



Teknologi

MATERIEL: Cobra er navnet på den nye hjelm, som om kort tid skal beskytte de danske soldaterhoveder i internationale missioner. Hjelmen har været gennem en omfattende brugertest og tilbydes med to forskellige indermontager. ■

● Side 17

Kommentar

FORLIG: Ingen ved, hvordan de politiske forhandlinger ender, men forsvaret skal spare, og vi skal være færre ansatte. Generalmajor Per Ludvigsen skriver om tiden, mens vi venter på forliget. ■

● Side 29

Erhvervsliv

INTERVIEW: Forsvaret har landets bedste lederuddannelse, siger administrerende direktør i BRFKredit Sven Arne Blomberg. Han hilser ansøgere med militære ledelsesuddannelser velkomne, men han mener, at der i de fleste tilfælde vil være behov for mere uddannelse. ■

● Side 31



FORSVARSAVISEN

02



ÅRGANG 1 · OKTOBER · 2012

Tema: Isen smelter - side 4-7

OPRYDNING I ARKTIS

Miljø: Sporene fra årtiers forureninger i Mestersvig og på Station Nord er ved at blive slettet, og i Grønnedal er planen for oprydning på vej.

TEKST OG FOTO: LARS BØGH VINTHNER / FORSVARETS HOVEDREDAKTION

-Værsgo og spis!

På en mark ved Mestersvig har forsvarets miljøingeniører serveret et solidt måltid til olienedbrydende bakterier. Serveringsbakken er en 14.000 m² stor gummimembran omgivet af afvandingskanaler, og måltidet er et 30 centimeter tykt lag af svært forurenede jord. I to korte arktiske somre har entreprenører etableret "landfarmen", så nu "farmes" der. Det vil sige, at jorden vandes, gødes og luftes, og nu venter forsvarets ansvarlige ingeniør spændt på at se resultatet.

- Vi regner med, at bakterierne er fem år om at omdanne olien. Det har laboratorieforsøg vist. Men det er jo første gang landfarming afprøves i Arktis så højt mod nord, så det bliver spændende at se, hvordan det virker i virkeligheden, fortæller Birgitte Weber Blicher.

Hun har ansvaret for, at forsvaret

har ryddet tusinder af tønder væk fra stranden på Station Nord, installeret Arktis' første forbrændingsanlæg i nationalparken og kortlagt forureninger de steder, hvor forsvaret har været. Med lukningen af Grønnedal i sydvest venter der også en stor opgave her, for som forsvarsminister Nick Hækkerup har lovet det grønlandske selvstyre i

Ingeniøren:

- Jeg ser alvorligt på forsvarets forurening i Grønland. Vi står ved vores ansvar. Både forsvarsministeren og forsvarsudvalget har med egne øjne set de projekter, som forsvaret på eget initiativ har sat i gang i Grønland. Og de 35 millioner kroner, som er givet ud til forsøget i Mestersvig, kan gå hen og blive en gevinst for hele Grønland, fortæller Birgitte Weber Blicher:

- Hvis det virker som planlagt, har vi etableret et anlæg og udviklet en teknologi, der fremadrettet kan anvendes til at omdanne forurenede jord i hele Grønland. ■



I SIDSTE ØJEBLIK / NYHEDER FRA IND OG UDLAND

Analyser offentliggjort

BESPARELSER: Forsvarsministeriet offentliggjorde 8. oktober 2012 to analyser af forsvaret. Den ene analyse omhandler centrale dele af forsvarets økonomi, mens den anden analyserer forsvaret, Hjemmeværnet og det statslige beredskabs langsigtede behov for etableringer, herunder kaserne, flådestationer og flyvestationer. De to analyser spiller en afgørende rolle i de kommende besparelser i forsvaret og er udarbejdet som besluttet i Forsvarsforliget 2010-2014. ■

Solceller på Almegård

RETSSAG: 14. december skal forsvarets største jordmonterede solcelleanlæg efter planen stå færdigt på Almegårds Kaserne på Bornholm. Det cirka 2.000 m² store anlæg kommer til at producere 300.000 kwh om året, hvilket svarer til cirka 70 familiers elforbrug. Fire virksomheder havde budt på opgaven, som gik til det lokale firma Knud Jensen & Søn. Almegårds Kaserne er sammen med Aalborg Kaserne udpeget til "Grønne Etablissementer". ■

Kulturnat i forsvaret

OPLEVELSER: Se det er en af forsvarets nye IKK'ere, sagde den unge mand belærende til sin kæreste. En midaldrende kvinde proklamerede, at hun bestemt skulle hen og røre ved den store tank. Det var nu hverken et infanterikampkøretøj (IKK) eller en kampvogn, der var stillet op udenfor Forsvarsministeriet, men en Piranha. Forsvarsministeriet var ikke de eneste, der bød publikum velkommen. Også Nyholm, Kastellet og Livgardens Kaserne havde også åbent for besøgende på den velbesøgte kulturnat. ■

OVERBLIK

REDIGERET AF
KAREN DAHLIN
KAREN@FTV.DK

” Det er min faste overbevisning, at forsvarrets medarbejdere udøver en ansvarlig og professionel indsats.

Forsvarschef general **Peter Bartram** om omdømmemålingen.



Hvidbjørnen træner

ØVELSE: Inspektionsskibet Hvidbjørnen deltog i begyndelsen af oktober som den eneste danske enhed i øvelsen Joint Warrior ud for Skotlands kyst. Øvelsen er Europas største, og scenariet er en klassisk konflikt om et landområde, hvor internationale styrker er på vej for at håndhæve FN-resolutioner. I alt ni lande trænedes i farvandene omkring Skotland og Hebridene, hvor det er muligt at manøvrere på både dybt og lavt vand. Desuden betyder begrænset skibstrafik, at området er ideelt til træning. ■



Vil du købe en kaserne?

SALG: Har du lyst til at blive den lykkelige ejer af resterne af Holbæk Kaserne, så er det med at slå til nu. Hovedbygningen fra 1913 og et depot er sat til salg af Forsvarets Bygnings- og Etablissemestjeneste (FBE) i offentligt udbud. Bygningerne og grundarealet på 8.104 m² huser i dag Hjemmeværnsdistrikt Vestsjælland. Er lysten til at blive kaserne-ejer vækket, så skal dit bud være FBE i hænde senest 30. oktober kl. 12. Du kan finde udbudsmaterialet på forsvaret.dk/FBE. ■



LES FLERE NYHEDER, GÅ I DYBDEN MED FOKUSOMRÅDER ELLER SE VIDEO PÅ FORSVARET.DK

Miljømand til bygnings-tjenesten

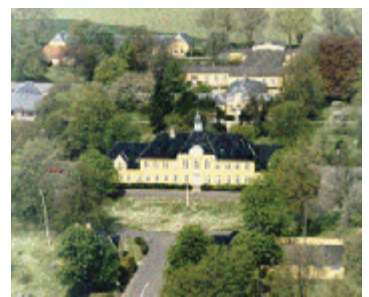
CHEFSKIFTE: Forsvarets Bygnings- og Etablissemestjeneste har fået ny direktør. Valget er faldet på Hans J. Høyer, der kommer fra en stilling som vicedirektør i Miljøministeriet. - Jeg er glad og stolt over at være valgt til at stå i spidsen for holdet, der skal lede Forsvarets Bygnings- og Etablissemestjeneste gennem de store udfordringer, som forsvarret skal gennemføre, siger Hans J. Høyer. Han kommer med en ledelsesmæssig ballast fra en lang række private og offentlige virksomheder og har en fortid som reserveofficer og FN-observatør. Hans J. Høyer tiltræder den 1. november. ■

Forvarets omdømme

IMAGE Forsvarsministeriet offentliggjorde i begyndelsen af oktober den længe ventede omdømmemåling. Målingen omfatter Forsvarsministeriets departement, forsvarret samt Hjemmeværnet, Beredskabsstyrelsen og Forsvarets Efterretningstjeneste. For forsvarrets vedkommende er konklusionen, at forsvarret alt i alt har et fornuftigt omdømme på trods af riser i lakken på områder som økonomi, kultur og ledelse. ■

