

MOK Nytt

27/8

nr 4

Klubbvalts 19-21.

En tidning med
klubbnyheter för
alla OL-vänner!

EXTRA

Kontaktpersoner i klubben

STYRELSEN

Ordf. Magnus Jonasson 040-49 35 83
Vordf. Håkan Grubb 040-29 23 27
Kassör Bengt Jonasson 040-94 96 35
Sekr. Britt Bülow 046-25 20 13

LEDAMOT

Kaare Hansson 040-26 53 48
Krister Lindeberg 040-54 72 64

SUPPLEANT

Benjamin Viebke 070-305 30 59

UNGDOMS- OCH JUNIORKOMMITTÉ

Dan Jensen 070-676 01 97
Lars Johansson 0416-107 27
Malin Malmberg 046-73 62 82
Benjamin Viebke 070-305 30 59

TRÄNINGSANSVARIGA

Dan Jensen LÄGER 070-676 01 97
Håkan Nilsson KLUBB-M 040-44 21 80
Linda Wijik TIS-TRÄN 073-998 04 65
Kaare Hansson TIS-TRÄN 040-26 53 48
Håkan Grubb TORS-TRÄN 040-29 23 27
Lena Magnusson GYM 040-96 34 23

UTTAGNINGSKOMMITTÉ

Håkan Grubb VUXENLAG 040-29 23 27
Dan Jensen UNGDOMSLAG 070-676 01 97

TÄVLINGSANMÄLARE

Bertil Kollén 040-46 51 14
Håkan Brost 040-91 81 09
Gert Olsson 040-49 45 66

MOK-NYTT REDAKTION

Lennart Nilsson 040-16 25 69
E-post: lennart.nilsson@lnrab.se



Klubbadress: Malmö OK 2000
Cederströmsgatan 6, 212 39 Malmö
Tel: 040-49 52 52. Fax: 040-93 29 47
www.mok.nu e-post: info@mok.nu

Helena Guldvinnare på VM 2011!

MOK Nytt har fått möjligheten att ställa några frågor till Helena Jansson efter hennes framgångsrika VM-lopp i Frankrike, om hur hon förberedde sig inför denna svåra uppgift som blev så framgångsrik. Både för henne själv och landslaget. Vi gratulerar Helena till hennes framgångar, 1 Guld i medel, 1 Silver i sprint, 1 Brons på långdistans och 1 Brons i stafett. Landslaget tog totalt 10 medaljer, en verkligt bra insats i denna svåra terräng. Grattis! Här följer frågorna och svaren från Helena.

Hur förberedde du dig för de olika VM-distanserna mentalt?

Är det någon skillnad på mellan- och långdistanserna?

Det jag försöker fokusera på när jag förbereder mig för VM eller andra tävlingar är att hitta trygghet och lugn så att jag kan stå på startlinjen och tro om mig själv att jag ska kunna genomföra loppet på ett bra sätt. Det är ett kontinuerligt arbete under året, för mig är det effektivaste sättet att känna att jag behärskar det som väntar att springa riktigt bra lopp under liknande premiser innan VM för att kunna se tillbaka på dem när det är dags. Det gör att det som skiljer för mig är att om jag vill vara bra på medeldistans så ser jag till att jag har gott om medel-självförtroende i bagaget, likadant för långdistans eller sprint.

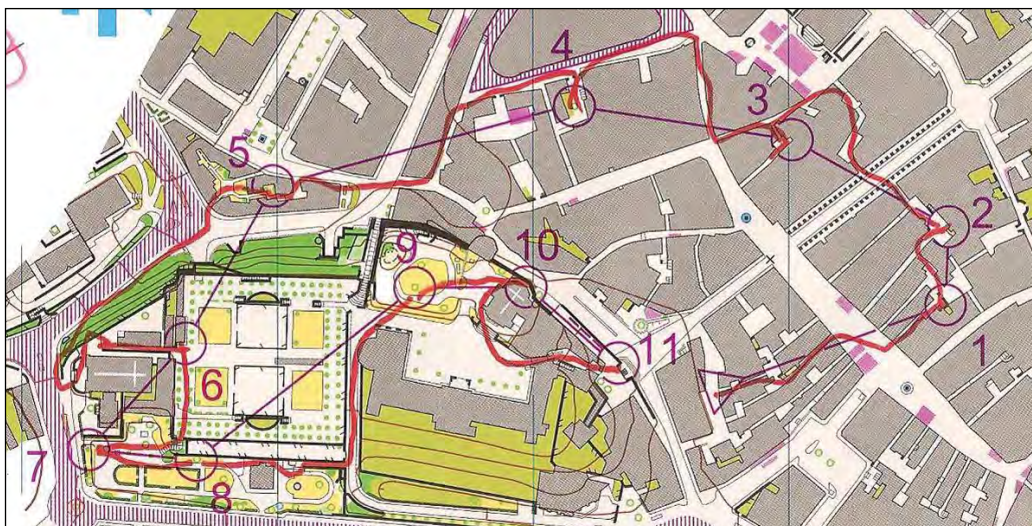
På kort sikt, alltså just minuter/timmar inför loppet så skiljer det sig åt lite grann. Jag behöver säga helt andra saker till mig själv för att ett sprintlopp ska bli bra jämfört med ett långdistanslopp.

