

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