



EKSTREMSPORT

EMNELISTE FRA BIBLIOTEKET

EKSTREMSPORT

I de senere år har ekstremsporten vundet en forbløffende udspreddelse. Ekstremsport - også kaldet vanvidssport - omfatter ikke en fast afgrænset gruppe af idrætsdiscipliner. Betegnelsen er knyttet til en række nye idrætsformer, der på den ene eller anden måde kan betegnes som ekstreme.

Der er tale om udbygninger af traditionelle idrætsgrene som fx triathlon og BASE jump eller om nye tiltag som bungy jump og adventureløb. De ekstreme elementer er de abnorme fysiske krav, der ofte er kombineret med et ikke ringe faremoment, der undertiden har karakter af det direkte livsfarlige.

Udøveren har viljen til at udfordre det muliges grænser og sætte livet på spil i kampen for at overvinde sig selv. Der er tale om en sjælelig oplevelse, en udfordring af det muliges grænser og en lyst til at overgå forstanden og overvinde sig selv. Hvor sundhedsnarkomanen løber for livet, løber den ekstrembesatte for nuet. Hvor motionisten er drevet af ønsket om at styrke kroppen langt ud i fremtiden, dyrkes ekstremsporten for en sjælelig oplevelses skyld. Faremomentet kan give ekstatiske øjeblikke og en følelse af rus, men det afgørende er oplevelsen af selvkontrol.

Generelt

79.6 Adventure world: magasinet om friluftsliv og eventyr. 1995-.

Dansk tidsskrift om alle former for den mere avancerede form for naturoplevelse og ekstremsport til lands, til vands og i luften. Udkommer otte gange årligt. På tidsskriftets hjemmeside finder man bl.a. nyheder, udvalgte artikler, kalender, links til klubber og mødested: www.adventureworld.dk/

79.601 Hooked: om vanvid og æstetik i sport og kropskultur.

Odense Universitetsforlag, 1994. 259 sider.

Antologi der fra forskellige synsvinkler behandler den kropskulturelle tendens til at dyrke "usunde" aktivitetsformer, hvis formål er sus og rus.

79.69 McMenamin, Paul

Ultimate adventure: National Geographic ultimate adventure sourcebook.

National Geographic Society, 2000. 384 sider.

Gennemgang af en lang række ekstrem- og naturaktiviteter til lands, til vands og i luften. Bogen rummer både adresser, litteraturhenvisninger og links.

79.6 Tomlinson, Joe

Extreme sports: the illustrated guide to maximum adrenalin thrills. Carlton, 2002. 190 sider.

Introduktion til 41 ekstreme sportsgrene opdelt efter element: luft, land og vand.

Juhre, Richard

Ekstremsport. Dansk BiblioteksCenter, FaktaLink, 2001. - www.faktalink.dk

Introduktion til emnet samt gennemgang af discipliner inden for løb, klatring og spring.

Til lands

EKSTREMLØB

Tidligere var maratonløbet det ultimative ekstremløb for de få. Nu er det ikke blot blevet et løb for de mange, men det er også blevet overgået. I triathlon kombineres det således med 3,8 km svømning og 180 km cykling til den såkaldte ironman-distance. Endnu mere ekstremt er adventureløb, der kan gå over adskillige dage i barske naturomgivelser. Der er tale om holdløb, hvor det gælder om at komme hurtigst muligt fra ét punkt til et andet og hvor der undervejs er indlagt forskellige prøver, der kan spænde over alt fra rapelling til water rafting.

79.61 Lund Jensen, Henrik

Smertens vej: maratonløb gennem 100 år.

Henrik Lund Jensen, 1996. 82 sider.

Gennemgang af løbets historie, dets afvikling ved OL og VM, berømte løb samt resultat- og rekordlister.

79.6 Aschwer, Hermann

The complete guide to triathlon training.

Meyer & Meyer Sport, 2001. 247 sider.

Bogen rummer bl.a. en grundig beskrivelse af både den fysiske og psykiske træningstilrettelæggelse, råd om løbenes gennemførelse, tidsskemaer og sundhedsråd.

