

MOK Nytt

18/9

nr 4

En tidning med
klubbnyheter för
alla OL-vänner!

EXTRA

Konkurrens i klubben

STYRELSEN

Ordf. Magnus Jonasson 040-49 35 83
Vordf. Håkan Grubb 040-29 23 27
Kassör Kaare Hansson 040-26 53 48
Sekr. Johanna Berntsson 040-96 17 07

LEDAMOT

Linda Wijk 0739-93 04 65
Ulf Mattsson 040-97 73 65

SUPPLEANT

Benjamin Viebke 070-305 30 59
Karl Utterback 0709-23 90 28

UNGDOMS- OCH JUNIORKOMMITTÉ

Ulf Mattsson 040-97 73 65
Lars Johansson 0416-107 27
Benjamin Viebke 070-305 30 59

NYBÖRJARKOMMITTÉ

Paul Schannong 046-25 55 13
Britt Bülow 046-25 20 13

TRÄNINGANSVARIGA

Kaare Hansson TIS-TRÄN 040-26 53 48
Göran v. Rosen TIS-TRÄN 040-49 78 49
Greger Berglund TEKN.TRÄN 0709-22 97 30
Håkan Grubb NATT TRÄN 040-29 23 27
Håkan Nilsson KLUBB-M 040-44 21 80

UTTAGNINGSKOMMITTÉ

Johanna Berntsson VUXENLAG 040-96 17 07
Ulf Jungstrand VUXENLAG 070-600 68 31
Ulf Mattsson UNGDOMSLAG 040-97 73 65

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@inrab.se



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

Lina Strand i VM och O-ringen

MOK Nytt har fått möjligheten att ställa några frågor till Lina Strand, efter deltagandet i VM-loppen i Finland och O-ringen i Boden, om hur Lina förberedde sig inför dessa svåra och utmanande orienteringsuppgifter.

Vi gratulerar till de fina insatser i dessa svårorienterade terrängar. Grattis!
Här följer frågorna och svaren från Lina.

Du har sprungit både VM och O-ringen. Är båda tävlingarna lika roliga och viktiga eller blir O-ringen mer som en "träning"?

VM är årets viktigaste tävling för mig och också den jag laddar upp mest emot. O-ringen har de två gånger jag sprungit VM kommit i det närmaste direkt efter VM och då har jag redan bränt det mesta av krutet, så det är alltid spännande att se vad som finns kvar. I år var jag missnöjd med VM och jag



hade varken haft tid eller orkat ladda om till O-ringen. Därför tog jag O-ringen i år mer som det kom.

Skiljer sig förberedelserna åt i dessa tävlingar?

Det skiljer mycket. Jag har varit på flera läger inför VM, men inte ett enda inför O-ringen. Jag har studerat gamla kartor för VM och läst PM (Bulletin) väldigt noga, inget av det hade jag gjort för O-ringen. Jag har mentalt tänkt igenom hur jag vill genomföra ett lopp på VM. På O-ringen gick jag mer på "rutin".

Går orienteringen i Boden och den i VM/Finland att jämföra? Var det svårare orientering på VM?

Terrängerna skiljer sig åt så det var olika problematik. Mycket mer stenigt i Boden än det var riktigt tufft på medeldistansen på VM.

O-ringen bestod också av mest långdistans och på VM tävlade jag i sprint och medel. Det som gör VM svårare är att det just är VM – den tävling då alla allra helst vill prestera och den psykologiska faktorn påverkar.

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

Så gott jag kunde med att boosta mitt självförtroende med lopp i liknande terräng som gått bra. Eller att försöka visualisera hur loppet kommer att bli. Tänka igenom alla möjliga typer av scenarion.

