

## 1. Ist-Beschrieb

### 1.1 Saisonauswertung

#### 1.1.1 Fehlerauswertung(anderes Dokument)

#### 1.1.2 Fehleranalyse

Als erstes analysierte ich einen Teil der begangenen Fehler in dieser Saison. Dabei handelt es sich nur um prinzipielle Fehler, es fehlen einige „Gelegenheitsfehler“.

Zeitraum	Fehlerminuten
Frühlingssaison	9 ½ Minuten
O-Ringen 2013 Boden	36 ½ Minuten
Herbstsaison	7 Minuten

Während der Herbstsaison merkte ich, dass ich durch den O-Ringen und das Trainingslager im Jura viel sicherer geworden bin was das Technische anbelangt. Mehr dazu in meiner Saisonauswertung des Nachwuchskaders.

### 1.2 Wie mache ich OL?

Bemerkung: Alle meine Abläufe sind bereits sehr automatisiert. Ich laufe nicht mehr bewusst nach einem Laufkonzept, und daher ist es schwierig meine Abläufe zu beschreiben. In den nächsten Punkten nehme ich Bezug auf einen wichtigen, nationalen Wettkampf.

#### 1.2.1 Vorbereitung

Nach dem Studieren der Startliste lasse ich meine Vorbereitung erst einmal sein. Auf der Fahrt zum Lauf oder ein wenig früher schaue ich mir ein alte OL-Karte des Geländes an. Ist keine vorhanden, überprüfe ich einen Tag vorher das Luftbild von Google Maps.

#### 1.2.2 Vorstart

Nach dem Einlaufen von etwa 20 Minuten bis einer halben Stunde bin ich voll auf den Lauf fokussiert. Ich sehe den Läufer, welcher vor mir ins Rennen geht. Trotzdem lasse ich mich nicht ablenken. Bei Aufruf meiner Startzeit laufe ich ins erste Gatter. Auf der erhaltenen Postenbeschreibung suche ich nach schwierigen Objekten oder wichtigen PR-Beschreibungen und schaue mir die Postennummern an.

#### 1.2.3 Start

Ich werfe einen Blick auf die leere Wettkampfkarte. Diese Karte wird mir in den nächsten fünfzig Minuten als Grundlage für meinen Lauf dienen. Ich suche nach einem möglichen ersten Postenobjekt, je nach Gelände sogar nach einem zweiten. Falls die Zeit noch reicht, schätze ich den Standort des Ziels, damit ich mir etwa vorstellen kann, wo die Bahn durchläuft. Ich laufe ins Startfeld, löse 10 Sekunden vor dem Start meine Garmin-Uhr aus und laufe los.

#### 1.2.4 1. Posten

A) Ich sehe den ersten Posten. Es ist nicht der Postenstandort, mit dem ich gerechnet hatte. Eine kleine Verunsicherung macht sich in mir breit. Nach dem Routenentscheid verlasse ich mich nicht auf mein Gefühl, die Sicherheit hat oberste Priorität. Bei meinem

Attackpoint verlangsame ich mein ohnehin langsames Tempo wiederum. Unsicher laufe ich in den Postenraum und erwische den Posten knapp. Glück gehabt!

B) Es ist genau der Postenstandort, den ich erwartet hatte. Natürlich habe ich mir bereits eine Route samt Attackpoint zurückgelegt, welche ich mehr oder weniger konsequent renne. Durch die vorher gestarteten Läufer gibt es bereits Trampelpfade, trotzdem lasse ich mich dadurch nicht irritieren. Beim Attackpoint verlangsame ich mein zügiges Tempo, sodass ich den Posten sauber anlaufen kann. Welch ein guter Start!

### 1.2.5 Routenwahlen

Der nächste Posten ist eine längere Routenwahl. Ich überlege mir schnell aber sicher welche Route ich rennen will. Diese ziehe ich dann durch, es sei denn ich sehe eine schnellere Miniroutenwahl. Im Groben bleibt meine Route gleich, aber ich erlaube mir leichte Anpassungen anzunehmen. Dieses Konzept hat sich bewährt.

### 1.2.6 Kompasslaufen

Ich bemerke, dass der nächste Posten auf dem Strich angelaufen werden muss. Kein Problem, denke ich mir, und laufe mit fokussiertem Blick auf Karte und Kompass los. Mir fällt es leicht, meine Richtung zu behalten oder gegebenenfalls zu kontrollieren. Im Postenraum verlangsame ich das Tempo obwohl ich mir eigentlich sicher bin, dass meine Richtung stimmt. Ich interpretiere eine falsche Hügelstruktur und korrigiere nach links. 10 Meter weiter sehe ich schliesslich den Posten 20 Meter rechts von mir.

### 1.2.7 Relief

Auf dem Weg zum nächsten Posten kann ich nur aufs Relief schauen. Ich bleibe einige Sekunden stehen um mir sicher zu sein, dass ich das Grobrelief erkannt habe. Nach einem Blick auf den Kompass renne ich los und versuche, während ich die Richtung behalte, bereits den Postenraum anzusehen und mir einzuprägen. Top vorbereitet laufe ich in den Postenraum hinein und stemple den Posten.

### 1.2.8 Grob-/Feinorientierung

Bei der nächsten Routenwahl erkenne ich einen klaren Attackpoint. Es fällt mir leicht, in der Grobphase mein Tempo hochzuschrauben und trotzdem die nötige Sicherheit zu halten. Die Zeit in der Grobphase versuche ich zu nutzen, indem ich die Routenplanung für die nächsten Posten festlege. Beim Attackpoint angekommen kann ich mich gut auf die Feinorientierung konzentrieren und habe eine klare Postenraumvorstellung.

## 1.3 Umgang mit Störfaktoren

### 1.3.1 Gegnerkontakt

Beim achten Posten hole ich den vor mir gestarteten Läufer ein. Meine Anspannung ist nun grösser. Ich weiss, dass ich auf einem guten Weg bin, und setze mich selber unter Druck. Ich lasse mich vom läuferisch stärkeren Läufer ein wenig hetzen und vernachlässige die Kartenarbeit. Einhundert Meter später bemerke ich, dass ich mich neu orientieren muss und mache einen Halt. Ich orientiere mich neu und laufe zuversichtlich weiter, die kleine Unsicherheit bleibt jedoch im Hinterkopf.

### 1.3.2 Fehlerkontrolle

Normalerweise bekunde ich keine Probleme wenn ich einmal einen kleinen Bogen um einen Posten mache. Kurz nach dem Ärger über den doofen Fehler gilt meine Konzentration bereits am nächsten Posten und ich vergesse den Fehler bis ich im Ziel bin.

### 1.3.3 Weitere Faktoren

Mit einem Speaker oder Spectator Control habe ich eigentlich keine Probleme. Einzig vielleicht die leichte Tempoverschärfung vor einem Zuschauerposten könnte ich mir noch abgewöhnen.