79.6 Thomsen, Henrik

Triathlon for alle. HO + STORM, 1992. 304 sider.

Bogen beskriver bl.a. grundlæggende teori, teknik, træningsmetoder på forskellige niveauer, ernæring, motivation, træningsplanlægning, konkurrence, testning, skader og overtræning samt udstyr.

79.6 Becoming an ironman: first encounters with the ultimate endurance race. Breakaway, 2001. 286 sider.

37 triatleter beretter om deres første deltagelse i atletikkonkurrencen Ironman triathlon. 3 af atleterne havde rundet de 50 år, før de fik deres titel.

79.68 Brahe Bohnsen, Søren

Adventure race: ét skridt længere.

Aschehoug, 2002. 229 sider.

Personlig beretning om forfatterens oplevelser fra fire af verdens hårdeste adventure races. Det drejer sig om Eco-Challenge i henholdsvis Marokko, Patagonien og på Borneo samt om Raid Gauloises i Himalaya. Fortegnelse over links. - Bogen findes også som lydbog udgivet af Den grimme Ælling, 2002. - Forfatteren er medlem af Team Peak Performance, Danmarks bedste hold inden for ekspeditions-races: www.teampeak.dk

Internettet

Dansk Triathlon Forbund: www.dtrif.dk/

Stiftet 1984. Siden rummer bl.a. nyheder, resultater, regler, adresser, vejrudsigter og links.

International Triathlon Union: www.triathlon.org/

Stiftet 1989. Siden rummer bl.a. nyheder, resultater, ranglister, regler, billeder, filmklip og links.

Raid Gauloises: www.raidgauloises.com/

Adventure-løbet blev opfundet af den franske journalist Gerard Fusil. Resultater blev Raid Gauloises, der blev holdt første gang i 1989 i New Zealand med deltagelse af 27 hold.

Eco-Challenge: www.ecochallenge.com/

Verdens hårdeste ekspeditionsløb, der siden 1995 har været afviklet én gang årligt. Løbet varer non-stop fra 6 til 12 dage over en strækning på 300 miles, hvor de blandede 4-personers hold ud over at skulle orientere sig udsættes for strabadser rækkende fra river rafting over ridning til bjergbestigning.

Arctic Team Challenge: www.atc.gl

I den kolde ende afholdes adventure race på Grønland omfattende mountainbike, is- og bjergtrekking, klatring samt kanosejlad.

AdventureRacing Denmark: www.adventureracing.dk/

Dansk internetportal for adventure race og anden outdoor-sport.

KLATRING

Klatring foregår typisk på klipper og bjerge, men i mangel af sådanne er sportsklatring på klatrevægge blevet populært.

79.695 Brudsø, Ole

Klatrevægsklatring. Dansk Bjergklub, 1997. 27 sider.

Introduktion til sportsklatring omfattende teknikker, begreber, udstyr og ordforklaringer.

79.695 **Klatring på Kullen: nord- og sydkyst 1999.**

Dansk Bjergklub, 1999. 225 sider.

Kullen er det sted, hvor de fleste danske klatrere stifter det første bekendtskab med naturlige klipper. Bogen er ikke en lærebog i klatring men en detaljeret gennemgang af de mange ruter, hvor man kan træne i den virkelige natur.

79.695 Hattingh, Garth

Klatrehåndbogen. Gyldendal, 1999. 157 sider.

Detaljeret beskrivelse i ord og billeder af alle klatreformer fra sportsklatring til bjergbestigning. Bogen beskriver også udstyr, teknik, navigering, redningsteknikker og håndtering af nødsituationer.

79.695 **World mountaineering.**

Little, Brown, and Co, 1998. 304 sider.

Beskrivelse af mere end 50 af verdens berømte bjerge med beskrivelser af opstigningsruter på hvert enkelt bjerg.

48.234 Gammelgaard, Lene

Everest - vejen til toppen. Aschehoug, 2002. 261 sider.

