## TIL **lands...**

### Triathlon

Sportsgren bestående af svømning, cykling og løb udført i forlængelse af hinanden. Gennemførelse af distancerne 3,8 km's svømning, 180 km's cykling og 42,195 km's løb kaldes en Ironman.

#### Tri - den ultimative træningsbog

Af Torbjørn Sindballe – 79.6

2013. 398 sider

Den erfarne triatlet, Torbjørn Sindballe, guider til optimal forberedelse og gennemførelse, hvad enten du træner til en halv eller hel Ironman. Om træning, ernæring og psykologi.

### Triathlon – serious about your sport

Af Adam Dickson – 79.6

2012. 159 sider

Her finder du tips fra udenlandske eksperter indenfor triathlon-disciplinerne til at forbedre dine teknikker. Læs om træningsprogrammer, kost og udstyr i denne rigt illustrerede bog.

### Dansk Triathlon Forbund

<http://www.triathlon.dk>

Om forbundets aktiviteter, stævner og danske og udenlandske mesterskaber

### Jernmænd

Af Steen Tinning, Rolf Sørensen og Rasmus Henning

2012. 240 sider – 79.6

Cykelrytteren Rolf Sørensen og golfspilleren Steen Tinning allierede sig med Danmarks bedste triatlet Rasmus Henning, da de stillede op til ironman-distancen ved "Challenge Copenhagen" i 2010. Læs om deres træningsture og bliv inspireret og vejledt undervejs.

### Træn med forsvaret

Træn rigtigt, effektivt og målrettet med denne app udviklet af Forsvaret. Brug den til at tilrettelægge dit personlige træningsprogram og få øvelser tilpasset dit niveau og dine mål.

[http://www2.forsvaret.dk/uddannelsessite/Pages/traen\\_med\\_forsvaret.aspx](http://www2.forsvaret.dk/uddannelsessite/Pages/traen_med_forsvaret.aspx) iOS og Android

### Ultraløb

Organiserede løb på distancer, der er længere end et maratonløb, f.eks. 50 eller 100 km.

### Ekstremløberen - vilde eventyr i jungle, bjerge og ørken

Af Jacob Juul Hastrup – 79.61

2011. 253 sider. Findes også som e-bog.

Jacob Juul Hastrup er den første dansker, der har deltaget i ekstremløb på alle syv kontinenter - alle løb gennem øde og utilgængeligt terræn. Her fortæller han om forberedelserne, det mentale og om at opleve nogle af verdens mest barske egne på helt nært hold.

## Adventure race

En oplagt mulighed for dig, der ønsker at dyrke ekstrem sport i nært samarbejde med andre, idet der her dystes på hold. Konkurrencen tester alsidige færdigheder indenfor forskellige udholdenhedsdiscipliner. Typisk indgår orienteringsløb og navigation. Desuden f.eks. terrænløb, mountainbike, kajakroning eller klatring.

### Greenland Adventure Race – more than just a race

En film af Inuk Jørgensen – 79.68

2007. 37 min. Dvd + cd-rom

Se optagelser fra Greenland Adventure Race 2007, hvor deltagerne over 5 dage gennemførte 40 kilometer kajakroning, 50 kilometer mountainbike og 90 kilometer løb i den smukke og barske sydgrønlandske natur.

### Dansk Adventure Race portal

<http://www.boostadventure.dk/>

Her kan du finde oplysninger om regler, roller, udstyr, kommende løb og danske hold. Mød udøvere og arrangører af sporten i online debatforum.

## Parkour

En disciplin der går ud på at udforske og udfordre byens rum ved at bevæge sig i høj fart fra forhindring til forhindring - f.eks. bænke, bede, stakitter, tage og mure - og herved udnytte byrummet på en legende måde.

### Parkour - en livsstil

Af Gagendran Srisurendran – 79.55

2012. 144 sider

Læs om den særlige bevægelsesart, herunder om de psykologiske og filosofiske aspekter. Bogen introducerer og inspirerer til Parkour med vægt på sporten som livstil.

## My Playground

- a film about the impact of modern movement in urban space.

Instruktion og manuskript: Kaspar Astrup Schröder

Medvirkende: Team JiYo, Bjarke Ingels m.fl.

2010. 51 min. – 79.55

Dokumentarfilm om det danske Team JiYo's leg, udfoldelse og interaktion med byrum i Danmark, USA, Kina og Japan. Filmen følger Parkour-teamet i perioden op til etableringen af verdens største Parkour-park i Ørestaden.

