

1. Detaillierter Ist-Beschrieb Routenplanung

Der nächste Posten ist eine längere Routenwahl. Ich überlege mir schnell welche Route ich rennen will. Meistens renne ich zuerst ein Mal auf dem Strich los, bevor ich mich für eine Route entscheide. Nur bei schwierigen Routen setze ich mir wichtige Checkpoints, bei einfacheren Wegrouten bleibe ich jedoch trotz Grobphase genug auf der Karte um immer zu wissen, wo ich bin. Diese Route ziehe ich dann durch, es sei denn ich sehe eine schnellere Miniroutenwahl. Dies führt teilweise zu Unsicherheiten und „Sekundenentscheiden“, in welchen ich in einem Bruchteil einer Sekunde eine Route sehe und meine Planung einfach über den Haufen werfe. Dies führt zu einer Unsicherheit, die je nach Anzahl dieser Sekundenentscheide höher wird. Ausserdem bin ich dadurch teilweise im Postenraum unvorbereitet und suche den Posten in der Feinorientierung. Habe ich den Posten gefunden, fällt es mir dann schwer, den Fehler einfach zu vergessen und meine Unsicherheit abzulegen.

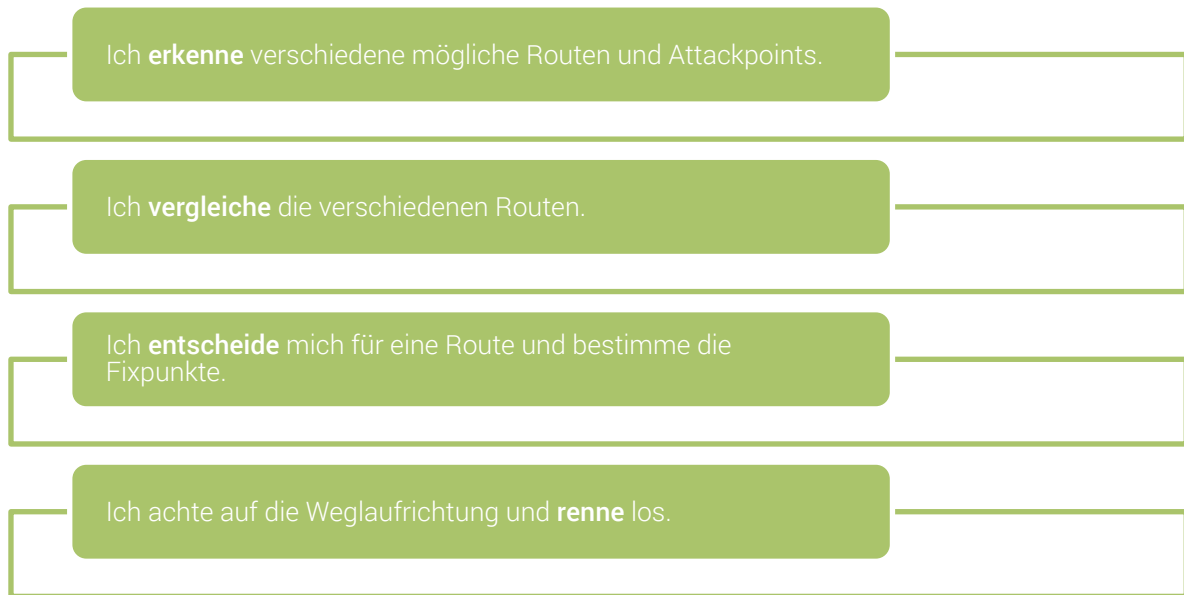
2. Soll-Beschrieb

Bereits in der Grobphase des letzten Postens suche ich nach den verschiedenen Routen. Je nach Zeit, die ich in der Grobphase habe, vergleiche ich die verschiedenen Routen, sehe die verschiedenen möglichen Attackpoints und wähle schliesslich meine Route und meinen Attackpoint aus. Ich erkenne kritische und schwierige Stellen. Ich versuche prägnante Fixpunkte zu finden. Diese Fixpunkte ergeben schliesslich meine Route. Ich lasse mir Zeit, um die genaue Weglaufrichtung zu kontrollieren. Ich erhöhe das Tempo und laufe los.

