

# O-løb er sagen for Møller Jess

**O-LØB:** VM er udsat to år, men det gør ikke Hvalsø-drengen Rasmus Møller Jess noget. Så har han mere tid at træne til at komme op blandt de bedste i verden.

Af Anders Kamper

Foto: Jørgen Chr. Jørgensen

Mens biler og lastbiler suser forbi oppe på motorvejen ved afkørsel 14 i Roskildes vestlige udkant, er der ganske sikkert ikke en eneste af dem bag rattet, der ved, at nedenfor skrænten mod søen suser en af Danmarks bedste orienteringsløbere rundt.

Denne tirsdag formiddag er 21-årige Rasmus Møller Jess fra Orienteringsklubben Roskilde mødt klokken 9.30 ved p-pladsen på Hyrdeshøj Vestvej for kort efter at gå turen gennem det grønne område, passere Lindensborgvej for at finde ned til den faste bænk ved søens bred.

Her skifter han sko og lægger et par nåle frem, så han hurtigt kan måle sin laktatværdi, der fortæller om mælkesyren i blodet og som giver et klart billede af, hvor god form han er i.

Til orientering: Rasmus Møller Jess er i ganske god form netop nu, og det midt i en sæson, der ellers er corona-smadret og skulle have budt på VM i by i Århus den sommer.

Det er nu skudt to år, og også DM er rykket, så det afvikles i Hillerød til efteråret, men det gør ikke Hvalsø-drengen det fjerneste,

som han gør sig klar til dagens træning: 6x5 min. løb (ca. 1,5 kilometer) med tempoet 3.25 min. pr kilometer.

- Så har jeg længere tid til at komme i bedre form, siger Rasmus Møller Jess og tripper af sted på en opvarmningsrunde efterfulgt af småløb.

Tilbage i 2014 vandt han sin første DM-medalje som juniorløber, og derfra har der ikke været tvivl om retningen. O-løb var sagen for Rasmus Møller Jess, der siden har knoklet sig ind i den danske elite og på vejen tog tre år i gymnasiet i svenske Uppsala for at blive endnu bedre til det med at finde vej med høj puls og kort i hånd til poster i skov, krat, grøfter og byer.

- Opholdet i Uppsala gav maser af god erfaring, jeg kan bruge fremover, men jeg udviklede mig ikke vildt meget. Jeg var meget ung, et nyt sprog og alt muligt, så jeg blev god til at læse kort, men ikke så meget bedre fysisk. Teknisk fik jeg lagt et godt grundlag, så nu kan jeg fokusere mere på den fysiske del, fortæller Rasmus.

Det ses på turene rundt om søen, hvor han nærmest svæver hen grusstien i et tempo, man selv som motionsløber vil få åndenød af.

- Orientering handler om at læse kort bedst muligt, men jo bedre fysisk niveau, man har, jo bedre udgangspunkt har man også. Man kan ikke li' tanken om, at man ikke kan følge med nogen. Derfor forbedrer jeg den del nu. De bedste o-løbere i verden løber 5000 meter under 14 minutter, og det er bedre løbere end vi overhovedet har i Danmark.

Selv vil Rasmus Møller komme godt under 15 minutter, hvis han tester den distance, så han er på vej,



Det ser legende let ud fra den anden søbred, når Rasmus Møller Jess kommer svævende henover grusstien.

og det er blevet en »enorm mængde af 4. pladser ved DM« for ham. Gennembruddet mangler.

- Det er lidt surt, men som senior har jeg udviklet mig meget fra år til år. Hoppet fra junior til senior gjorde jeg meget smooth, og i starten af i år slog jeg løbere med top-3 meritter fra VM. Jeg har fået et løft i år, men har jo ikke haft mulighed for at udløse potentialet fordi alt har været aflyst.

Helt grundlæggende skal Rasmus Møller Jess være hurtigere.

- Min udholdenhed skal være bedre, men jeg vil ikke have et resultatmål, for så sætter jeg en barriere for mig selv. Jeg har fokus på

udvikling og vil ikke sætte begrænsninger for mig selv. Et placeringsmål kan godt være en begrænsning, så jeg måler eksempelvis laktat i forhold til tempo, og hvis den værdi er lavere nu end for tre måneder siden, så er jeg i bedre form.

Siden oktober har Rasmus Møller ikke haft en eneste sygedag og trænet 14 gange om ugen, hvor det ofte bliver 150 km. Det er lig med ca. 10 timers løb i terræn.

Efter de to første runder viser den blå laktatmåler 2,6, og efter endnu fire viser den 2,2, og Rasmus Møller er ret godt tilfreds med dagens træningspas. »Det føltes bedre og bedre«.

*Hvad er det, du brænder for ved orienteringsløb?*

- Det må være at løbe det perfekte løb. Det er en helt enormt fed følelse at løbe i skoven og suse gennem terrænet og finde vej samtidig med, at man finder et godt flow i det, man laver. Jeg er også meget konkurrence-menneske, så jeg vil blive bedst! Det er sjovere at løbe i skoven, for alle kan jo tage et par sko på og løbe alt, hvad de kan i fem kilometer, men ikke alle kan finde vej, mens de løber. Det er det fede her.

Som yngre var Rasmus Møller Jess ellers ikke meget for o-løb, når hans



Tid og puls tjekkes på uret i fuld firspring....

forældre »slæbte ham med« til træning i Roskilde, men med tiden blev han bedre, og i dag har han o-løbsvenner over hele Europa. I slutningen af juli går turen med flyttebilen så tilbage til Uppsala, hvor Rasmus Møller skal studere Miljø og Vand på universitetet samtidig med, at han skal løbe for OK Linné i byen.

Netop for dem skulle han i disse dage have løbet et stort stafetløb i Finland, men også det er aflyst.

- Jeg tror ikke, der kommer mange løb i år. DM kommer, og det er fint, men ellers har jeg det helt personligt fint med, at alt er aflyst. Jeg er så motiveret for at træne til daglig, at det ikke er noget problem. Jeg vil bare blive bedre, og nu er der et break, hvor jeg kan blive bedre fysisk, og når alt starter igen, har jeg et bedre niveau. Til VM om to år er jeg meget bedre end nu, og så kan jeg præstere bedre. Jeg tænker meget egoistisk, men det bliver man nødt til.



... laktatværdien måles på bænken. Den er vigtig.

Alt er tilsidesat for træning og har været det i et år, og på de hårde dage skal han ikke møde på arbejde i forretningen Løberen i Roskilde.

Næste mål er altså DM til efteråret, og næste år gælder det VM i skov i Tjekkiet, hvis han udtages. Rasmus Møller Jess er ved at løbe sig ind blandt de fem bedste herre i Danmark.

Træningen rundt om søen er slut.

Bilerne suser stadig forbi på motorvejen, da turen går hjemad for Rasmus Møller Jess til en lur og lidt frokost.

sporten.db@sn.dk



*Rasmus Møller Jess elsker at træne, så det gør ham ikke så meget, at der ikke er konkurrencer for tiden. Han når som oftest op på 150 kilometer om ugen i fuld fart i terrænet.*