Är de mentala förberedelserna olika mellan stafett och individuellt?

På lång sikt handlar det som jag sade tidigare om att ha ett gott självförtroende inför den specifika uppgiften. På kort sikt så är det just som mellan de andra distanserna – stafettens särart med man-mot-man-dueller och täta avgöranden gör att jag tänker andra saker inför loppet än inför ett individuellt lopp.

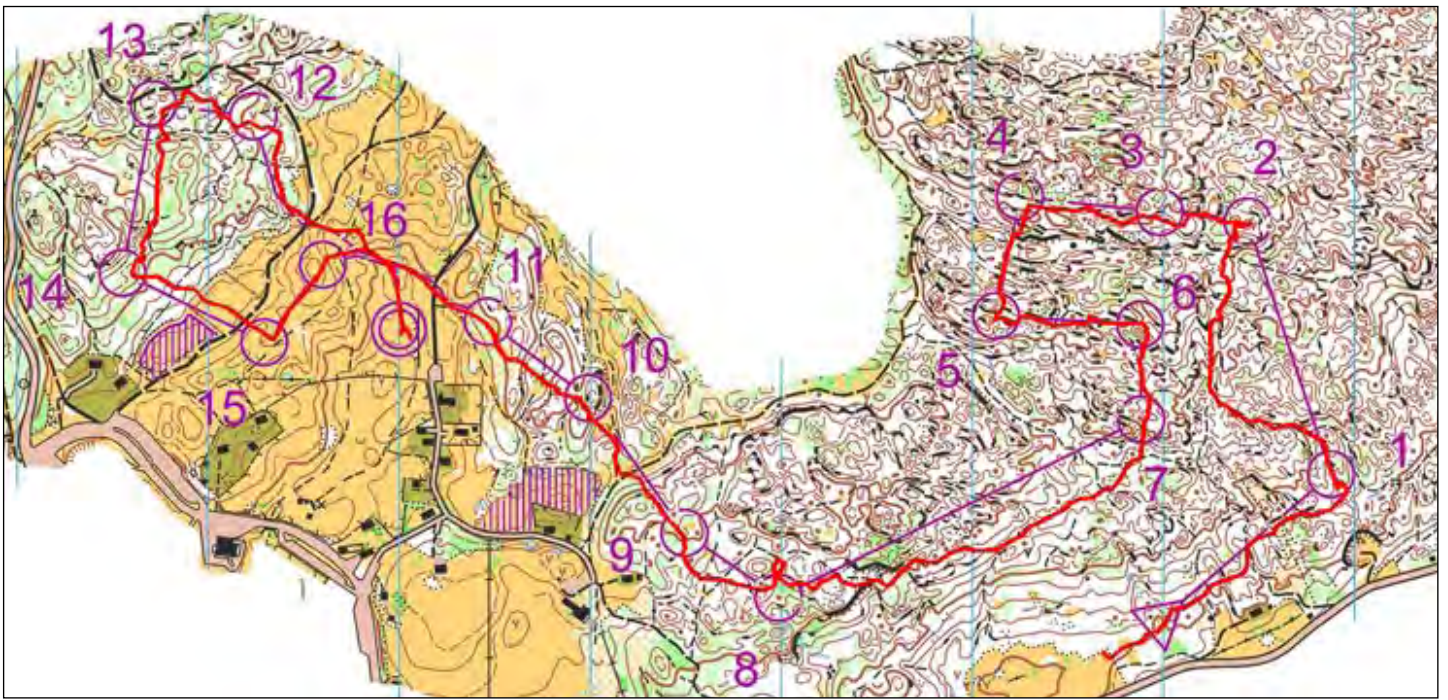
Stafett, hade laget någon taktik? Gick ni igenom loppet/sträckorna innan?