Flyvestation Værløse åbner i november

ADGANG: I længere tid har Åbningsgruppen af Flyvestation Værløse arbejdet for, at dele af de store naturområder på den nedlagte flyvestation bliver åbnet for borgerne. De sidste aftaler mellem Forsvarets Bygnings- og Etablissemestjeneste, Furesø Kommune, et ejendomsselskab og åbningsgruppen er nu på plads. Den officielle åbning bliver søndag 25. november kl. 10-13, hvor der vil være taler, morgenmad og aktiviteter på det åbnede område. Forinden skal bygninger og forurenede områder hegnes af, og der skal laves åbninger i hegnet omkring flyvestationen. I alt skal der sættes 7,5 km hegn op - et højt dyrehegn på 3,5 km, et lavt dyrehegn på 1 km samt et mobilt byggepladshegn på 3 km. Furesø Kommune har påtaget sig den ekstra drift som følge af offentlig adgang til flyvestationen og stillet sikkerhed for økonomien omkring åbningen. ■



På kanten af forsvarret

TV: - Der er mange fordomme om offentlige virksomheder, men er det mon så galt, som fordommene peger på, spørger Mikkel Tyrrestrup. Han er redaktionssekretær på programmet Gintberg på Kanten, der i den nye sæson skifter fokus fra udkantsdanmark til det offentlige Danmark. Det betyder spot på forsvarret, hvor Jan Gintberg og holdet blandt andet har besøgt MISU i Oksbøl, Søværnets Våbenkursus og Forsvarsakademiet. ■

Du kan programmet på DR1 den 22. november klokken 20.

ØVELSE



Night Hawk

Soldater på vej om bord i en Black Hawk. Med omkring 1000 deltagere blev årets Night Hawk øvelse den hidtil største. Der deltog specialoperationsstyrker fra flere lande, og øvelsesområdet var hele Danmark. Foto: Flyvevåbnets Fototjeneste



IVER HUITFELDT PÅ VEJ



Foto: Stianne Blomquist

Med en uges forsinkelse afsejlede fregatten Iver Huitfeldt den 14. oktober flådestation Korsør. Fregatten forventes indsat i Operation Ocean Shield i slutningen af oktober.

AF PERNILLE KROER / SOK

ADENBUGTEN Det var installationen af nye kraner til frømandenes indsatsfartøjer, de såkaldte RHIBs, der forsinkede Iver Huitfeldts afsejling. Kranerne, der bruges til at sætte RHIBs'ene i vandet, er en forudsætning for, at fregatten kan operere i antipirateri-operationer. Det er første gang, at en af søværnet tre nye fregatter bliver indsat i en international operation. Udover deltagelse i NATOs operation mod pirateri er formålet at teste fregatten for eventuelle fejl, inden garantiperioden for den nye fregat udløber. Endelig har støtteskibene Absalon og Esbern Snare og ikke mindst skibenes besætninger godt af en pause fra de antipirateri-operationer, som de løbende har været indsat i siden 2008.

Fregatterne som platform I forhold til støtteskibene er der både fordele og

ulempes ved at bruge fregatterne i antipirateri-operationer. Fregatterne er bygget med tre dæk, mens støtteskibene har fire dæk. Det underste dæk på støtteskibene er et flexdæk, der på én gang kan indrettes med faciliteter for skibets særlige indsatshold, SMI-holdet, og med celler til tilbageholdte formodede pirater. Alligevel har fregatterne bedre faciliteter til at tilbageholde formodede pirater i forhold til de faciliteter, der hidtil har været anvendt på Absalon-klassen. Der er blandt andet dobbelt så mange celler på fregatterne, som der hidtil har været på støtteskibene. Det vil sige ti celler mod fem på støtteskibene. Desuden er fregatterne udstyret med fire hovedmotorer, mens støtteskibene kun har to hovedmotorer. Derfor kan fregatterne sejle hurtigere end støtteskibene, og de er mindre sårbare over for eventuelt nedbrud af en eller flere af maskinerne. ■

LYNX PARAT TIL PIRATJAGT

En Lynx-helikopter skal for første gang bekæmpe pirater ved Afrikas Horn med base på Søværnets nye fregat Iver Huitfeldt, og det blev trænet på øvelsen, der foregik i Kattegat.

AF LARS SKJOLDAN / FTK

ADENBUGTEN Lynx-helikopterne har deltaget i NATOs Operation Ocean Shield siden 2009. Tidligere udsendelse har været med et af søværnets støtteskibe, Absalon og Esbern Snare, men denne gang er det altså med Iver Huitfeldt, der er én af de tre nye fregatter, som

søværnet har fået de seneste år. Lynx-besætningen består af fire personer. En pilot, to teknikere og en taktisk observatør. Besætning er klar til cirka fire ugers udsendelse. Herefter kommer en ny besætning på fire ned og afløser dem, men Lynx-helikopteren skifter forsvarret kun, hvis der opstår problemer, som ikke kan løses på skibet. ■

LEDER

Dobbeltwhopper med pommes frites, tak!

Tusind tak for den fine velkomst til Forsvarsavisen. Den er vi glade for, og vi føler os bekræftet i vores formodning om, at valget af én central avis for hele forsvarret var den rigtige beslutning.

Overskriften henviser til den anmeldelse af avisen, som officerernes organisation, HOD, har skrevet i deres magasin med den supplerende besked, at der er meget at gabe over. Forsvarsavisen trykkes foreløbig i 28.000 eksemplarer og er yderligere tilgængelig i elektronisk form for en skare af interesserede, som er endnu større. Og skulle jeg invitere alle forsvarrets medarbejdere og andre interesserede på en overkommelig frokost, tror jeg faktisk ikke, at jeg kunne finde på noget bedre end lige netop en dobbeltwhopper med en stor fadbamse og pommes frites til - så tak og velkomme.

Det er imidlertid med dette andet nummer, at vi skal bevise, at vi er i stand til at producere en læseværdig avis, og som det forhåbentlig vil fremgå, har vi lagt os i selen for, at det skal lykkes. Forsvarsavisen kan imidlertid ikke løse alle forsvarrets kommunikationsudfordringer. Det har heller ikke været tanken, men specielt i disse uger sker der ganske meget med kort varsel. Omdømmemåling, offentliggørelse af etableringsanalyser og løn- og budgetanalyser, og inden vi får set os om, så har vi måske endda et nyt forlig. Forsvarsavisen skal gå i takt med andre medier, og vi udsender derfor nyhedsbreve til forsvarrets medarbejdere og/eller chefer og forsøger på den måde at stimulere den vigtigste af alle kommunikationskilder - den daglige dialog mellem medarbejdere og deres chefer.

Selv om et kommende forlig fylder meget i vores bevidsthed, sker der i øjeblikket også flere andre interessante udviklinger i forsvarret. Avisen fokuserer denne gang på et tema om Arktis. Området har med den svindende is fået enorm betydning. I Arktis ligger en meget omfattende del af verdens samlede energireserver samlet, der er kostbare og interessante mineraler, og man kan pludselig sejle ad helt andre ruter. Det betyder meget for en række landes positionering og interesser, og det betyder ikke mindst meget rigsfællesskabet og for forsvarrets rolle nu og i fremtiden - uanset hvilket forlig vi får. ■

” Specielt i disse uger sker der ganske meget med kort varsel.

Alan Kiilerich, oberstløjtnant
Chef for Forsvarskommandoens Kommunikationsafdeling



Foto: Sara Sklytte

KOLOFON

FORSVARSAVISEN
UDGIVES AF
FORSVARSKOMMANDOEN

ANSVARSHAVENDE REDAKTØR
ALAN KIILERICH

REDAKTØR
WIKIE LIND



FORSVARETS HOVEDREDAKTION
FORSVARSKOMMANDOENS
KOMMUNIKATIONSAFDELING
DANNESSKJOLD-SÅMSØES ALLÉ 1
1434 KØBENHAVN K

TELEFON +45 4567 4922
MAIL: HOVEDREDAKTIONEN@MIL.DK
WWW.FORSVARET.DK

OPLAG 28.000
FORSIDE: LARS BØGH WINTHNER
COPYRIGHT FORSVARET 2012



Foto:Trine Axelholm

Forsvaret og civilsamfundet skal støtte hinanden yderligere, hvis chancen for succes i specielt rednings- og miljøopgaver i Grønland skal blive bedre. Center for Militære Studier arbejder på et oplæg.