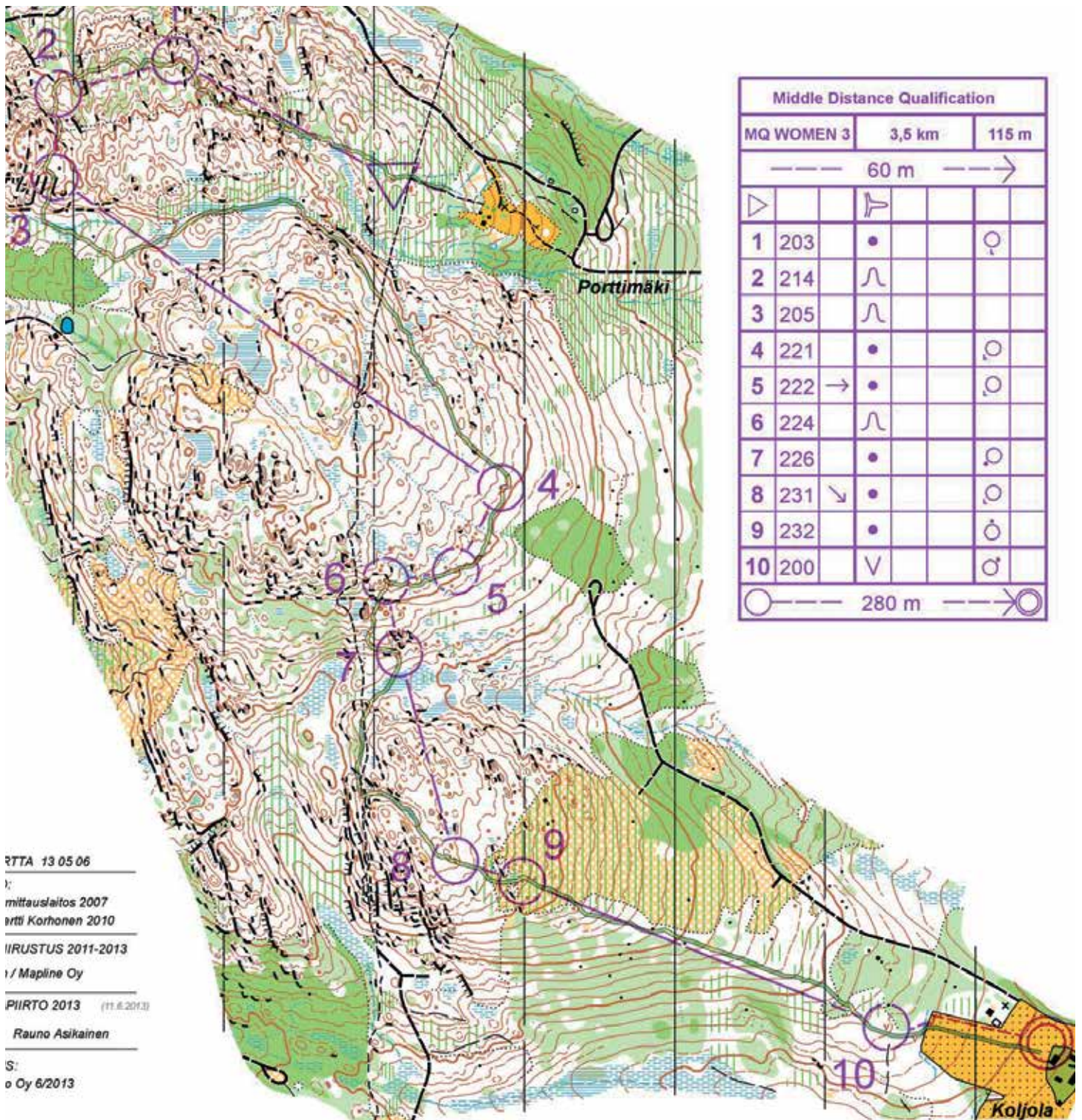
Hur mycket visste du om sprintterrängen/banan, man hade ju tex satt ut staket lite här och var?

Vi visste så mycket vi kunde av att inte ha fått promenera i området innan. Vi använde oss av google



Weben först med senaste nyheterna!

Webredaktion: Mattias Jacobsson 040-611 91 74, Carolina Landin 040-29 23 27



RTTA 13 05 06
 mittauslaitos 2007
 RTTI Korhonen 2010
 PIIRUSTUS 2011-2013
 / Mapline Oy
 PIIRTO 2013 (11.8.2013)
 Rauno Asikainen
 Oy 6/2013

Bilden visar Linas gps-rutt i medeldistanskvalet.

maps för att få en överblick över området och sedan har vi sprungit några världscuptävlingar innan med samma banläggare så vi kände till hans strategi med staketet. Dock var det mycket mer staket än vad vi nog hade trott, och jag själv kom in i lite fel flow från början – tog mig inte riktigt den tiden som behövdes (mer tid än vanligt på sprint) för att se alla staket och små öppningar.

Hur påverkade de tekniska utmaningarna ditt genomförande av Sprintloppet?

