

# Ett smakprov på Johan Modigs vägval vid DM



I samband med DM-tävlingarna som MOK/HIF arrangerade frågade Paul Shannong H 21 löparen Johan Modig från Pan om han ville berätta om sitt vägval och rita in på kartan var han sprungit och här följer hans redogörelse. Av kopieringstekniska skäl har vi endast tagit med ett litet ursnitt från kartan, men har du tillgång till data och internet så finns kartan och Johans vägval på MOKs hemsida ([www.mok.nu](http://www.mok.nu)).

*Johan Modig:*

## Här kommer de önskade vägvalen.

Just att inte bara lämna loppet bakom sig som om ingenting hade hänt, utan att verkligen tänka igenom det en gång till är väldigt lärorikt.

Ett bra tips till ungdomarna är att i alla fall någon gång per säsong sätta sig ned och skriva ner sina tankar om loppet och varför det gick som det gjorde.

Om man inte tar reda på vad eventuella misstag beror på så är de svåra att göra något åt. Viktigt är också att inte bara leta fel utan också plocka fram det man gjorde bra och hur man betedde sig vid de tillfällena.

Samtidigt som jag själv gett mig en teoretisk lektion hoppas jag att jag bidragit med något som ni kan diskutera.

## Tävlingsanalys Kort-DM

-1 Halvdålig kartkontakt. Stannade helt utan anledning vid den södra stenen, innan jag förstod att jag skulle längre fram.

1-2 Snabbaste vägvalet var vänster om gulmossen.

2-3-4 Inga problem. Viktigt att man höll blicken högt och läste på föremål långt fram (t.ex. stupet till 3:an och gulmossen med stenmur till 4:an).

4-5 Läste inte särskilt mycket på kartan. Körde bara på kompassen. Troligen något snabbare strax höger om strecket.

5-6 Såg ut att kunna vara lite lurig. Lugnade ner tempot ordentligt efter jag gått över stenmuren.

6-7 Hade vid starten bestämt mig för att gå höger längs stenmuren. Ändrade mig dock när jag passerat det mörkgröna (Jörgen Olsson körde högervägvalet, tappade 13 sekunder).

7-8 Sträckan som låg till grund för den stora segermarginalen. Jörgen O tappar 48 s och Andreas N är 1.03 efter.

8-9 Fastnade något i första kärret. Efter stenmuren mycket god sikt – höll blicken högt och såg ganska tidigt kontrollpunkten. 9-10-11-12 Lätt OL. Kolla kompassen och titta långt fram för att kunna hålla högsta möjliga tempo.

## Budkavle-DM

### Analys av långsträcker:

3-4 Kom lite långt ifrån strect mitt på sträckan. Snabbare enl. prickad markering. 8-9 Möjligen lika snabbt höger. Jag valde vänster för att det såg ut att vara säkrare kontrolltagning därifrån.

9.-10 Hittade ett fint stråk hela vägen. Kunde möjligen undvikit höjden 150 m innan kontrollen.

### Kortsträckorna:

Höll något lugnare tempo på kortsträckorna. Det allra viktigaste på kortare sträckor är att man har rätt riktning ut ifrån föregående kontroll. – Då är redan halva problemet löst.

## Kurser och konferenser

	Datum	Sista anm.
Att bygga självförtroende	14/11	30/10
Att leda barn och ungdom	14/11	0/10
Konferens för Kart/markansv.	18/11	10/11
PreO-banläggning	18/11	10/11
Ungdomsledare	12/11	31/10
Banläggarkonferens	15/11	8/11
Ungdomsledarkonferens	18/11	10/11
Konferens för junior-elitledare	18/11	10/11
Konferens för föreningsledare	15/11	17/11

År du intresserad av att gå någon av dessa kurser så anmäl dig till Anneli, 040-46 82 09.

Här är den enkla adressen

[www.mok.nu](http://www.mok.nu)

**MOK**  
på Internet

# BingoLotto

Gynna Malmö OK 2000 – Köp Bingolotter. För varje lott du köper går nästan hälften (15:-) till klubbens verksamhet. Ett starkt skäl att köpa lotten av MOK. Det vinner båda på.

Ring Bengt, tel. 94 96 35 och prenumerera på BingoLotto så skickar han hem lotten till dig varje vecka.