

Omorientering gav Niclas guld



S
P
R
I
N
T

En omorientering låg bakom Niclas Jonassons sprintguld i Rocklundaskogen i Västerås. Plus tillfälligheter och bitar som föll på plats. Det första steget mot sprintguld tog Niclas för två år sen.

- Då testade vi bland annat vår löp-ekonomi och jag fick rådet att gradvis träna mer intervaller och spänst. Målet var förbättrad löpekonomi utan ökad energiförbrukning.

Niclas var tidigare ganska förtjust i långa, lugna pass i skogen. Nu ändrades träningen en del.

- Men att jag skulle springa sprint i VM var det långt till.

Efter en strulig vårsäsong med förkylningar och knäproblem ställde exdalslänningen ändå upp på SM-sprinten på Sandö.

- Den gick till stor del i skogen. Trots en kraftig kontrollmiss var det riktigt kul med sprint, berättar Niclas.

Nästa steg mot guld kom under EM i Roskilde i juli. Niclas kom 12:a men sprang jämnt med de främsta på flera sträckor.

- På EM var det mest parkmiljö men jag kände att jag började hänga med i sprint, något var på gång och en av våra mentala coacher sa till mig "du borde passa bra för sprint".

Testerna avgjorde

En dryg månad innan VM kom sen allt på en gång. Niclas hade placeringsserien 2-2-3 på de svenska VM-testerna.

- Medeldistansen tände mig och sprinten i Köping med andraplatsen bakom Håkan Eriksson fick mig att tänka om. Att jag sen kom trea på långdistansen bekräftade bara att jag var i form.

Efter VM-testerna gällde sprint och stafett för Niclas. Sista månaden före VM var han ledig från arbetet på Löplabbet i Uppsala. En satsning som gick hem.

- Men jag var otålig innan kvalet och fick en väckarklocka rent orienteringstekniskt efter sätteplatsen.

Taktiken inför finalen var enkel:

- Enkla vägval, helst på stigar och kort väg i skogen in till kontrollerna.
- Hög fart och blicken högt för att lättare se kontrollerna.
- Inte maximal löpning från början men stegvis ökat tempo.

Villa Utsikten

Scale 1:5000

Contour Interval 2,5 m

WOC 2004 Sprint Final Men



Kartfakta

Grundmaterial: Äldre karta, kommunal primärkarta
 Rekognosering och digitalisering (Ocad 8):
 Per Bengtsson
 Kartkontroll: Bengt Hamelius, Lars Forsberg
 Tryck: Affärs-Tryckeriet
 Godkänd från sekretessynpunkt för spridning
 Lantmäteriverket 2004-08-18
 Upphovsrätt: VM 2004 AB

- 1. Niklas Jonasson, Sverige, 13.06,5
 → 2. Yuri Omeltchenko, Ukraina, 13.09.0
 → 2. Håkan Eriksson, 13.09.0



Copyright of VM 2004 Orientering AB.

S
P
R
I
N
T

Perfekt spurt

Taktiken lyckades perfekt. Niclas fick aldrig mjölksyra, gick upp i ledningen från tredje sista till näst sista kontrollen och stämplade perfekt på sista. En helt avgörande långspurt i en så oerhört tät tävling som årets sprint-VM.

-Jag tror jag vann på ett lopp som var närmast det perfekta. Jag hade en lyckokänsla redan när jag sprang över mållinjen. Kanske fanns en medalj inom räckhåll. När väntan övergick i guld kändes hela alltihop makalöst, berättar Niclas nästan rört.

FAKTA

Niclas Jonasson

Född: 14 juni 1976

Familj: Flickvän

Klubb: Södertälje/Nykvarn. Tidigare Stigsökarna i Bengtsfors, Leksands OK.

Hemort: Uppsala, kommer från Bengtsfors.

Yrke: Butikssäljare, jobbar 50 procent.

Meriter: VM-guld sprint 2004 och stafett 2003, VM-brons stafett 2004, brons World Games-stafett 2001, 2 SM-guld, 3 SM-silver, 1 SM-brons.



GLADA: Håkan Eriksson och Niclas Jonasson på pallen.