

Bestill årets julekort NÅ!

Foto  Knudsen

Halden
Dagblad.no

» TIPS OSS

Tips Halden Dagblad om saker vi bør skrive om.

» DISKUSJONSFORUM

Si din mening på haldendagblad.no

» Byens Næringsliv

På utkikk etter fagfolk eller bedrifter i Halden? Klikk her!

tirsdag 06. desember 2005

Forsiden
Lokale nyheter
Lokal sport
Lokal kultur
Leder

Web-tv
SMS/MMS
Julemagasinet

Innenriks
Rikssport
Fotballmagasinet
Utenriks

Wig Wam
Feriemagasinet
Underholdning
CD-anmeldelser
Bokanmeldelser

Bildeserier
Jørns bilder
Diskusjoner

Kontakt oss
Ansatte
Været
Søk



GJØR AVISEN TIL
DIN STARTSIDE



Klikk her eller på ikonet i toppen av denne siden for å gjøre dette til din startside.

Du er her: [Forsiden](#) / [Lokal sport](#) /

Søk i Norge i verden

Skal trene øynene

Ikke en kroppsdel blir overlatt til tilfeldighetene. En grundig test av Halden Skiklubb's utøvere ved Interoptik torsdag har gjort at øyetrening kan bli en viktig del av forberedelsene til neste års o-mesterskap.

Av: 69 21 10 27 HENRIK NORVALD
henrik.norvald@haldendagblad.no



– På det ypperste nivået kan øynene og synet bety forskjell på gull og ikke, sier Tore Sandvik. Han vant årets Norgesmesterskap, har en andreplass fra VM i 2001 og ble verdensmester i stafett i 1999. Han vet hva som skal til for å lykkes i sporten.

– Jeg har lest litt om denne typen tester før, men det er første gang at jeg er med på noe slikt selv. Synet er veldig viktig og grunnleggende for å oppfatte detaljer på kartet raskt og riktig. Også innen det å skifte fokus mellom kart og terreng er det mye å hente for mange, sier Sandvik.

Trener øynene

I alt 27 utøvere fra Halden Skiklubb fikk testet øyets reaksjonsevne, evne til å se skarpt, avstandsbedømming etc. torsdag ettermiddag. Og for de som hadde problemer med øynene er det ikke briller som må til.

– Øynene kan trenes opp. For eksempel det å se skarpt kan utøverne selv øve på, sier Monica Lie, daglig leder i Interoptik.

Treningen foregår gjennom koordinering av øyemuskulaturen, fokusering og skarphetsinnstilling av øynene. Koordinasjon mellom øye og hånd, følgebevegelser på ting i stort fart og avstandsbedømmelse er eksempler på hvordan o-løperne kan trene opp øynene før de skal ut i skogen igjen.

– Kartene blir mer og mer detaljerte, og jeg merker at jeg sliter litt med synet nå som jeg begynner å dra litt på åra, smiler Sandvik.

– Om det er alderen eller utviklingen av kartene skal jeg ikke uttale meg om.

[Tips en venn om denne saken](#)

[Skriv ut denne siden](#)

Publisert : 01.12.2005 - 16:23 Oppdatert: 01.12.2005 - 20:22

På forsiden nå:

- ▶ [Talentenes beste venn](#)
- ▶ [Jens scorer lavt](#)
- ▶ [Solskjær: Kjente ingen smerter](#)
- ▶ [Norge slet mot Angola](#)
- ▶ [Høyesterett utsetter automatsaken](#)
- ▶ [John Alvhheim er død](#)
- ▶ [Elevene flyttes tirsdag](#)
- ▶ [Theron kan bli Bond-pike](#)
- ▶ [Linn ble årets danser](#)
- ▶ [Steve Wynn til Halden i morgen](#)

Sport:

- ▶ [Talentenes beste venn](#)
- ▶ [Linn ble årets danser](#)
- ▶ [Comet tapte for Vålerenga](#)
- ▶ [HK Halden henger med i toppen](#)
- ▶ [TTIF løpt i senk](#)
- ▶ [Tilstanden stabil for hockeydommer](#)
- ▶ [Dommer fikk nakkeskade i Comet-kamp](#)
- ▶ [Skal trene øynene](#)
- ▶ [Turnerne har juleoppvisning](#)
- ▶ [Omstrukturer til gull](#)



Foto: Henrik Norvald
Tore Sandvik (til venstre) var klar til å teste øynene hos Interoptik torsdag. Bak tester tidligere verdensmester Petter Thoresen sine med hjelp av Monica Lie, daglig leder i forretningen.



Foto: Henrik Norvald
Jarkko Houvillla testet hvor fort han kunne skifte fokus fra lang til kort avstand.

ANNONSE
 Stamsaas Halden
HYUNDAI
www.hyundai.no

ANNONSE
 Stamsaas Halden
Se våre bruktbiler
www.stamsaas.no

ANNONSE
 AOF Halden
YRKESUTDANNING

ANNONSE
Se våre eiendommer TRYKK HER
Ring Eiendomsmegling
- samarbeid med oostorebrand

ANNONSE
ANNONSETORGET

[Bedriftsøket.no](#)
Din startside på internett!

Bredt Utvalg
gulvnett
Lave Priser

ANNONSE
TLF 1982
bakgrunner

Ukjent nummer?
TLF <nummeret>
send til 1982

noe nytt til mobilen?
Klikk her!

ANNONSE
TLF 1982
ANNONSE
REISETORGET
[Reisetorget.no](#)
Billig til Gran Canaria fra 1398,-
[Lion Alpin](#)
Alpene i vinterferien fra 5445,-