

Anmerkung: Mir ist durchaus bewusst, das der folgende Text Verwirrung stiften kann, da er grammatikalisch und satzbautechnisch ungenügend geschrieben wurde. Ich schrieb halt auf, was mir durch den Kopf ging. In einem grammatikalisch gesehen wichtigen Text könnte ich es besser.

Auswertung (Herbst-) Saison 2013	Name: Thomas Curiger
<p>An welche zwei Wettkämpfe erinnerst du dich am liebsten? Wieso?</p> <p>LOM: technisch und physisch ein sehr gutes Rennen, erste SM-Medaille in einer Langdistanz-SM</p> <p>7. Nationaler: Erster Nationalen-Sieg im jüngeren Jahrgang + erster Testlaufsieg.</p>	
<p>An welchem Lauf bist du gefühlsmässig deinen besten OL gelaufen?</p> <p>Wie war das in den Tagen davor?</p> <p>Hattest du dir etwas vorgenommen?</p> <p>Wie erlebstest du den Tag selber: -am Morgen -am Besammlungsort -Vorbereitung auf den Start -am OL selber -nach dem Lauf?</p> <p>Wolltest du an diesem OL gut laufen, war dieser OL ein Ziel von dir oder war es zufälligerweise dein bester OL?</p> <p>Hast du eine Idee, wieso dieser OL zu deinem besten OL wurde?</p> <p><i>Ich denke, die LOM war ein Rennen, welches sehr nahe am Optimum lag. Am Tag zuvor hatte ich nicht so frische Beine, trotzdem wusste ich, dass sich das bis zum Start zur Langdistanz noch ändern wird. Es regnete leicht; das perfekte Wetter für einen guten Lauf. Nach einer Weile im Wettkampfbereich machte ich mich bereit. Nach einem guten Einlaufen von etwa 25 Minuten stand ich vor dem Vorstart. Ich wusste es genau: Wenn ich den ersten Posten auf Anhieb finden werde, schaffe ich die EYOC-Selektion und somit habe ich das Ticket für das Juniorenkader. Klar, im Nachhinein wäre ein so guter Lauf nicht unbedingt nötig gewesen. Aber das hervorragende Resultat rundete meine guten Testläufe schliesslich ab. Nach dem 7. Nationalen und der SPM wusste ich, dass ich in Form war. Diese mentale Überzeugung war sicher ein wichtiger Punkt für meinen Erfolg. Im Ziel jubelte ich trotz eines naiven Fehlers auf den drittletzten Posten(unkonzentriertes „Trämlen“, anschliessender Fehler von etwa 90 Sekunden und somit Übergabe des Sieges an Tobia(welcher den Sieg natürlich auch verdient hatte)) über meine sichere Selektion für den EYOC. Vor dem Wettkampf rechnete ich die Rückstandsprozente bereits aus. Diese Sicherheit bereits vor dem Lauf machte sicher einen entscheidenden Unterschied aus. Hierzu ein Zitat von Padi Zbinden nach dem Lauf: „Wir liefen den Wettkampf als Testlauf, du konntest ihn als normale Schweizermeisterschaft laufen.“ Natürlich konnte ich an diesen Testläufen vor allem von den Fehlern anderer Läufern profitieren, dass ich aber eine derartige Konstanz auch nach meinem Sieg an den Tag legen konnte, überraschte mich selbst. Ich war extrem zufrieden mit meiner Leistung. Nach dem Lauf ging es mir jedoch nicht mehr sehr gut, der Lauf war wohl etwas zu viel ;-). Ich denke jeden Tag gerne an meinen Erfolg an der diesjährigen LOM zurück und hoffe, dass ich so einen coolen Lauf nochmals erleben darf.</i></p>	

Was waren im Herbst 2014 deine Stärken?