Förutom att vi kontinuerligt under året arbetat med vårt lag, dels för VM i stort, men framför allt mot stafetten, så hade vi under VM-veckan tre stafett-snack. Ett som inledning av veckan, ett när laget tagits ut på kvällen innan, ett på förmiddagen innan loppet. Våra tankar inför stafetten var att njuta till fullo, vi tillsammans skulle plocka 46 kontroller på ungefär 12 kilometers orientering. Vi är skickliga orienterare och har allt vi behöver inom oss – så självförtroende och att ta orienteringen i vår egen takt var givet. Dessutom skulle vi



Helenas vägval på Sprinten där hon blev 2:a. Detta är första sträckan, sedan skedde karbytte. Tyvärr saknas 2:a sträckan.

Weben först med senaste nyheterna!



Helenas vägval på Medeldistans vilket gav henne ett guld!

stoppa blödningen – om ett misstag kom skulle vi försöka minimera det. Vi visste att ingen skulle löpa prickfritt- men i slutändan brukar så få misstag som möjligt löna sig. Vi gick igenom sträckorna och hur vi löpare själva kände och tänkte inför vår specifika uppgift- delade med oss av vår samlade erfarenhet och lovade varandra leenden vid växling. Utgångspunkten var att hon som är i skogen ger allt hon kan – och det är vi nöjda med oavsett.

Tog lagledningen hänsyn till de andra lagens löpare/sträckor, när man formerade laget?

Vi utgick ifrån oss själva, att blanda in andra löpare gör ekvationen alltför stor. Vi kan i slutändan bara påverka det vi själva gör.

Diskuterade du och din tränare terrängen och hur du skulle tackla det mentalt? Någon taktik?

Min tränade Harri Viinamäki är mest intresserad av pulsfiler och fysiologi, Niclas (min sambo) gillar tekniken, och det mentala pratar jag mycket med Ingela samt Håkan/ Anneli om. Jag är alltid i stort behov av att prata, tänka och känna kring mina lopp, men i slutändan försökte jag (vi) göra det så enkelt som möjligt. Att lita på min förmåga och göra som det stod på kartan var det jag tänkte mest på.

Guldloppetets genomförande, skilde det sig gentemot de andra loppen?

Nej. Eller, för varje lopp under VM-veckan hade jag en plan för genomförandet och en målsättning. Målsättningen var både i form av tillstånd inför/ under/ efter loppet, tekniskt genomförande och fysiskt genomförande. Dessa skiljde sig så klart åt för de olika loppen, men jag gjorde som jag bestämt mig för under samtliga lopp under veckan,

inklusive guldloppet. Jag höll mig till planen helt enkelt.

Hur mycket visste du om terrängen?

Vi har tränat ohyggligt mycket i liknande terräng, men VM brukar alltid bjuda på överraskningar. Jag visste vad som väntade, och jag visste hur jag ville orientera i terrängen. Sedan gäller det att försöka ha tillgång till alla sina verktyg och vara beredd på det oväntade när man väl får kartan i handen.

Hur stor betydelse hade träningen i VM-liknande terräng?

Du har ju bott och tränat ett tag i Schweiz.
Oerhört stor betydelse. Som jag sade innantillt till mig själv och min egen förmåga är så otroligt viktigt, och för att bli trygg i terrängen måste jag spendera tid i den. I år var det dessutom extremt på många vis, en typ av terräng som jag aldrig tidigare mött, och då blir arbetet med förberedelser än viktigare.

Du hade orden Varje sträcka, Plan, Enkelt, Attack skrivet på handen i ett av loppen.

Var det så i de andra loppen också?

Jag skriver oftast någonting på handen inför tävlingar. Orden skiljer sig åt beroende på tävlingar, men de finns oftast med.

Hur hjälpte orden dig?

Jag använder dem inte så mycket under loppet som under uppvärmningen. Det gör att jag enkelt kan hitta fokus om tankarna vandrar iväg åt olika håll, ger en fast punkt att förankra mig själv i de minuter innan start som är viktigast för mig.