Mycket. Som jag skrev ovan så behövde man ta sig mer tid att ta varje beslut än vanligt. Det var svårare att hinna se alla staket eftersom de många gånger stod på ett som ögat tycker är lite "onaturliga" placeringar, exempelvis ut från en gata, eller rakt över en gata. Man är ju på ett sätt van vid hur en typisk småstad av den här

typen ser ut och var det "borde" gå staket och inte. Men det är alltid kartan som gäller och det var det som var det riktigt svåra.

Var det någon skillnad på sprint- och medeldistans? Rent mentalt. Det är ju stads- resp. skogsmiljö!

Både och. Det är ju VM båda två och den ansträngningen är lika – jag vill ju lyckas lika mycket på båda. Dock var det publik både på kval och final runt hela sprintbanan, men på medeldistansen var det bara några få kontrollvakter och kameramän i skogen. Det är också mentalt olika tufft att genomföra loppet rent fysiskt. Att orka pressa och fokusera i de tunga mossbeklädda backarna på medeldistansen, mot att orka pressa meter efter meter på hård asfalt, runt hushörn och staket...

Fanns det någon möjlighet att planera löpningen sen du fått kartan i din hand och loppet startat eller fick du ta det kontroll för kontroll?

Målet på sprinten är att ha väldigt god framförhållning, nu lyckades jag inte med det så bra som jag velat. På medeldistansen försöker jag mer jobba kontroll för kontroll även om jag har en överblick över banan, när varningen kommer, långsträcka o s v.

Hur mycket visste du om medeldistans-terrängen, hade du/ni kunnat träna på något liknande som VM-banan?

Ja, vi tränade på angränsande områden och liknande områden både på andra ställen i Finland och i Sverige (bl a Kilsbergen). Det går att hitta

många likheter. Dock blev jag uttagen på medeldistansen ganska sent som reserv (då Helena Jansson blev skadad), men jag tycker jag hade kunnat träna mycket i relevant terräng ändå.

Vet du vilket håll/vägval du ska ta när du tex kommer fram till första och stämplar? Har du redan läst in ditt vägval till tvåan osv?

Det beror såklart på hur den första kontrollen ser ut. Som på kvalet på medeldistansen så var den första kontrollen en av de svåraste någonsin och då hade jag bara fullt fokus på den och hade knappt tittat på resten av banan. Annars försöker jag skaffa mig en överblick över kommande kontroller och bana,

Vad koncentrerar du dig på i terrängen? Läser du hela tiden, detaljerat eller grovt tills du närmar dig, sen sista säkra?

Jag vill hela tiden ha koll på var jag är och var jag ska, men vill ändå ta mig fram så snabbt som möjligt så jag väljer ut relevanta punkter att läsa på och antalet punkter beror bl a på hur öppen skogen är. Jag försöker förenkla så mycket som möjligt för att kunna hålla hög fart hela vägen fram.

Passar den tekniska orienteringen din löpstil?

Jag gillar teknisk orientering och har alltid gjort. I medel-VM terrängen så gällde det att vara stark och kanske var jag inte riktigt där i den fysiska form som jag önskat att jag var. På senare år har jag också blivit lite bättre när det är fastare underlag.

Du slutade ju på en fin 4:e plats i kvalet i ditt heat. I medeldistansen, var det skillnad på kval och final orienteringsmässigt. Skilde terrängen sig åt?

Ja, det skilde lite grann. Det var tekniskt svårare och mer detaljrikt på många håll i kvalet.



Lina Strand. 12th WOC Sprint 2013

Svårare kontroller oftast och kanske lite finare. I finalen var det lite mer "närvidmarksområde" (då det låg närmare skidbackarna) och också lite mer nedfallna träd o s v. Det var lite mer öppen skog och inte lika svåra kontroller, så det bjöd in till att springa lite fortare, men den ökade farten gjorde ibland att misstagen kom ändå.

Hur går det att ladda om mentalt från kval till final?

Det går bra. Som svensk vet man att det enbart gäller att orientera stabilt i kvalet och man placerar sig högt – så hög kapacitet har vi alla. Finalen är den man fokuserar mest på. Dock kanske det ibland skulle vara bra att

tänka kval i final också, för att fokusera på orienteringen 😊

Var terrängen speciell? Du säger i din blog att din första kontroll är svårast i Finland. Var det så?

Jag vet inte, men riktigt svårt var det. Fantastiskt roligt att få en sådan kontroll på ett VM. Jag spikade den och det kändes riktigt bra! Önskade finalen hade gått i ett sänt område!

Mvh Lina Strand