### Parkour & freerunning - discover your possibilities

Af Jan Witfeld, Ilona E. Gerling og Alexander Pach – 79.55

2011. 309 sider

Træningsteknikker, træningsråd og tips til såvel indendørs som udendørs træning.

## Freestyle mountain biking

I stil med Parkour kræver denne sport ekstrem udfoldelse af kraft, balance, teknik og vovemod. Se eksempler på udførelsen her:

### YouTube: Vittorio Brumotti, verdensrekordindehaver for flere cykelpræstationer

<http://www.youtube.com/watch?v=5Hi6RXoH8xc>

Uploadet i 2010

### YouTube: Danny MacAskil på cykel i Skotland

<http://www.youtube.com/watch?v=Cj6ho1-G6tw>

Uploadet i 2010

### Danske Freestyle Cyklister

<http://dkfc.dk/wp/>

Forening for freestyle cyklister i København og omegn. Foreningen arbejder for at skabe bedre rammer for udøvelsen af sporten, herunder at særligt talentfulde kørerere får mulighed for at udøve og forbedre deres evner.

## Mastering mountain bike skills

Af Brian Lopes og Lee McCormack – 79.66

2010. 256 sider

Verdensmester i kørsel på mountainbike, Brian Lopes, instruerer i, hvordan du kan forbedre dine teknikker og færdigheder på cyklen samt reducere risikoen for skader.

## Fri soloklatring

Denne ekstremt farlige sport er klatring uden sikkerhedsudstyr. Ved egen hjælp klatres op af stejle klippesider. En af verdens bedste indenfor fri soloklatring er Alex Honnold. Se et spektakulært indslag fra 60 Minutes i dette link fra YouTube:

## Alex Honnold i 60 Minutes

<http://www.youtube.com/watch?v=SR1jwwagtaQ>

Uploadet i 2011

## Klatretræning - fra begynder til elite

Af Dan Hague og Douglas Hunter – 79.695

2010. 223 sider. Bog + dvd (85 min)

Sådan udvikler du dit talent. Læs f.eks. om balance, styrkekontrol og klatrebevægelser.

## Dansk Bjerg- og Klatreklub

<http://www.dbk.dk/>

Find her kurser og netværk indenfor klatring. Foreningen varetager interessen for bjergsport og sportsklatring i Danmark

## Klatreruter

Via denne app kan du få detaljerede oplysninger om ruter eller oprette nye klatreruter. Læs mere på sitet [klatresteder.dk](http://klatresteder.dk), der vedligeholdes i samarbejde med Dansk Klatreforbund.

<http://klatresteder.dk/>

iOS og Android

# TIL vands...

## Fridykning

Fridykkere bruger ikke åndedrætsudstyr men klarer sig alene med den luft de indånder, før de dykker.

## Le grand bleu (director's cut)

Instruktion og manuskript: Luc Besson

Medvirkende: Rosanna Arquette, Jean-Marc Barr, Jean Reno

2010. Spilletid: 161 min. – 77.7. Dvd, blu-ray og net

Det franske drama, også kendt som The big blue, om Jacques og Enzo, der fra barnsben har elsket at dykke i havet - og konkurrere med hinanden. Som voksne er de to venner stadig konkurrenter og udfordrer grænserne for det menneskeligt mulige på dybder, hvor indsatsen er livet.

## TV 2-indslag

med Stig Severinsen fra Danmark, der i 2013 satte verdensrekord med et 152,4 meter langt dyk i iskoldt vand under isen i Grønland

<http://nyhederne.tv2.dk/article.php?id=71214814:vid-rekord-dansker-sv%C3%B8mmer-under-gr%C3%B8nlands-is.html>

## Fridykkerudvalg under Dansk Sportsdykker Forbund (DSF)

<http://www.sportsdykker.dk/page.php?id=227>

Læs om sporten og kom i kontakt med andre, der dyrker fridykning i Danmark

## Unaerobic Apnea Trainer

Bliv bedre til at holde vejret. Denne app er målrettet fridykkere og bruges til træning af åndedræsteknik

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kovalenych>

Til Android 2.2 og nyere

# I luften...

## Base jumping

Udspring med faldskærm fra bygninger, antenner, broer eller bjerge kaldes Base jumping. I stedet for faldskærm kan du anvende en dragt med vinger, en såkaldt Wingsuit.

