

Auswertung Saison 2015	Name: Thomas Curiger
<p>An welche zwei Wettkämpfe Erinnerst du dich am liebsten? Wieso?</p> <p><i>In diesem Jahr gab es mehr als zwei geniale Wettkämpfe, an die ich mich gerne erinnere: Die drei Mitteldistanzen der Elite League, Startstrecke der SOM, alle drei Wettkämpfe des JEC und der JWOC Sprint. An allen diesen Wettkämpfen konnte ich meinen ILZ abrufen und die Läufe durchziehen – das macht Spass!</i></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>JEC Langdistanz(Samstag, 10. Oktober 2015)</p> <p><i>Eine Woche zuvor am Nationalen-Weekend in Arosa war ich noch nicht wirklich fit, deshalb machte ich Dienstag davor noch ein kurzes Intervall. Die 8-Stunden-Büsslifahrt machten mich etwas fertig, trotzdem konnte ich mich für den Sprint bereits gut einstellen und gewann die Silbermedaille. Am Freitagabend erinnerte ich mich noch einmal an mein Mentalkonzept des Herbsts: Ob guter oder schlechter Lauf, ich entwickelte eine Methode wie ich die Läufe schnell abhaken und mich auf den nächsten Tag fokussieren kann. Somit fühlte ich mich mental bereits am Freitagabend bereit für die Langdistanz.</i></p> <p><i>Nachdem ich im Sprint eine Medaille gemäss Zielsetzung gewinnen wollte, war in der Langdistanz lediglich ein Diplom das Optimalziel. Ich wurde von Biit in den zweiten Startblock eingeteilt, was mir nach dem harten Rennen im dritten Startblock an der JWOC entgegenkam. Ich wollte nun endlich zeigen, dass mit mir nicht nur im Sprint zu rechnen ist, sondern ich auch im Wald vorne mitlaufen kann.</i></p> <p><i>Am Morgen selbst standen wir bereits vor 7 Uhr auf, um genug früh zu essen. Ich spürte eine gewisse Anspannung. Werde ich meinen Lauf durchziehen können? Werden die Beine mitspielen? Als wir im Wettkampfszentrum ankamen, war es bitterkalt. Noch blieb mir ein wenig Zeit vor meinem Lauf, deshalb studierte ich zusammen mit Schweizern aus demselben Startblock den Zieleinlauf und spekulierte, von welcher Richtung wir kommen würden. Schon bald machte ich mich mit Pascal zusammen auf den Weg zum Start. Wir rannten wohl einen 4er Schnitt, da wir trotz Trainerjacke enorm froren. Ich spürte ein wenig Schmerzen im linken Knie, wusste aber, dass ich während dem Lauf sicher keine Probleme damit haben werde. Nach einem kurzen Massstab-Check mithilfe der Einlaufkarte trank ich noch ein bisschen Wasser. Ein letzter Handschlag mit Biit und ab ins Startgatter!</i></p> <p><i>In den vier Minuten Vorstart gelang mir genau das, was ich die ganze Saison über immer wieder schaffte: Ich kam so richtig in den Tunnel hinein. 10 Sekunden vor dem Start verspürte ich eine gesunde Aggressivität. Jetzt geht's los!</i></p> <p><i>Während dem Lauf fühlte ich mich richtig gut. Obwohl ich zum zweiten Posten auf das bereits schmerzende Knie fiel und der Schmerz kurz ein wenig intensiver wurde, konnte ich mich zusammenreissen und es einfach ausblenden. Auf der Karte selbst fühlte ich mich richtig zu Hause, besonders natürlich, als ich die Umlaufroute zum vierten Posten sah. Genaue Routenanalyse im Kartenarchiv: http://bit.ly/1MnoPeV</i></p> <p><i>Ich denke es gibt mehrere Gründe, wieso dieser Lauf so richtig gut herausgekommen ist. Ich hatte eine fantastische Saison. Gemäss „wenn's läuft, denn läuft's“ konnte ich an sehr vielen Wettkämpfen über die ganze Saison eine sehr gute Leistung erbringen, ohne dass ich mir richtig viel überlegen musste. Natürlich war ich in physischer Topform, was ich auch an der Staffel am Tag danach zeigte. Jedoch hatte ich die nötige, richtige mentale Einstellung, um diesen Wettkampf so laufen zu können.</i></p>	