Som den første skandinaviske kvinde besteg Lene Gammelgaard i maj 1996 Mount Everest. I dagbogsform beretter hun om forberedelserne til turen, det lange seje slid med at nå toppen og om de dramatiske hændelser, der førte til otte bjergbestigeres død.

99.4 Gammelgaard, Lene

Håbets sejr. Møntergården, 2000. 237 sider.

I denne bog fortæller Lene Gammelgaard om sine erfaringer med at bearbejde sorgen over dødsulykkerne på Mount Everest, og hun reflekterer over, hvad der driver mennesker mod de ekstreme udfordringer.

48.234 Strynø, Michael

Moder Gud. Møntergården, 1999. 256 sider.

Personlig beretning af bestigningen af verdens sjette højeste bjerg, Cho Oyu, som Michael Strynø som den første dansker besteg i 1996, samt om hans forgæves forsøg på at nå toppen af Makalu og Mount Everest.

Internettet

BigE: www.tt.dk/everest/intro.asp

I 2000 lykkedes det to af de seks medlemmer af den første rent danske ekspedition at nå toppen af verdens højeste bjerg - Mount Everest. Ekspeditionens hjemmeside rummer facts, dagbog og billeder.

Dansk Bjergklub: www.danskbjergklub.dk/

Klubben, der er stiftet i 1951, er en forening for mennesker, hvis fælles interesse er bjerge i bred forstand, dækkende alle aspekter af sporten fra klatring, bjergbestigning, sportsklatring, isklatring til oplevelse af naturen i bjergene. Siden rummer bl.a. nyheder, kalender og debatforum.

Dansk Sportsklatreforbund: www.klatreforbund.dk

Paraplyorganisation for klatreklubber, stiftet 1995. Forbundet står for sikkerhed, normer for bygning og konstruktion af klatrevægge, normer for instruktøruddannelse, kurser for begyndere, konkurrencer og internationalt samarbejde og forsikringsmæssige forhold.

www.mountains.dk/danskere_Everest.htm

Ud af elleve forsøg er det foreløbig lykkedes fire danskere at bestige Mount Everest. Denne side gennemgår de danske forsøg suppleret med data om enkeltpersoner samt litteratur- og linkhenvisninger.

EverestNews.com: www.everestnews.com

På denne side kan man følge med i aktuelle ekspeditioner til Mount Everest. Siden rummer også facts, historie, statistik og meget mere.

Til vands

Surfing foregår på et bræt (surfboard) i brændingen ved stranden. Ved den mere avancerede kitesurfing trækkes udøveren af en drage. Windsurfing (brætsurfing) udøves typisk på åbent hav på et bræt med sejl. Flodsejlads forgår typisk i gummibåde (rafting) eller i kajak og kano.

KITESURFING

Kitesurfing School: www.kitesurfingschool.org/
Undervisningsprogram for kitesurfing, ordforklaringer samt links.

WINDSURFING

79.813 Kornum, Torben
Windsurfing. Gyldendal Sport, 1996. 95 sider.
Foruden grundlæggende teknik giver bogen vejledninger i at sejle hurtigere og mestre svære og flotte manøvrer.

79.813 Stanciu, Ulrich
Funboard og den nye stil. Clausen bøger, 1987. 111 sider.
Beskriver den nye surf-teknik for fun-boards, der indebærer nye startteknikker, høj fart, fodstyring og smarte manøvrer.

79.813 Turner, Stephen
Politikens windsurfer bog. Politiken, 1987. - 91 sider.
Råd ved valg af bræt, rig, sejl og andet udstyr. Begyndersejlads såvel som avanceret surfing. Konkurrenceformer og sikkerhedsregler.

79.813 Winkler, Reinhart
Bogen om brætsejlads. Sejl og motor, [1986]. 208 sider.
Efter en gennemgang af sejlbrættet, dets indretning og funktioner beskrives en række sejltekniske forhold for begyndere. Sidste del af bogen omhandler sejlads for øvede, herunder hårdtvejrsejlads, styrt, sejlads uden sværd, bølgesejlads og konkurrencemuligheder.