AF VICKIE LIND / FORSVARETS HOVEDREDAKTION

BEREDSKAB Afstandene på Grønland er enorme, og jo højere frekvensen af for eksempel skibstrafik bliver, jo større er risikoen for en alvorlig ulykke. Derfor arbejder Center for Militære Studier (CMS) aktuelt med en opgave, hvor de undersøger, hvordan man i højere grad kan inddrage civilbefolkningen i forsvarets opgaver i Grønland. Opgaven er stillet af partierne bag forsvarsforliget og ligger i forlængelse af Danmarks Arktis strategi.

- De kapaciteter, forsvaret allerede har på Grønland, er små i forhold til landets størrelse. Derfor vil selv en lille forøgelse have en stor effekt, mener forsker Kristian Soby Kristensen fra Center for Militære Studier.

Workshops til inspiration

Forsvaret løser de samme opgaver i Arktis som i Danmark, men opgaverne har en anden fordeling. Forsvaret af Grønland og Færøerne samt suverænitetshåndhævelse er traditionelle forsvarsopgaver, men i en fredelig region er der ikke så stort fokus på den slags opgaver. Til gengæld fylder de traditionelle kystvagtsopgaver, som i Danmark også varetages af forsvaret, rigtigt meget. Det er en meget bred vifte af opgaver såsom søredning, fiskerikontrol, støtte til civilsamfundet, støtte til politiet og miljøovervågning.

- Med den aktuelle udvikling kan man forudse, at der vil være behov for en endnu stærkere indsats på netop disse områder. De basale krav til forsvaret er, at man skal have styr på, hvad der foregår, styr på sikkerheden og styr på miljøet, siger Kristian Soby

Kristensen. I forbindelse med undersøgelsen har Center for Militære Studier afholdt to workshops, en i København og en i Nuuk. Deltagerne var repræsentanter fra forsvaret og øvrige myndigheder med ansvar for beredskab og andre civilsamfundsorganisationer, også fra Grønland.

- Det var folk med den helt rette indstilling til at skabe en god diskussion og udvise ekspertise og villighed til at formulere nye ideer. Ud fra det tager vi det første skridt med en ideudvikling, hvor vi kaster bolde op i luften, som så skal danne baggrund for en eventuel videre politisk udvikling.

Frivillige er nøglen

Kristian Soby Kristensen kan ikke afsløre for meget, fordi politikerne skal have undersøgelsen først, da det er dem, der har bestilt den, men lidt vil han løfte sløret for.

- Det er nærliggende at tænke tanker om forskellige hjemmeværnsinspirerede løsninger på Grønland. Et område, hvor der i forvejen er mange frivillige, er redning og eftersøgning til havs. Stigende trafik, ikke kun krydstogtskibe, er også et område, hvor man kan prøve nye initiativer. Det samme gør sig gældende på miljøovervågning, hvor man for eksempel via en informationskampagne, kan få helt almindelige mennesker til at indberette om forurening.

I forskerens øjne er der ingen tvivl om, at opgaveløsningen i Arktis vil præge det danske forsvar nu og i fremtiden. Meget aktuelt vil det med stor sandsynlighed præge dimensioneringen af dansk forsvar i de aktuelle forligsdokumenter.

Undersøgelsen fra Center for Militære Studier skal afleveres inden jul. ■



Chef AKO

NY CHEF: Første chef for Arktisk Kommando bliver generalmajor Stig Østergaard Nielsen med flyvernavnet SØL. SØL kommer fra en stilling som chef for CAOCF, Combined Air Operations Centre Finderup. I sin karriere i flyvevåbnet har SØL fløjet Draken, F-16 og T-17. I perioden 2005-09 var han chef for Flyvertaktisk Kommando.

Billedet er taget af personale ved Grønlands Kommando, da man viste den kommende chef rundt i nye omgivelser i Nuuk. Hidtil har GLK været ledet af en midlertidig udnævnt kontreadmiral, mens Færøernes Kommando har været ledet af en midlertidig udnævnt kommandør. Som generalmajor glæder det Stig Østergaard Nielsen, at niveauet for Arktisk Kommandos chef afspejler kommandoens opgaver og ansvarsområde.

- Som flyver ser jeg ligeledes min udnævnelse som en understregning af Arktisk Kommando som en værnssælles organisation. Jeg er selvfølgelig præget af flyvevåbnets kultur, men der vil fra starten være personel i staben fra alle værn, dog meget naturligt flest fra søværnet. I den sidste ende bliver opgaven at vise respekt for samt give rimeligt rum til alle værnssælles kulturer. ■

FBE overtager driften af Grønmedal

DRIFT: I forbindelse med etableringen af Arktisk Kommando overtager Forsvarets Bygnings- og Etablissemmentsstjeneste 1. november driftsansvaret for de fortsat nødvendige faciliteter i Grønmedal fra Grønlands Kommando. Driften af Grønmedal bibeholdes i en periode, da driften af Grønmedals antenneanlæg fortsætter. Det sker for at sikre kommunikationen mellem Arktisk Kommando og søværnets enheder i området, indtil en anden kommunikationsløsning er klar – hvilket forventes ultimo 2014. Udover driften af antenneanlægget skal søopmålingsbygningen anvendes, indtil Søopmåling Grønland er etableret et andet sted. ■



Naja Mikkelsen på Shannon Ø med EJMI i baggrunden.

PÅ TOGT I NORDØST GRØNLAND

TOGT

I dagevis har ismeldingerne truet med tæt pakis nord på Daneborg på Grønlands nordøstkyst. På broen af inspektionsfartøjet Einar Mikkelsen diskuteres ivrigt, om planerne skal laves om. Skibet er her for at styrke Danmarks tilstedeværelse i Nordøstgrønland og hjælpe Siriuspatruljen med udlægning af depoter. Det er et kapløb med tiden i den korte sommer, og som isen opfører sig, kan det betyde, at de nordligste opgaver må

vente lidt endnu.

EJMI, som skibet kaldes til daglig, har kurs mod nord. I langsomt tempo skubber skibet isskisserne foran sig. På trods af den lave fart ryster skibet med et rungende drøn, hver gang endnu en isskisse kommer i vejen. Fra broen ligner farvandet en islabrynt, men efter noget tid klarer det op, og pludselig er der åbent vand forude.

Et par dage er vundet, og skibet går mod Bass Rock og Shannon Ø, der er to steder

med en helt særlig betydning for EJMI. Det var nemlig her, at skibets navnefader, polarforskeren Einar Mikkelsen var strandet med sin gode ven Iver Iversen. Tre år ventede de uden at vide, om de nogensinde skulle blive reddet efter Alabamækspeditionen (1909 – 1912).

Naja Mikkelsen er barnebarn til skibets navnefader. Hun er med om bord, og det er ikke første gang. Men i år er det i anledning af 100 års jubilæet. Det skal fejres, og EJMI

satser på at nå frem til henholdsvis Shannon Ø, hvor de to var strandede, og Bass Rock, hvor de i sidste ende blev reddet fra.

Nærmest som ved et trylleslag forsvinder isen, og i løbet af et hektisk døgn sejler EJMI, og når frem til begge destinationer. Den gamle polarforsker Einar Mikkelsen vendte aldrig selv tilbage til Shannon. Men 100 år efter nåede både barnebarnet og skibet opkaldt efter ham frem. ■



Der er langt til nærmeste nabo i en Siriushytte.

DEPOT TIL SIRIUS

Kassevis af pemmikan og svinefedt slæbes op ad skrænten til den lille hytte ved Lygna Elv. Siriuspatruljens hunde skal ikke lide nogen nød.