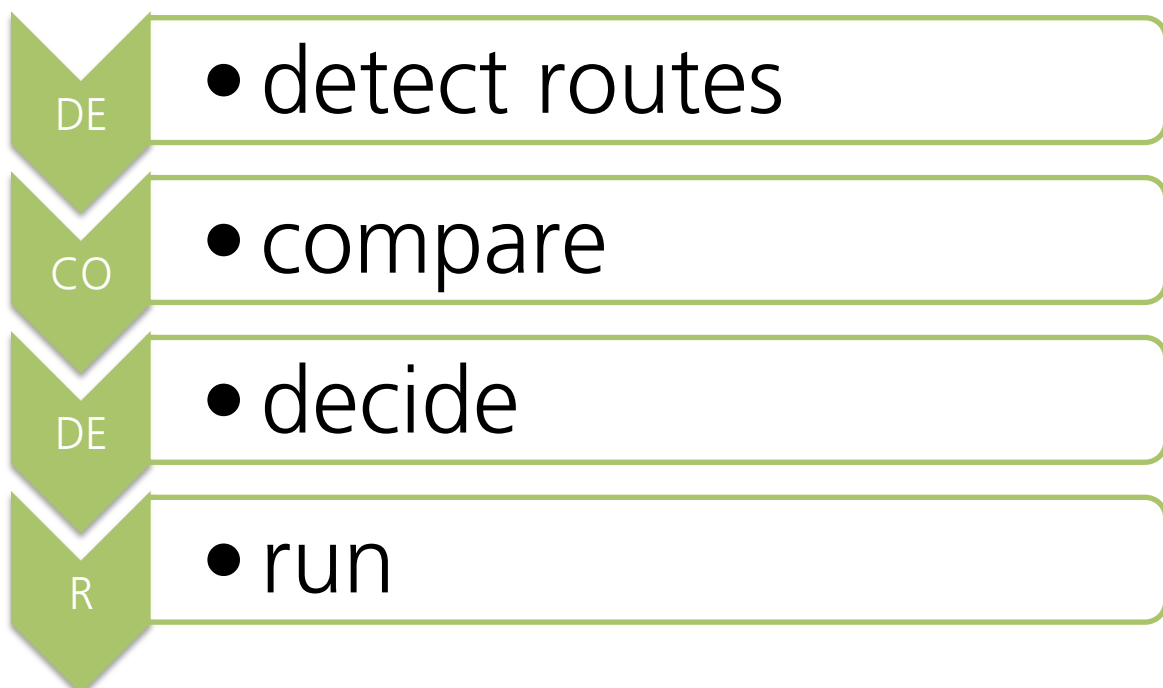
Bei jedem Fixpunkt kontrolliere ich noch einmal speziell die Richtung. Auf toten Strecken präge ich mir den Postenraum ein und bereite mich für die Postenarbeit vor. Dazu gehört auch das Merken der Postennummer und des Objekts. Ich lasse mich nicht von anderen Routen ablenken, die mir auffallen, sondern konzentriere mich auf meine Route und ziehe sie durch. Ab der Routenwahl habe ich keinen Zweifel mehr an meiner Route und an mir. Ich surfe von Fixpunkt zu Fixpunkt und bleibe auf der Karte, selbst wenn ich den weiteren Verlauf der Bahn studiere. Der Spitz des Kompasses bleibt stets an meinem momentanen Standort und fährt meinem Tempo entsprechend mit.

Meine Routenplanung schliesse ich im Moment in dem ich am Attackpoint ankomme. Ab hier beginnt die Feinorientierung.

3. Minidrehbuch



4. Reduziertes Minidrehbuch



DECODER

(=der Entschlüssler)