Dansk Brætsejler Organisation: www.dbo.dk/
Siden rummer bl.a. nyheder, kalender, resultater og links

FLODSEJLADS

79.69 Addison, Graeme
Flodrafting. Atelier, 2000. 96 sider.
Grundlæggende introduktion til rafting omfattende bådtyper, udstyr, sikkerhed og forslag til udflugtsmål i hele verden.

79.69 Addison, Graeme
White water: the world's wildest rivers.
New Holland, 2001. 160 sider.
Bogen gennemgår flodsejladsens udviklingen frem til vore dages flodrafting og beskriver i tekst og overdådige billeder alverdens floder, der er særlig velegnede til flodrafting.

79.82 Bailie, Marcus
Canoeing & kayaking: technique, tactics, training.
Crowood Press, 1991. 127 sider.
Grundig gennemgang af teknikken ved kanosejlads samt en udførlig vejledning i at manøvrere i brusende floder med mange forhindringer.

79.82 Frandsen, Tonni
Den store kano håndbog. Mosegaard i samarbejde med Danmarks Kano og Kajakforbund, 2000. 158 sider.
Grundbog i kanosejlads omhandlende bl.a. terminologi, padletag og manøvrer, udstyr, sikkerhed og organisering.

Skandinavisk Rafting Klub: www.rafting.dk/
Klubben praktiserer også kystrafting og tilbyder kurser i denne disciplin for både børn og voksne.
www.rafting.dk/

Dansk Kano og Kajak Forbund: www.kano-kajak.dk/
Siden rummer bl.a. nyheder, aktivitetskalender og links til danske klubber.

I luften

BASE jump er udspring fra fx bygninger, broer og klippekranter med en lille faldskærm som eneste sikkerhed. På grund af den lave højde er denne aktivitet den farligste af de her nævnte discipliner.

BUNGY JUMP

Hackett Bungy: www.ajhackett.com/
Hjemmeside for selskabet, der startede bungy jump-dillen og som stadig er førende i verden, hvad angår arrangerede elastikspring, der foregår fra op til 134 meters højde. Siden rummer bl.a. orientering, historie og billeder.

BASE JUMP

Urheim, Ine: **BASE jump - jo lavere, jo vildere, jo farligere.**
Interview med et par af de ganske få danskere, der praktiserer denne form for spring. I Danmark er det ikke direkte forbudt at praktisere BASE-jump, men man kan næppe foretage legale spring uden at have indhentet tilladelse fra stedets ejer eller politiet. BASE står for de fire platforme, som den erfarne helst skal have sprunget fra: building, antenna, span og earth.
www.chilinet.dk

FALDSKÆRMSUDSPRING

79.88 Hartung Nielsen, John
Som en fugl i luften. Hartung, 2002. 47 sider.
Om forfatterens egne oplevelser som førstegangsspringer og om faldskærmssporten i almindelighed

79.88 Shea-Simonds, Charles
Bogen om faldskærmsudspring.
Clausen Bøger, 1990. 144 sider.
Introduktion til faldskærmssporten med gennemgang af alt, hvad en springer behøver at vide før, under og efter springet.

Dansk Faldskærms Union: www.dfu.dk/
Siden rummer bl.a. nyheder, faldskærmens historie, uddannelseskrav, faldskærmsbestemmelser og links.

PARAGLIDING

79.88 Whittall, Noel
Paragliding: the Complete Guide. Airlife, 1997. 200 sider.
Introduktion til paragliding omfattende teknik, udstyr, regler og vejriagttagelse.

Dansk Drageflyver Union: www.danskdirageflyverunion.dk/
Dansk Drageflyver Union er en paraplyorganisation for paraglider- og drageflyver klubber i Danmark. Siden omfatter bl.a. introduktion, klubber, kalender, billeder, konkurrenceresultater og links.

B I B
L I O
T E K
E T

Ekstremsport DK 01.6796

Udarbejder: Richard Juhre

Udgiver og © DBC medier as, 2003

Omslag og design: stoltzedesign Aps

Tryk: A-Print, Espergærde

Varenr.: 47110303