SIRIUSDEPOT

Andreas Frandsen fra Siriuspatruljen er sejlet med Einar Mikkelsen for at lægge depoter ud til de kommende slæderejser i området. Den lille rødmaledede hytte ved Lygna Elv ligger helt åbent med udsigt 360 grader rundt, så allerede på vej op til hytten kan Andreas Frandsen se, at skodterne stadig er for vinduerne, og det er fint, for så har der sikkert ikke været isbjørne på besøg. Men på den anden side af hytten er der dog spor efter en nysgerrig bjørn. En af brændstoftønderne er klemt

i stykker. Andreas kigger på den og vurderer, at en isbjørn har stået på tønden, måske i et forsøg på at komme op til vinduet. Men derudover er der ingen skade sket, og de næste par timers arbejde med klargøring af hytten kan gå i gang. Langt ude i horisonten ligger Einar Mikkelsen for anker. Kysten ved Lygna Elv er ikke opmålt, og da havbunden pludselig stiger til 17 meter, kaster skibet anker hele fire sømil fra kysten for en sikkerheds skyld. Det betyder en relativt lang gummibådstur ind til kysten. Flere ture bliver det faktisk til, for al provianten kan ikke være med på en tur. Ud over pemmikan til hundene skal der også være rationer

til mennesker og nye tønder med brændstof og alle mulige andre ting, som Siriuspatruljen kan få brug for, når først kulden og mørket har sænket sig over Nordøstgrønlands øde kyster.

Men i dag skinner solen fra en skyfri himmel, og varmen fra det tunge slæbearbejde får sveden frem på de besætningsmedlemmer, der er taget med i land. Tre timer senere er alt klart. Alt er talt op, hytten er rengjort, og hylderne er fyldt op med mad og udrustning. Nu mangler bare den lange gummibådstur tilbage til Einar Mikkelsen, før turen fortsætter op ad kysten til flere af Siriuspatruljens hytter. ■



Ph.d. i antipirateri

Forsvarsakademiets nye ph.d.-studerende skal inden for de næste tre år komme med konkrete anbefalinger til, hvordan pirateri kan bekæmpes i Østafrika. Ikke en lille opgave for den nytiltrådte Andreas Bruvik Westberg, der kommer fra Norge og har konfliktstudie og anti-pirateri som sit speciale.

AF MARIANNE SMEDEGAARD HANSEN / FAK

SIKKERHEDSPOLITIK Forsvarsakademiet har i et samarbejde med Syddansk Universitet valgt at sætte fokus på anti-pirateri i og omkring Østafrika med et nyt ph.d.-stipendiat. Danmark har med sin store handelsaktivitet på verdenshavene et ansvar for og en interesse i, at der er stabilitet og sikkerhed i de internationale farvande. - Vi har som land og forsvar en interesse i reguleringen af "the Global Commons", som er de områder, der ikke er reguleret af stater, det vil sige havet, lufrummet, rummet og cyberspace, forklarer Flemming Splidsboel. Han sætter samtidig sin lid til, at den nye ph.d.-studerende, Andreas Bruvik Westberg, kan bidrage til at nuancere den offentlige debat om anti-pirateri og vigtigst af alt komme med konkrete anbefalinger til fremtidige initiativer for at bekæmpe pirateriet i Østafrika.

Anvendelsesorientering i fokus

Det er udfordringer, Andreas Bruvik Westberg tager imod med kyshånd. - Jeg ser frem til mange udfordringer både på det personlige

plan og i forhold til forsvaret og mit akademiske virke, siger han og forklarer, hvorfor han søgte stillingen. - Her var pludselig en ph.d.-stilling, som lagde vægt på det anvendelsesorienterede samtidig med, at det handler om konflikthåndtering, maritim sikkerhed og socio-økonomisk udvikling i Østafrika. Tre emner som jeg finder utroligt interessante, og hvor jeg mener, jeg har noget at bidrage med, siger Andreas Bruvik Westberg. Som søn af en norsk diplomat har han boet i Afrika ad flere omgange og senest arbejdet et halvt år på den norske ambassade i Saudi-Arabien. Han har sin akademiske baggrund fra Norges Teknisk-Naturvitenskapelige Universitet (NTNU), hvor hans mastergrad i statsvidenskab omhandlede en analyse af Somalias piratvirksomhed i fravær af en centraliseret retsstat. ■

INFO:

Andreas Bruvik Westberg bliver på Forsvarsakademiet tilknyttet adjunkt Thomas Mandrup fra Institut for Strategi og forskningskoordinator Flemming Splidsboel. Hans vejleder på Syddansk Universitet bliver lektor Jens Ringsmose, og det første halve år vil han tilbringe det meste af sin tid i Odense. Ph.d.-projektet er finansieret af Den Danske Maritime Fond.

Henvendelser til Andreas Bruvik Westberg kan ske på e-mail: abw@fak.dk

FAKTA

Kilde: SOK



Tallene gælder for søværnets deltagelse i antipirateri operationer:

Tilbageholdte formodede pirater	286
Pirater udleveret til retsforfølgelse	41
Befriede gidsler	78

Udviklingen i antallet af kapringsforsøg, kapringer og gidsler:

Kapringer i 2009	45
Kapringer i 2011	24
Kapringer i år til dato i 2012	7

Kapringsforsøg årligt 2009 til 2011	130
Kapringer i år til dato i 2012	21

PUBLIKATIONER: AKTUELLE UDGIVELSER FRA FAK

Specialoperationer

L&S Dette andet brief om Specialoperationer argumenteres for, at specialoperationer er værnsmæssige af natur, og at flykapaciteter bør indtænkes i Danmarks samlede specialoperationskapacitet.

Af Major Lars H. Ehrensvård Jensen, Forsvarsakademiet

On Point - But Going Where? The US Army's Ideas of Its Future Role After Afghanistan

Philip Ulrich, Cand.Mag. i Amerikanske Studier

L&S Dette brief analyserer, hvordan den amerikanske hær søger at definere deres fremtidige rolle efter tilbagetrækningen fra Irak og Afghanistan, og hvilken betydning denne udvikling har for USA's NATO-allierede, herunder Danmark.

Krigskunsten

Niccolo Machiavelli, oversat til dansk af Fritz Wolder

L&S Bogen indeholder en uforkortet oversættelse af Machiavellis klassiker, "L'arte della guerra". Den giver læseren et fantastisk indblik i hærlæderen Fabrizio Colonnas militære erfaringer.

MATERIALER FRA FAK KAN BESTILLES ELLER DOWNLOADES SOM PDF PÅ FORSVARET.DK/FAK

FOKUS

Forskning fra en isflage

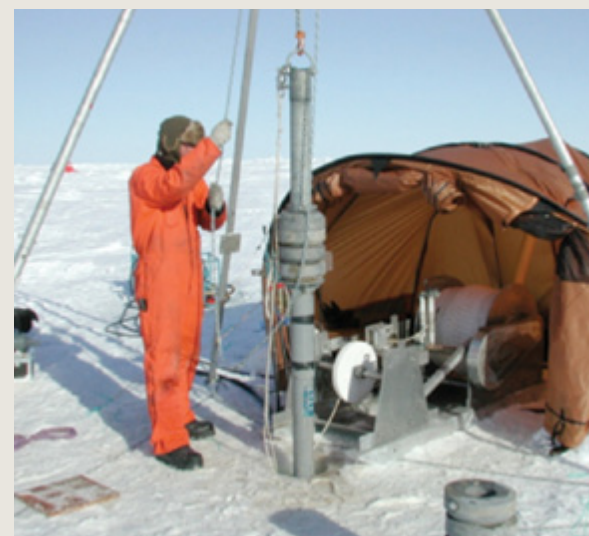


Naja Mikkelsen er maringeolog og ansat som seniorforsker ved De Nationale Geologiske Undersøgelser for Danmark og Grønland (GEUS), hvor hun arbejder med klimaforskning i Arktis.