### Base 66 - en historie om frygt, fest og frit fald

Af Jevto Dedijer – 99.4

2010. 174 sider

Svenskeren Jevot Dedijer fortæller om planlægningen og udførelsen af en række dødsensfarlige faldskærmsspring tilbage i midten af 1980'erne. Dedijer var en af de første, der blev medlem af den eksklusive klub, Base 66, ved at springe fra alle fire objekter: Bygninger, antenner, broer og bjerge.

### TED – online foredrag 2009

[http://www.ted.com/talks/ueli\\_gegenschatz\\_extreme\\_wingsuit\\_jumping.html](http://www.ted.com/talks/ueli_gegenschatz_extreme_wingsuit_jumping.html)

I dette TED-foredrag fortæller Ueli Gegenschatz, om sine erfaringer med Wingsuit flyvning og viser optagelser heraf. Ueli Gegenschatz døde under udførelse af ekstrem sport i 2009.

### Dansk Faldskærms Unions hjemmeside

<http://www.dfu.dk/da/Wingsuit.aspx>

Læs her hvordan du kommer i gang med faldskærmsudspring og Wingsuit.

## Paragliding

Ved udøvelse af denne sport sætter du typisk af fra en bakke- eller bjergskråning, kommer i vejret via opdriften fra skrænter og bjergkanter og flyver i luften under en vingeformet faldskærm.

### Paragliding - a pilot's training manual

Af Mike Meier, Mark Stucky – 79.88

2006. 338 sider. Bog + dvd (90 min.)

Bogen instruerer i, hvordan du kan gå fra at være novice til at blive ekspert. Læs om flyveteknikker, vind, vejr og optimering af sikkerhedsforhold.

### At flyve med fugle

Af Louise Grandal – 79.88

2003. 181 sider

Hvordan er livet som paraglider? Her får du den danske dobbelte verdensmester i paragliding, Louise Grandals, beretning. Hun fortæller bl.a. om dramatikken i sporten, og om, hvordan hun har nået verdenseliten.

### Dansk Hanggliding & Paragliding Union

<http://www.danskdirageflyverunion.dk/>

Paraplyorganisation for danske hangglider- og paragliderklubber. Find danske klubber, se videoklip deltag i facebookgruppe mv.

## OG i udlandet...

Ønsker du at dyrke din ekstreme sportsgren udenfor landets grænser, kommer her nogle bud på destinationer.

### Adventure Britain

– the definitive guide to the best active escapes

Af Demi Taylor – 43

2010. 320 sider

Omhandler blandt mange andre sportsgrene mountain bike kørsel, klatring og paragliding i England, Wales og Skotland.

### Great adventures

- experience the world at its breathtaking best

Af Andrew Bain m.fl. – 40.4

2012. 319 sider

Lonely Planet har udgivet denne omfattende guide til alverdens ekstreme oplevelsesrejser.

### Norges officielle rejseportal

<http://www.visitnorway.com/dk/Aktiviteter-og-attraaktioner/Action--Eventyr/Fjeldklatring/>

Anbefaling af klatresteder i Norge





# IDRÆTSfysiologi

Er det farligt for kroppen at dyrke ekstremsport?

## Ekstremsport og den menneskelige fysiologi

Redigeret af Kim Frandsen & Hans Søndergaard – 61.2

2004, 243 sider

Her kan du få teoretisk indsigt i ekstreme forholds betydning for den menneskelige fysiologi. Lær bl.a. om idrætsskader og mennesket i varme og kulde, under vandet og i højden.

## Maraton og triatlon skader hjertet

Artikel på videnskab.dk, 2012

Af Sybille Hildebrandt

<http://videnskab.dk/krop-sundhed/maraton-og-triatlon-skader-hjertet>

# EKSTREMSPORT – en trend i tiden

Hvorfor er ekstremsport så populært i disse år? Her er nogle bud.

## Hvorfor opsøger vi livsfare?

Radioindslag fra programmet Apropos, 2009

Tilrettelæggelse: Mikkel Krause. Medvirkende: Hans Bonde

<http://www.dr.dk/P1/Apropos/Udsendelser/2009/09/15103855.htm>

## Vi springer ud i ekstremsport som aldrig før

Artikel i Berlingske netavis, 2012

Af Tine Gjedsted Østergård

<http://www.b.dk/sundhed/vi-springer-ud-i-ekstremsport-som-aldrig-foer>

Udarbejder: Margit Moesgaard Nielsen

Omslag: StolzeDesign

Udgiver: © Biblioteksmedier as, Ballerup 2014

Tryk: Nofoprint, Helsingør

Varenr.: 47111405