Var det bara du som gjorde så?

Ingen aning. I vårt lag tror jag att jag var den enda, i andra nationers lag vet jag inte.

Hur läste du kartan i så finskuren terräng som VMs?

Ingela beskrev det som att springa natt på dagen, man såg inte så långt.

Jag förenklade väldigt mycket. Plockade ut och fokuserade på detaljer som jag genom träning i terrängen visste skulle vara tydliga och enkla att se. Sikten var inte alltid god, och därför var bra riktning och arbete med kompassen viktigare än det normalt är. Genom träning i terrängen blir orienteringen rutiner som sätter sig i ryggmärgen- vad jag ska göra och hur kommer av sig självt.

Hur långt fram på kartan hade du koll?

Oerhört olika. Jag hade alltid en plan för hur jag ville genomföra sträckan i sin helhet när jag lämnade en kontroll, men sedan gällde det att vara flexibel då löpbarheten varierade oerhört mycket. Jag försöker att alltid ha framförhållning, men i den typen av terräng är det extra svårt.

Vet du vilket håll/vägval du skall ta när du tex kommer fram till första kontrollen och stämplat?

Har du redan läst in ditt vägval till tvåan?

Jag har en uppfattning om hur sträckan ser ut och vilka alternativ som finns, men i VM-terrängen var en extra titt väl investerad tid. Att verkligen göra en plan för var sträcka var viktigt, och därför blev det mer tid stilla vid kontrollerna än i vanliga fall.

Vad koncentrerade du dig på i terrängen?

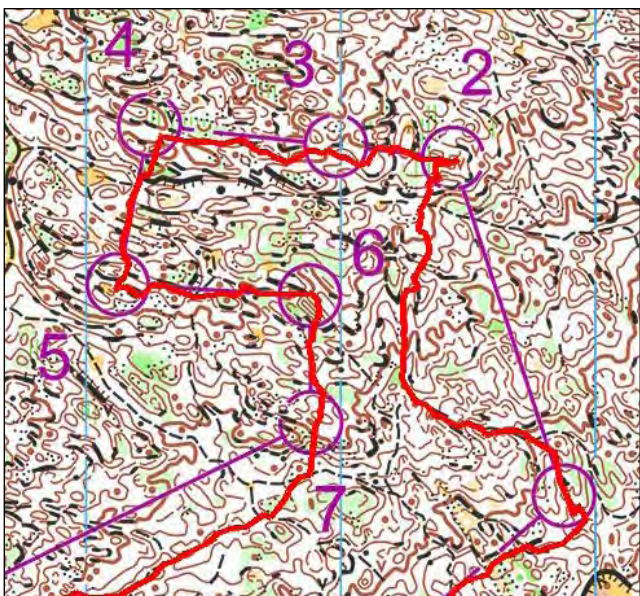
Läser du hela tiden, detaljerat eller grovt tills du närmar dig, sen sista säkra?

Som sagt så förenklar jag- väljer ut ett antal saker jag vet kommer vara tydliga och ser till att jag passerar dem. Jag använder mig oftast av en attackpunkt (sista säkra) – särskilt om sista biten in mot skärmen är diffus. Jag har

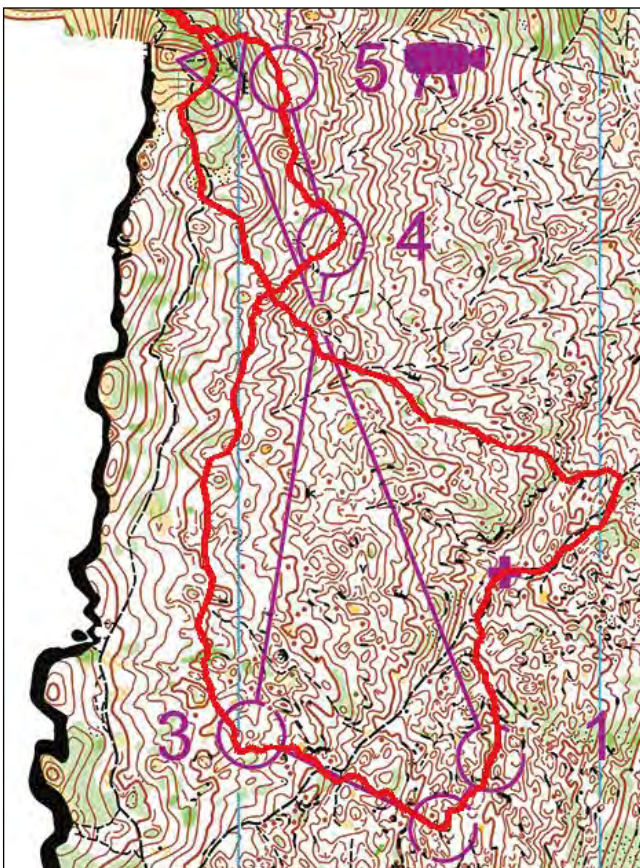
väldigt tät kartkontakt i den typen av terräng – läser av alla de detaljer som jag på förhand bestämt att jag vill se. Det krävs ett mycket mer disciplinerat kartarbete i så svår terräng – så att låta varje sträcka vara den viktigaste har varit ett måtto jag haft med mig.