Polhavet er blevet et højaktuelt og geopolitisk fokusområde, og mere end nogensinde er der brug for en øget forskningsindsats for at forstå og forudse, hvordan et forandret Arktis vil præge os. Den videnskabelige udforskning af oceanet er derfor intensiveret, og et af forskningsresultaterne er et ændret syn på havens stabilitet gennem tid.



Sommerisen i det Arktiske Ocean har indtil videre nået sin mindste udbredelse i 2012 baseret på satellitdata (hvidt område). Den orange streg viser den gennemsnitlige udbredelse for perioden 1979 - 2000 (National Snow and Data Center, Colorado).



Sedimentkerner af havbunden indsamles ved hjælp af et letvægtsudstyr, der er placeret direkte på havisen.



Twin Otteren er ved hjælp af påmonterede ski landet i tæt snefog ved teltlejren på havisen.

AF NAJA MIKKELSEN / GEUS

ARKTIS

Havisen i Arktis undergår i disse år store forandringer. Satellitobservationer vidner om kraftig reduktion om sommeren i havens udbredelse, ligesom mængden af den tykke flerårige havis er reduceret i forhold til den tyndere ét-årige is. I disse år forsvinder den tynde is mange steder men dannes igen om vinteren. Over en længere årrække er udbredelsen af havis i Polhavet derfor nogenlunde uændret om vinteren, mens der er langt mindre is om sommeren. Reduktionen i både tykkelse og sommerudbredelse hænger sammen med ændringer i atmosfæren og i havet under isen. Når isen forsvinder, bliver en større del af solens stråling optaget som varme i havet. Det medfører, at isen dannes senere om efteråret og derfor ikke når at blive så tyk i løbet af vinteren. Når foråret sætter ind, smelter isen så tidligere med en endnu større solopvarmning af havmasserne til følge. Denne såkaldte feedback mekanisme vil under de nuværende klimatiske betingelser forstærke afsmeltningen af isdækket i Polhavet.

Ændret mobilitet af havis

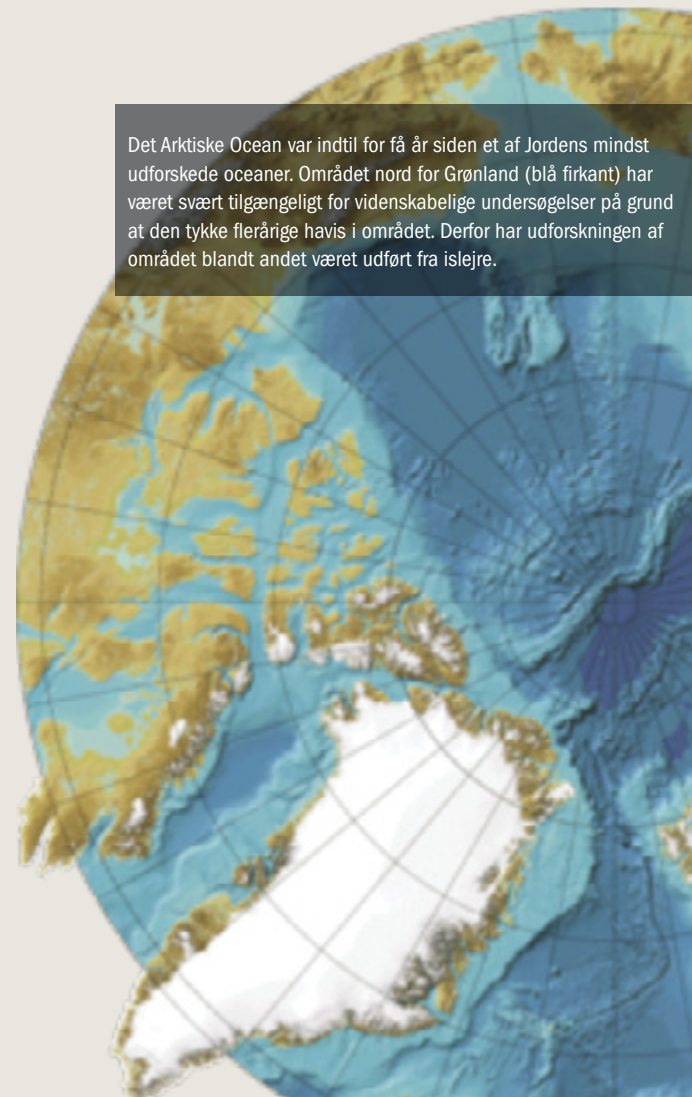
For nærmere at kunne undersøge ændringer af havens udbredelse og tykkelse gennem tiden, etablerede danske forskere i årene 2004 og 2009 teltlejre på havisen nord for Grønland. Lejrene var udgangspunkt for et tværfagligt forskningsprojekt, hvor der udførtes en lang række videnskabelige undersøgelser i samarbejde med internationale partnere. Islejrens placering i 2009 var nøje planlagt ud fra studier af de seneste 21 års isdrift. Disse studier havde vist, at lejren med en placering nord for Grønland kunne forventes at drive cirka 40 kilometer mod øst i den planlagte lejrperiode

på cirka en måned. Sådan gik det dog ikke. Efter at teltlejren var etableret, brød en kraftig storm løs, og islejren kom i hurtig drift med hastigheder på over 45 kilometer pr. døgn og 150 kilometer i alt i lejrperioden. Denne øgede drift var overraskende og viste tegn på en ændret mobilitet af havisen.

Fortidens klima og isforhold

Satellitter har siden slutningen af 1970'erne indsamlet data om havens udbredelse, og disse data viser en markant reduktion i isdækket. Spørgsmålet er imidlertid, om en lignende reduktion har fundet sted før satelliternes tidsalder. Havbundens sedimenter rummer svar på dette spørgsmål. Sedimenterne indeholder således en lang række informationer om forholdene i oceanet på det tidspunkt sedimenterne blev aflejret. Derfor fungerer marine sedimentkerner som et klimaarkiv på linje med iskerner fra Grønlands Indlandsis. Et af formålene med islejren var derfor at indsamle sedimentkerner under islejrens drift, for dermed at kunne belyse tidligere tiders klimatiske variabilitet og isforhold.

Området nord for Grønland har i tidligere klimamodeller været udpeget som et relativt stabilt område, hvad tilstedeværelsen af havis angår. Sedimentkerne viste imidlertid, at tidligere tiders varmeperioder var karakteriseret af vigende havis i løbet af de seneste 130.000 år. I dag er modellerne for fremtidens isdække justeret og i bedre overensstemmelse med data om fortidens klima og isforhold. Nyere klimamodeller viser således, at sommer-havisen i det Arktiske Ocean kan være forsvundet allerede i indeværende århundrede, hvilket vil have store implikationer for blandt andet skibsfart gennem det Arktiske Ocean. ■



Det Arktiske Ocean var indtil for få år siden et af Jordens mindst udforskede oceaner. Området nord for Grønland (blå firkant) har været svært tilgængeligt for videnskabelige undersøgelser på grund af den tykke flerårige havis i området. Derfor har udforskningen af området blandt andet været udført fra islejre.

INDBLIK

REDIGERET AF
KAREN DAHLIN
KAREN@FTV.DK

” Dybest set indeholder din smartphone dit liv!

kaptajn Kim Guldberg,
chef for Cyber Defence enheden i FKIT.

Brugerne – det svage led

AF THOMAS H. REIMANN / FKIT

IT Applikationer fra private it-sikkerhedsfirmaer viser, at halvdelen af 20.000 Android smartphones har sikkerhedshuller. Mange af disse huller skyldes manglende opdateringer af softwaren fra brugernes side.

Her er de syv gode råd, som vi kender fra brugen af pc'ere, men som også gør sig gældende for brugen af smartphones og tablets. ■

7 gode råd

Hold softwaren opdateret for alle dine pc'ere, smartphones og lignende, idet anti-virus kun fanger 39 % af alt malware.

Reager ikke på ukendt e-mail afsender og send ikke kreditkort oplysninger til banken.

Phishing og Spammails slettes uden at klikke på indlejrede links eller vedhæftninger.