Ich denke, ich konnte mich extrem gut auf einen Lauf fokussieren und sehr nahe an meinem idealen Leistungsstand laufen. Meine Herbstsaison ist meiner Meinung nach nur schwer zu übertreffen. Auf alle Läufe war ich gut vorbereitet und konnte damit umgehen, wenn etwas anderes als erwartet eintraf (z.B.: Ungewohntes Gelände am 7. Nationalen (kein Jura), Sieg am Mitteldistanz-Testlauf, auflaufen auf einen ca. 8 Minuten vor mir gestarteten Läufer an der LOM).

Was waren im Herbst 2014 deine Schwächen?

Aufgrund meiner sehr guten Herbstsaison und „Gelegenheitsfehlern“ sind die Schwächen schwierig herauszukristallisieren. Gemäss meiner Fehlerauswertung entstanden viele Fehler unter Gegnerkontakt. Am EYOC machte ich noch ein paar für mich ungewohnte Fehler, was vielleicht mit der anderen Atmosphäre und Situation zu tun hatte. Teilweise unterlaufen mir noch doofe „Gelegenheitsentscheide“: Kurz vor dem Entscheid der Route sehe ich noch eine andere und laufe diese durch. Meistens sind diese jedoch nicht sehr gut.

Wo hast du seit letztem Jahr am meisten Fortschritte gemacht?

Kannst du dir erklären wieso?

Definitiv im technischen Bereich. Den grössten Unterschied bemerkte ich vor und nach den Sommerferien. Vorher lief ich vermehrt ungenau auf dem Kompass, hatte ein teilweise schlechtes Routenwahlgefühl und meine Läufe verliefen allgemein sehr unsicher. Nach den Sommerferien fand ich aber zur letztjährigen Stärke zurück. Dies glücklicherweise bereits in meinem ersten Jahr H18. Ich konnte meinem Kompass vertrauen, lief konzentriert und ausdauernd. Mein grösster Fortschritt war wohl, dass ich mein letztjähriges Ziel erreichen konnte: Durch das Anpassen meines Tempa an meine Technik konnte ich mich sehr gut in der neuen Kategorie einleben.

Was hat sich gut bewährt, so dass du es sicher beibehältst?

- *PowerBar Recovery Drink*
- *Einlaufen einen Tag vor dem Wettkampf*
- *So viel Unihockey wie möglich spielen!*

Warst du zu den richtigen Zeiten in Form? Wieso?

Ja. Ich denke im Frühling wäre eine bessere Form an den Testläufen wünschenswert gewesen, aber die Herbstsaison verlief super. Kann von mir aus nächstes Jahr genau so laufen.