MOK-Nytt redaktionen tackar Helena för att vi fått tillfälle att ställa dessa frågor. Svaren ger oss en insikt i hur hon förberedde sig för VM och genomförde detta. Ett stort grattis än en gång och lycka till i fortsättningen!

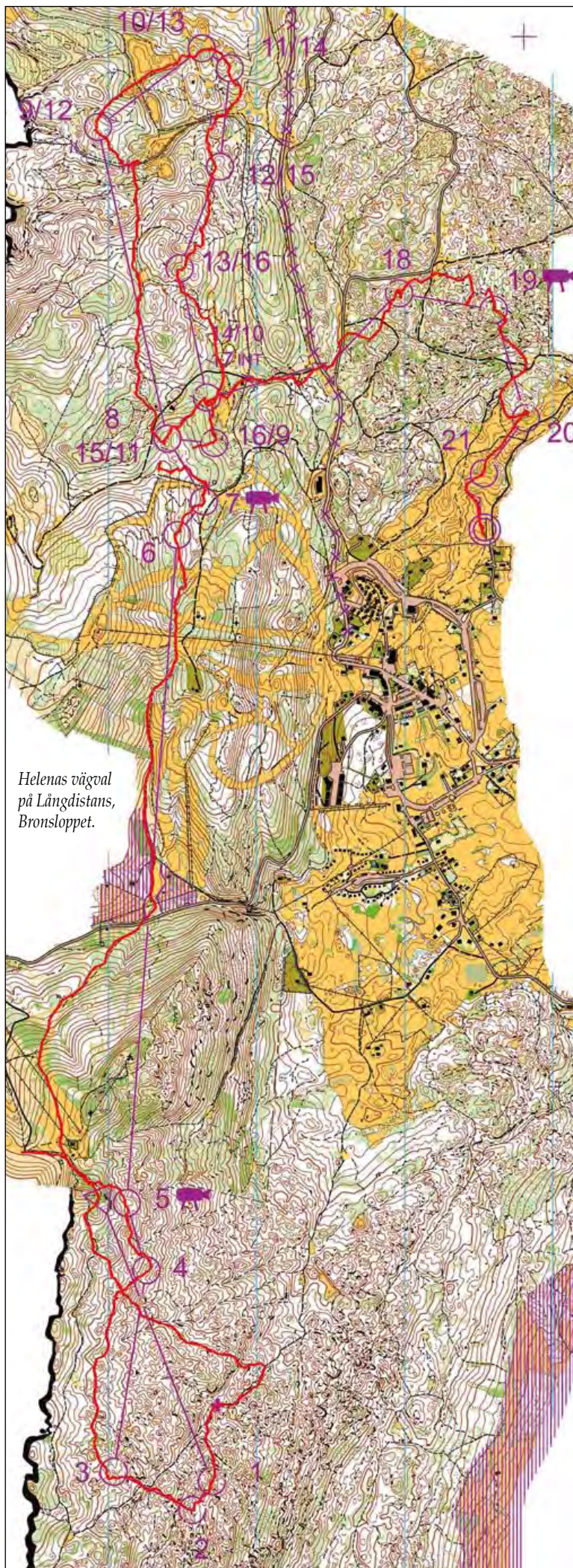
MOK-Nytt Redaktionen



Detalj från Medeldistans, Gulddloppet.



Detalj från Långdistans, här hade många löpare problem.



Helenas vägval på Långdistans, Bronsloppet.