<p>Was waren im 2015 deine Stärken?</p> <p><i>Meine grosse Stärke dieses Jahr war meine Konstanz. Diese war natürlich von einigen Punkten abhängig: Solides Grundlagentraining im Winter, Variation der Trainings, mentale Verfassung, richtige Intervalltrainings vor den wichtigen Wettkämpfen und kontinuierliche Entwicklung meiner O-Technik. Die verschiedenen Trainingslager und Trainingsmöglichkeiten konnte ich sehr gut nutzen und mich enorm steigern.</i></p>
<p>Was waren im 2015 deine Schwächen?</p> <p><i>Es ist sehr schwierig nach einer so guten Saison Schwächen herauszufiltern. Eine gute Sache wäre sicher das Bestehen der Basisprüfung gewesen, da ich aber den Fokus klar auf den OL setzte und fast nicht lernte war mir bereits vorher klar, dass ich mein U-Ziel nicht erreiche. Darin sehe ich jedoch kein zu grosses Problem. Leider konnte ich mir dieses Jahr an keiner Schweizermeisterschaft eine Medaille erkämpfen. Diese Saison ist also definitiv noch zu toppen.</i></p>
<p>Wo hast du seit letztem Jahr am meisten Fortschritte gemacht?</p> <p>Kannst du dir erklären wieso?</p> <p><i>Der physische Schritt vorwärts ist bei mir wohl bereits normal, da dies mir seit 2010 immer gelungen ist. Durch die NLZ Trainings konnte ich mir eine technische Sicherheit antrainieren. Dies gab mir auch für sehr schwierige Wettkämpfe ein gutes Selbstbewusstsein. Ein grosser Unterschied ist jedoch auch mein Verhalten am Start: Ich habe es oft geschafft, während Einlaufen und Vorstart eine richtig gute Angespanntheit und Konzentration aufzubauen. Ich kann jedoch nicht genau erklären, wie ich das hinbekommen habe.</i></p>
<p>Was hat sich gut bewährt, so dass du es sicher beibehältst?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zusammenarbeit mit Alain ☺ • Blockplanung/Ziel-Leistungsvereinbarung des Juniorenkaders. Anders als bei andern Athleten hat mich dieses Dokument für jeden Block wieder neu motiviert. Es lohnte sich sehr, mir Gedanken über meine Blockziele zu machen.
<p>Warst du zu den richtigen Zeiten in Form? Wieso?</p> <p><i>Definitiv. Ich muss zugeben, dass sich die Form jedoch nicht immer so angefühlt hat. Bestes Beispiel nist der Mitteldistanztestlauf für die JWOC in Laterns. Ich fühlte mich beim Bergauflaufen so richtig übel und müde, meine Zeiten auf diesen Posten waren aber nicht wirklich schlecht. Ich habe es diese Saison geschafft, mithilfe von einer schlaun Trainingsplanung meine Form zu kontrollieren. So reichten mir oft 1-2 intensive Einheiten vor einem Wettkampfblock, um in Form zu kommen. Im Vergleich zu andern Athleten mache ich noch immer sehr wenige Bahntrainings, das gibt mir für die nächsten Jahre natürlich noch ein physisches Steigerungspotential.</i></p>

	IST 2015	SOLL 2016
<p>O Karte lesen, Routenplanung, Routenwahl, Kompasseseinsatz, Reliefinterpretation, grob-fein, Wechsel, O in neuem Gelände usw.</p>	<p><i>Durch viele OL-Trainings in diesem Jahr hatte ich in verschiedenen Geländen eine sehr gute Kartenkontrolle. Routenplanung und Durchführung ist nach wie vor eine meiner Stärken. Mit dem skandinavischen Gelände hatte ich beispielsweise an der JWOC noch etwas Mühe. Ich merkte, dass ich schlicht noch nicht so viel in diesem Gelände gelaufen bin, um z.B. an einen Sven H. heranzukommen. Hier gibt es also noch Verbesserungspotential.</i></p>	<p><i>Speziell beim Kompasslaufen will ich mir neue Fähigkeiten aneignen. Dazu gehört u.a. auch der Kompasseseinsatz im Hang. Diese Fähigkeit wird sowohl an den Testläufen als auch an der JWOC selbst von hoher Bedeutung sein.</i></p>