Kædebrev slettes. Det er komplet spild af alles tid, og grobund for unødigt bekymring.

Løsesum betales ikke for kidnappede data. Det er blot at hælde benzin på bålet.

Oplys aldrig pinkode til dit betalingskort, hverken via nettet eller telefon

Oplys ikke fortrolige og personlige oplysninger, når du er på debatsider, i chatrum, og lignende.



LØNSEDLEN

Lønkode 5750: Natpenge, Militært personel

Penge for arbejde udenfor normal arbejdstid.

Læs nyheder på forsvaret.dk



Foto: forsvaret

FÆLLES FORVALTNING AF FORSVARET OG HJEMMEVÆRNET

Forsvaret og hjemmevernets forvaltningsmæssige strukturer for officerer bliver lagt sammen med virkning fra den 1. januar 2013. Her kan du blive klogere på, hvilken betydning sammenlægningen har for dig.

AF ØBERSTLÖJTNANT MORTEN THOMSEN / FORSVARETS PERSONELTJENESTE

FLEKSIBILITET Alt stampersonel og civile medarbejdere i forsvaret og Hjemmeværnet har siden oprettelsen af Forsvarets Personeltjeneste været omfattet af en fælles forvaltning, mens Hjemmeværnets officerer har været forvaltet i en fjerde værnssøjle. Det slutter med udgangen af 2012. Det er resultatet af flere års overvejelser, og i efteråret 2011 besluttede forsvarschefen og chefen for Hjemmeværnet, at det er tid til en sammenlægning.

Repræsentanter fra Hjemmeværnskommandoen, de operative kommandoer og Forsvarets Personeltjeneste har igennem 2012 arbejdet med projektet, og forsvarschefen har netop godkendt projektrapporten sammen med cheferne for Hjemmeværnet og Forsvarets Personeltjeneste.

Q&A

Hvor bliver jeg tilknyttet?

Hærhjemmeværnets officerer bliver fra 1. januar 2013 tilknyttet hærens regimenter, mens officerer fra Marine- og Flyverhjemmeværnet bliver indordnet i søværnet og flyvevåbnet på samme vis som de øvrige officerer. Hjemmeværnets officerer vil modtage nærmere information herom fra Forsvarets Personeltjeneste inden for kort tid.

Skal jeg skifte tjenestested?

Sammenlægningen medfører ikke i sig selv, at alle nu skal

have nye tjenestesteder. Som udgangspunkt fortsætter alle Hjemmeværnets officerer i de stillinger, de bestrider i dag, mens planlagte stillingskift vil blive gennemført. Fremover vil der for alle officerer være en bredere vifte af mulige stillinger på tværs af strukturerne, og de geografiske muligheder vil også blive forbedret.

I fremtiden forventes mere fleksibilitet og flere muligheder for at skifte mellem forsvarets og Hjemmeværnets tjenestesteder. Tjenesten ved Hjemmeværnsstaben på Kastellet i København er også at betragte som værnssøjles tjeneste.

Skal jeg have ny udstikker?

De hidtidige specifikke hjemmevernsudstikkere i Forsvarets Personeltjeneste vil forsvinde. Opgaven vil fremover blive varetaget af respektive regiments- og værnssøjlestikkere. Alle Hjemmeværnets nuværende officerer vil få meddelelse om, hvem deres nye udstikker er, som led i processen frem mod 1. januar 2013.

Hvad sker der med hjemmevernets bedømmelsesråd?

Hjemmeværnets bedømmelsesråd forventes at blive nedlagt som følge af sammenlægningen.

Hvad med de gamle traditioner?

Projektarbejdet og de gennemførte høringer har vist, at der skal gøres en indsats for at bevare de traditioner, som begge parter bringer ind ved sammenlægningen. Det har også vist sig muligt at håndtere, hvilket der vil blive lagt vægt på i arbejdet med sammenlægningen. ■

uddannelse og karriere



Tv: Chef for Flyvevåbnets Officersskole, oberst Hans Christian Enevold, sammen med sin norske kollega.

AF ALLAN MÖLLER-PETERSEN / FOTO: IRENE L. LARSEN

UDVEKSLING Allerede i uge 39 sætter to kadetter fra Flyvevåbnets Officersskole kursen mod den norske pendant, Luftkrigsskolen, for at deltage i et større operationsseminar. Tilsvarende kommer to kadetter sidst på året fra Norge til Danmark en måneds tid for at følge undervisningen. Fælles for den norske og den danske officersuddannelse er, at de begge er blevet akkrediteret som professionsbachelor-uddannelser. Akkrediteringen indebærer krav om, at studerende skal have mulighed for at tage dele af uddannelsen i udlandet. For kadetterne vil udbyttet ifølge major Ivan Pagh-Rasmussen fra officersskolen være en bedre faglig indsigt og en unik mulighed for at skabe relationer på tværs af landegrænser. Relationer, der

NYT DANSK -NORSK SAMARBEJDE

Cheferne for Flyvevåbnets Officersskole og den norske Luftkrigsskole underskrev i begyndelsen af september en samarbejdsaftale, der omfatter fremtidige kadetudvekslinger, gæsteforelæsnings og udarbejdelse af fælles lærebøger.

kan vise sig vigtige senere i de unge officerers karrierer. Også lærere, lektorer og adjunkter på begge skoler skal udveksles.

– I praksis vil der i fremtiden blive tale om gæsteforelæsnings, hvor eksempelvis en faglærer fra Flyvevåbnets Officersskole tager til Luftkrigsskolen og holder et oplæg eller forelæser som led i et seminar. Det kunne være om air power, international politik i forbindelse med Syrien eller ledelse af luftoperationer, siger Ivan Pagh-Rasmussen.

Fælles forskning

På den norske Luftkrigsskole forskes en hel del, og skolen udgiver en række artikler om eksempelvis luftoperationer. Baggrunden er, at Luftkrigsskolen er kompetencecenter på en række fagområder – meget lig Hærens Kampskole og

Expeditionary Air Staff i Danmark. Det er intentionen, at skolerne i fællesskab skal udvikle lærebøger inden for blandt andet luftoperationer. Et område, hvor begge skoler i dag har mangler, der passer til professionsbachelorniveauet.

Afprøvet område

Ideen med samarbejdsaftalen er ikke ny. Hærens Officersskole har allerede en aftale med den norske Krigsskole. Og tanken er da også fra officersskolens side, at man gerne udvider samarbejdet med flere landes officersskoler. Flyvevåbnets Officersskole er medlem af European Air Forces Academies – et samarbejde mellem en række europæiske flyvevåbens officersskoler. Men der er flere oplagte muligheder for at indgå mere formelle samarbejdsaftaler. Den nye samarbejdsaftale med Luftkrigsskolen evalueres første gang i 2013. ■

BLIV KLOGERE PÅ DINE KOMPETENCER

AF FORSVARETS PERSONELTJENESTE

KOMPETENCE Hvis du er konstabel, sergent, assistent eller anden medarbejder på 100- eller 200-niveauet, har du nu mulighed for at lære mere om dine kompetencer, og hvordan du kan styrke dem. På kurset

”Mit job - min udvikling - mit valg”

kan du arbejde med dine kompetencer og få nogle værktøjer til at præge din udvikling. Du bliver bevidst om dine kompetencer og får sat ord på, hvordan de kan bidrage til, at din arbejdsplads løser sine opgaver bedst muligt.

Kurset forbereder dig også til din udviklingssamtale. Du vil i forbindelse med kurset få mulighed for at lave et forslag til en personlig handlingsplan, som du kan præsentere for din samtaleleder. ■

KURSET

”Mit job - min udvikling - mit valg”

strækker sig over fire dage og henvender sig til medarbejdere på niveau M100, M200, C100 og C200.

Kurset skifter mellem oplæg, øvelser og opgaver.

Du kan læse mere om kurset på FPT's hjemmeside på fiin under ”Kompetenceudvikling”. Kursustilmelding sker efter aftale med din samtaleleder. Hvis du vil vide mere om tilmelding, kan du kontakte din lokale FOKUS-kontaktperson, som du finder på FPT's hjemmeside på fiin under FOKUS. Du kan også kontakte din lokale kursusansvarlige.