Name: Immer noch Thomas	IST Herbst 2013	SOLL Frühling 2014
O Karte lesen, Routenplanung, Routenwahl, Kompassseinsatz, Reliefinterpretation, grob-fein, Wechsel, O in neuem Gelände usw.	<i>Enorm stabil, sehr gute Routenwahlentscheide diesen Herbst, gutes Reliefgefühl. Tempo souverän an mein technisches Können angepasst.</i>	Weiter so. Stützen der O-technischen Fähigkeiten mit vielen OL Trainings.
Kartentrainings im Klub im Kader die Kader-O-Kartentraining	<i>Immer im Kapreolo Training</i>	<i>Ins Kapreolo Training bis zur Matur, danach NLZ</i>
L Lauftraining	<i>Lauftraining jeweils an den Wochenenden.</i>	<i>Lauftrainings jeweils Montag nach LCR, Mittwoch, ev. Freitag und Wochenende</i>
Quer	<i>keine</i>	<i>So beibehalten, sofern ich genug Kartentrainings absolviere.</i>
bergauf ↗	<i>hauptsächlich im Winter(Longjoggs)</i>	<i>So beibehalten, ich war am Gempenberglauf gut in Form. Bergauf ist eine meiner Stärken</i>
Grundlagen/Ausdauer,	<i>gute Grundlagenausdauer aufgrund vielen Longjoggs, sehr gute Halbmarathonzeit am Ende der Trainingspause.</i>	<i>weiter so!</i>
bewusst Trainingsdauer variiert? lange-kurze Trainings?	<i>nach Trainingsplan</i>	<i>nach Trainingsplan</i>
Intensive Trainings	<i>wenige, nach Trainingsplan</i>	<i>nach Trainingsplan</i>
Alternative Ausdauerseinheiten, wie LL, Rudern biken, bladen,.....	<i>keine</i>	<i>ev. Ein Bike kaufen und ein wenig Biken?</i>
Ergänzungstraining, andere Sportarten wie Schwimmen, Klettern, Unihockey, Snowboarden etc.	<i>sehr oft aufgrund von Schulturnen</i>	<i>So beibehalten da Erfolgskonzept, nach beenden des Gymnasiums ev. ASVZ, sicher Unihockey mit den K&S Kollegen.</i>
Kräftigen, Kraft	<i>Nur Kapreolo Hallentraining, selten Kraftraum</i>	<i>vielleicht eeeeetwas mehr Kraftraum...</i>
Fussgelenkkraftigung	<i>nicht oft, ich habe genug starke Fussgelenke meiner Meinung nach</i>	<i>vielleicht etwas Präventivtraining.</i>
Dehnen	<i>viel zu wenig, daher Knieschmerzen nach EYOC aufgrund des verkürzten Oberschenkelmuskels. Ich bin sehr unbeweglich...</i>	<i>mehr!</i>
Hast du einen schönen Trainingsrhythmus gefunden? Was war schwierig?	<i>Ja, ich denke schon. Schwierig war das Krafttraining ins Training einzubauen und mich zu motivieren, wenn Sebi und Lukas nicht ins Training kamen... Halt nach Trainingsplan...</i>	<i>nach Trainingsplan</i>
T- PAK deine Erfahrungen +++ -- deine Meinung Was bringt es dir? Wünsche!	<i>Ist okay, konnte es regelmässig führen.</i>	<i>bin gespannt auf T-PAK 4.0!</i>
M Kopf, Motivation, Konzentration, ILZ=Idealer Leistungs-Zustand, Selbstvertrauen,	<i>Sehr gute Einstellung vor einem Wettkampf, hohes aber gesundes Selbstvertrauen nach Testlaufsieg. Konstante Leistungen.</i>	<i>Weiter so, dieselbe Einstellung behalten.</i>

Selbstmanagement im Wald		
Ziele/Planung/Durchführung Umsetzung/Auswertung Was führst du schon aus? Was noch nicht? Wieso?	<i>Karriereplanung bis 2017 gemacht, für ein einzelnes Training jedoch noch zu unseriös</i>	<i>Vor jedem Training mindestens ein Ziel, nach dem Training kurze Auswertung. Muss nicht aufgeschrieben sein.</i>
Konntest du die Wettkämpfe so laufen, wie es du dir vorgestellt hast?	<i>Ja, konnte ich.</i>	<i>Hoffentlich auch nächstes Jahr. ;-)</i>
U (Familie, Kollegen, Schule, Lehre, Trainingskollegen)	<i>Nach wie vor einen coolen Trainingspartner in meiner Nähe(Luki). Jacqueline ist jetzt zur Hälfte ausgezogen.</i>	<i>Schule im Juni fertig danach an der ETH Sprung ins Ungewisse! Hoffentlich viele neue Kollegen.</i>
Gesundheit/ Verletzungen	<i>Keine, bis auf die Muskelverkürzung Anfangs November und die darauf entstandenen Knieschmerzen</i>	<i>mehr dehnen, dann kommt das super.</i>
Zeit: Stress- Freizeit Regeneration, Schlaf, essen/trinken	<i>Aufgrund der Matur sehr viel Stress im Moment.</i>	<i>Ich hoffe, ich kann den Stress in Grenzen halten, mehr schlafen und weiter so trainieren wie ich will.</i>

Was du sonst noch sagen wolltest:

Habe ich bereits am Anfang des Dokumentes geschrieben.

Ich freue mich auf ein weiteres Kaderjahr im NWK und auf viele tolle Erlebnisse!