ANSØGNINGER TIL VUT-I OG VUT-II

Der kan nu søges om optagelse til Videreuddannelsestrin I (VUT-I) for en række militære personelgrupper.

Mellemlidende i hæren: VUT-I bliver gennemført 8. april 2013 – 12. juli 2013 ved Hærens Sergentskole i Sønderborg. Ansøgningsfristen er den 2. november 2012.

Mellemlidende af stampersonelgruppen i flyvevåbnet:

VUT-I bliver gennemført 14. januar 2013 – 12. april 2013 ved Air Force Training Centre (AFTC) i Karup. Ansøgningsfristen er den 9. november 2012.

Militære ledere i alle værn: VUT-I bliver gennemført på hhv. Hærens Officersskole, Søværnets Officersskole

og Flyvevåbnets Officersskole fra august 2013 – juli 2014. Ansøgningsfristen er den 16. november 2012.

Ansøgning sker via www.job-i-forsvaret.dk. Her kan du også læse mere om uddannelsen og ansøgningskrav.

Du finder opslaget under Militære stillinger.

Mellemlidende af stampersonelgruppen i flyvevåbnet:

VUT-II bliver gennemført 7. januar 2013 – 5. april 2013 ved Air Force Training Centre (AFTC) i Karup. Ansøgningsfristen er den 9. november 2012.

Læs mere om uddannelsen og ansøgningskrav på FPT's intranethjemmeside

Læs Døgnrapporten alle hverdage på forsvaret.dk

VI HAR BRUG FOR DIG TIL AT FINDE FLERE SOM DIG

FORSVARET

BLIV EN DEL AF FORSVARETS AMBASSADØRHOLD

Det er ikke alle, der ved, hvad det vil sige, at være i forsvaret. Nogle tror, at de ikke passer ind, fordi de har det forkerte køn eller den forkerte baggrund. Det kan du lave om på ved at melde dig som ambassadør i forsvaret. Så er du med til at formidle et alsidigt billede af forsvaret udadtil. Læs mere om, hvordan du bliver ambassadør på forsvarsambassader.dk

AMBASSADØR
HOLDET

FORSVARET

NYT VETERANLØB MED UNDERSKUD

De Blå Baretter afholdt lørdag 8. september for første gang veteranløbet – Danske Veteraners Motionsløb. Formålet er at samle penge ind til De Blå Baretters kammeratstøtteordning.

AF SUNE WADSKJÆR NIELSEN / FORSVARETS HOVEDREDAKTION

STØTTE - Det var superhyggeligt, siger premierløjtnant Tabita Hansen, der var udsendt som CIMIC-officer på ISAF Hold 11. Danske Veteraners Motionsløb foregik i Amager Strandpark. De Blå Baretter arrangerede det i samarbejde med Atletikklubben af 1973 (AK

73), der har tradition for at støtte gode sager som børnestafetten "fri for mobberi". Et eventuelt overskud går til De Blå Baretters kammeratstøtteordning, der hjælper veteraner, som enten har psykiske eller fysiske mén efter en udsendelse. -Jeg tilmeldte mig for at promote løbet. At samle penge ind til veteraner er et supergodt formål, fortsætter Tabita Hansen, der til daglig arbejder ved Hjemmeværnsdistrikt

Midt- og Vestsjælland. Desværre var der langt mellem løberne. Kun omkring 175 deltog. -Der bliver aldrig overskud første år. Vi er dog meget fortrøstningsfulde med, at overskuddet kommer næste år, siger Torsten Arendrup fra AK 73. De Blå Baretter betragter den første udgave af løbet som en succes og garanterer, at der også bliver et veteranløb næste år. ■



Foto: Jan K. Madsen



Jesper Hansen under en træningslejr. Foto: Dansk Handicap Idræts-Forbund

SPORT ER VEJEN TILBAGE TIL LIVET

En vejsidebombe behøver ikke gøre en ende på sportslivet. Skadede danske soldater har mulighed for at dyrke idræt og sport på højt plan gennem DIF Soldaterprojekt.

AF MARTHA MADSEN / FORSVARETS SUNDHEDSTJENESTE

VETERANER En fysisk skade kan ændre meget, og det at gå fra at være meget fysisk aktiv til at være inaktiv kan sende selv den bedste til tælling. Derfor har Dansk Militært Idrætsforbund (DMI), Dansk Handicap Idræts-Forbund (DHIF) og Danmarks Idrætsforbund (DIF) sammen skabt DIF Soldaterprojekt, der giver skadede danske soldater mulighed for at træne og dyrke sport op til et endog meget intenst fysisk niveau.

-Jeg har fundet glæden ved sport igen, og den glæde smitter af i mit daglige liv, hvor

jeg kan bruge det i forskellige situationer. Derudover har jeg gennem sporten også genvundet noget af min funktionalitet i min nye krop, som jeg med stor glæde kan bruge i min hverdag, da jeg går på proteser, fortæller Christian Richardson, der i 2009 fik amputeret begge ben over knæet efter mødet med en vejsidebombe eller IED omkring basen Armadillo i Afghanistan.

En øjeblikkelig ændring

På grund af Danmarks indsats i Afghanistan og Irak er der over det seneste årti kommet flere soldater, der er blevet varigt skadede under deres tjeneste.

-Det er her, at DIF Soldaterprojekt blandt andet gennem den store ekspertise, som findes i Dansk Handicap Idræts-Forbund, kan være med til at åbne den sårede soldats øjne for de positive værdier, som findes i idrætten, og hvordan den kan blive et vigtigt middel til at komme videre i en aktiv tilværelse, forklarer generallæge Erik Darre, der er chef for Forsvarets Sundhedstjeneste og formand for Dansk Militært Idrætsforbund (DMI).

DIF Soldaterprojekt giver soldater som Christian Richardson et fællesskab med andre skadede soldater. Projektet sørger også for, at soldaterne får tilbud om sport og

idræt i deres lokale idrætsforeninger samt på den kaserne, de ellers er tilknyttet, så de kan blive i det miljø, de føler sig hjemme i.

-Det får én til at føle, at samfundet og forsvarstøtten er gode ting om én, så man har de bedste forudsætninger for at komme videre i livet efter sådan en ulykke. Desuden er kammeratskabet blandt os alle rigtig godt, så det har også været et godt sted at mødes med de andre igennem sporten, og derved har vi haft mulighed for at hjælpe hinanden omkring de ting og problemer, vi mødt i vores dagligdag, siger Christian Richardson. ■

TRÆNINGSTIPPET ØVELSER FRA FORSVARETS CORETEST

Mikrotræning er en træningsmetode, som kan gennemføres med et minimum af forberedelse og efter devisen – når som helst og hvor som helst. Forsvarets træningsspecialister fra Center for Idræt anbefaler mikrotræning som supplement til andre former for fysisk træning og har udviklet en serie øvelser, som du kan finde på centrets side på FIIN og i bogen Militært Fysisk Træning.

Ø RYGBRO

Foden placeres i gulvet med fuld kontakt og det andet ben strakt langs gulvet. Hænderne flettes på brystet således at albuerne ikke rører gulvet. Teststillingen indtages ved at løfte hoften op fra gulvet til begge knæ har samme højde og lårene er parallelle. Samtidig med at der opnås en ret linje fra fod på det strakte ben til skulder. Testen starter, når teststillingen er indtaget. Bemærk: Testen gentages med modsatte ben.



Ø SIDEBRO

Albue og underarm placeres på gulvet, overarmen skal stå lodret. Fødderne placeres oven på hinanden. Testen starter, når hoften løftes og der er opnået en lige linje fra fødderne op gennem rygsøjlen og hovedet.

Bemærk: Testen gentages til modsatte side.



UTRÆNEDE VÆRNEPLIGTIGE FÅR HJÆLP

Alt for mange værnepligtige er i tidens løb blevet sendt hjem fra Flyvestation Karup med skader. Derfor har flyvevåbnet blandt andet indført cykler og samtaler med idrætslederne.

AF MARTHA MADSEN / FORSVARETS SUNDHEDSTJENESTE

VÆRNEPLIGTIGE Flyvevåbnets basisuddannelse har i flere år måtte efterkassere et stigende antal værnepligtige. I december 2011 var gennemsnitlig 11 procent af de værnepligtige på hvert af de seneste fire hold blevet efterkasseret blandt andet på grund af overbelastningsskader. Derfor indledte Karups Air Force Training Centre et projekt "Forsøg med inddeling af de værnepligtige efter fysisk formåen" med det hold værnepligtige, der begyndte på Flyvestation Karup i august 2011. På den første dag i deres militære karriere skulle de værnepligtige løbe 3000 meter, og de langsomste 25 procent blev samlet i 1. deling.

Individuelle værnepligtige

De værnepligtige i 1. deling har fået hjælp af militære fysiske trænere, der tager udgangspunkt i den enkeltes evner og udfordringer. Det har ført til, at 1. deling har cyklet til skydebanen, hvor andre værnepligtige blev kørt, så de rørte sig mere, end de ellers ville have gjort. Der har været fokus på mikrotræning for at styrke de stabiliserende muskler. Og 1. deling har været fritaget for at have de tunge militærstøvler på. Samtidig har de haft pulsure på, så det hele tiden har været muligt at følge med i, hvordan de havde det, og hvordan de udviklede sig.

Da 1. deling afsluttede deres værnepligt var efterkassationen ikke bare faldet drastisk; de tilbageværende værnepligtige var også kommet i langt bedre form. Den langsomste af de langsomste 25 procent havde forbedret sin løbetid med 11 minutter – og hele holdet havde tilsammen tabt 110 kg fedt.

-Forsøget har været en stor succes. På de to seneste værnepligtighold har vi kun sendt én hjem med overbelastningsskade. Og han var vel at mærke ikke enkadreret i projekt-delingen", siger premierløjtnant M.F.S. Olsen fra Karups Air Force Training Centre. Projektet med 1. deling er fortsat siden. ■



OVERBLIK

REDIGERET AF
KAREN DAHLIN
KAREN@FTV.DK

Dåsbjerg vandt overlegent ved DM

FEMKAMP: Den tidligere verdensmester Brian Dåsbjerg løb, svømmede, skød og kastede sig til titlen Danmarksmester i militær femkamp den 19.-21. september. Dansk Militært Idrætsforbund stod for det dobbelte arrangement Danmarksmesterskaberne og Forbundsmesterskaberne i Slagelse og Vordingborg, hvor Brian Dåsbjerg fra Jydske Dragonregiment indtog førstepladsen. Sara Hjalager, også fra Jydske Dragonregiment, blev den hurtigste blandt kvinderne. I det hele taget var det en god dag for dragonerne, hvis mænd og kvinder ligeledes begge vandt guld i hold. ■

Forsvaret vandt bronze i faldskærm

MEDALJE: Det militære landshold i faldskærmsudspring deltog den 15.-23. september i World Cup Series i Locarno, Schweiz, i præcisionsudspring. I præcisionsudspring handler det om at ramme målskiven på jorden så præcist som muligt, og med kun 10 cm afvigelse fra målet over otte runder sikrede Pernille Lykke Petersen sig en 3. plads for kvinder. Der var kamp til stregen, for efter ottende runde stod det lige mellem Pernille Lykke Petersen og en faldskærmsudspringer fra det polske hold, så konkurrencen blev afgjort på, hvem af de to, der havde ramt helt præcist på målet flest gange – og det var Pernille, der dermed modtog en bronzemedalje.

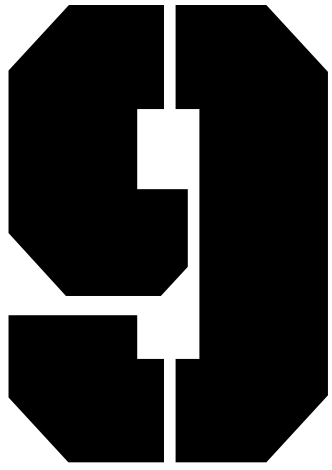
Herreholdet blev placeret som nr. 22 ud af 40. World Cup Series var ifølge deltagerne en i øvrigt flot og velafviklet konkurrence, med mere end 200 springere fra mere end 20 nationer. ■



MG Pernille Lykke Petersen modtager bronzemedalje.

Sanitetsudsat for simulation

LIVREDNING: De første 10 minutter efter en vejsidebombe er eksplosioner livsvigtige for de skadede. Derfor uddanner Forsvarets Sundhedstjeneste nyt sanitetspersonel i scenarier så tæt på den virkelighed, de kommer ud for i Afghanistan. I forbindelse med at FSU og Flyvestation Skalsstrup var vært for Dansk Institut for Medicinsk Simulations SUN-arrangement (Simulation User Network) viste sanitetspersonellet, hvordan de træner på simulationsdukker. Dukkerne kan tale og vande sig, og via computeren i operatørummet kan dukkerne hjerterytme og blodtryk ændre sig, alt efter hvilken behandling sanitetsfolkene vælger. ■



MENNESKER SAMME SAG

15.750 militære og 740 civile ansatte i forsvaret er omfattet af sundhedstriaden. Det betyder, at de ansatte skal kunne bestå diverse helbredsundersøgelser og fysiske krav, så de blandt andet er til rådighed for udsendelser til missionsområder.

”

I hvert nummer af Forsvarsavisen beder vi ni ansatte i forsvaret om at forholde sig til det samme spørgsmål. Vi spørger ansatte i hele forsvaret, soldater såvel som civile.



”
Jeg laver to øvelser fra håndbogen i militær fysisk træning to gange om dagen.

THOMAS OLSEN, KAPTJAIN



”
Jeg har løbet 37 maraton i år. Jeg regner med at løbe nr. 100 den 27. oktober.

M.Z. NIELSEN, OVERKONSTABEL



”
Jeg går lange ture flere gange om ugen, og jeg svømmer mindst en time om ugen.

ANNE BØJE, AFDELINGSSYGEPLEJERSKE



”
Jeg cykler. Selvom vi er i Nordatlanten, kan vi holde os i god form i fut-rummet.

LARS HEMME NIELSEN, ORLOGSKAPTJAIN



”
Til søs bruger jeg løbebånd og styrke-træner. I havn løber jeg overalt – sidst var i Narsarsuaq.

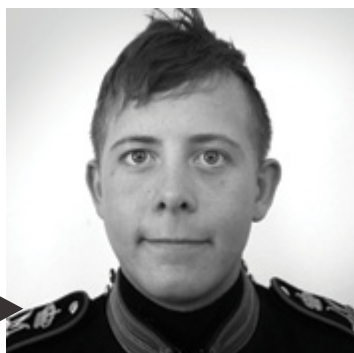
GERT HINRICHSSEN, MARINESPECIALIST

HVORDAN HOLDER DU DIG I FORM?



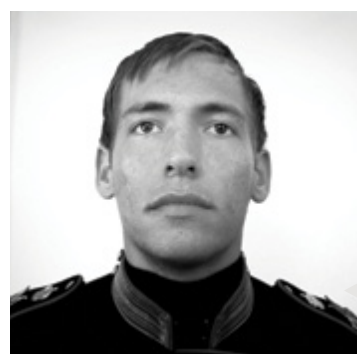
”
Jeg løber mellem 2 og 5 kilometer tre gange om ugen.

ANDERS LANGHOFF, GARDER



”
Med crossfit tre gange om ugen.

THOMAS KJÆRULF, GARDER



”
Jeg prøver at veksle mellem crossfit og løb, og desuden spiller jeg lidt fodbold.

LASSE SVENDSEN, GARDER



”
Jeg løber rundt efter mine børn. Og så tager jeg trappen i stedet for elevatoren.

MICHELLE RASMUSSEN, ELEV

Bliv ven med forsvaret på **facebook**