Kartentrainings im Klub im Kader die Kader-O-Kartentraining	<i>Kartentrainings absolvierte ich vor allem mit dem NLZ zusammen. Durch den Fahrausweis und einem Auto konnte ich auch an ein wenig weiter entfernten Trainings teilnehmen, ohne dass ich lange mit dem öV unterwegs sein musste.</i>	<i>Die NLZ Trainings haben mich sehr weitergebracht, deshalb werde ich wieder an diesem Programm teilnehmen. Ich denke nicht, dass ich nächstes Jahr zu wenige OL-Trainingsmöglichkeiten haben werde: Viele Trainingstage mit dem Kader sowie eventuell noch ein Schweden-Aufenthalt füllen mein Jahresprogramm.</i>
L Lauftraining	<i>Allgemein bin ich mit meinem Lauftraining in diesem Jahr sehr zufrieden. Ich steigerte den Umfang um ca. 90' pro Woche und verkraftete dies auch ohne Probleme. Im Sommer gönnte ich mir nach dem O-Ringen bzw. nach dem Testlauf Sprint ein wenig Ruhe, um kurz darauf noch einmal einen läuferischen Block zu starten. Die Woche in Davos mit Ricci und Sven brachte mir enorm viel, obwohl der Umfang wohl ein wenig gar hoch war.</i>	<i>Weiter geht's. Die Steigerung des Lauftrainings wird wohl wieder um eine Stunde herum sein (wie es eigentlich dieses Jahr geplant war). Genaues muss ich jedoch später planen.</i>
Quer	<i>Bis jetzt habe ich bis auf wenige Ausnahmen keine spezifischen Quertrainings gemacht.</i>	<i>Falls es wirklich sein muss, werde ich ein paar Quertrainings machen. Mein OL-Umfang war jedoch dieses Jahr genug hoch, um ohne Quertrainings durchzukommen.</i>
Bergauf ↗	<i>Mit meinem Steigungstraining bin ich ebenfalls zufrieden. Das Bergauflaufen war zwar keine Stärke diese Saison, aber auch keine Schwäche.</i>	<i>Spezieller Steigungsblock im Januar geplant, da bei einem Schwedenaufenthalt die Steigung wohl etwas zu kurz kommt.</i>
Bergab ↘	<i>Völlig überraschend wurde das Bergablaufen diese Saison zu einer Stärke. Weiter so!</i>	<i>Keine spezifischen Downhill-Trainings geplant. Wenn, dann in sehr steilen Hängen, da mir dort die Mobilität noch ein wenig fehlt.</i>
Grundlagen/Ausdauer	<i>Ausgewogenes Grundlagentraining im Winter, immer wieder mal ein längeres Training während der Saison. Eigentlich gut gelöst.</i>	<i>Vielleicht wären das Jahr durch noch ein paar Longjogs mehr möglich. Lange Trainings deshalb bereits in die einzelnen Rahmentrainingspläne einbauen.</i>
bewusst Trainingsdauer variiert? lange-kurze Trainings?	<i>Gut gelungen, mit meiner Trainingsplanung war ich sehr gut bedient.</i>	<i>Genau gleich weiter. Da gibt es nicht viel anzumerken.</i>
Intensive Trainings	<i>Relativ wenige intensive Trainings, vor allem vor den Wettkämpfen. Hat sich aber gelohnt!</i>	<i>nach Trainingsplan</i>
Alternative Ausdauerheiten, wie LL, Rudern biken, bladen,.....	<i>Aiaiai. Ab und zu ging ich zwar aufs Velo, aber definitiv zu wenig.</i>	<i>Ev. einmal einen LL-Kurs besuchen? Ansonsten definitiv mehr Velofahren ins Training einbauen.</i>
Ergänzungstraining, andere Sportarten wie Schwimmen,	<i>Leider sehr wenige Möglichkeiten. Das Programm war jedoch so mit OL</i>	<i>Werde ich nicht spezifisch einplanen. Vielleicht ab und zu mal ein ASVZ Training.</i>

Klettern, Unihockey, Snowboarden etc.	<i>gestopft, dass dies gar nicht mal so schlimm war.</i>	
Kräftigen, Kraft	<i>Da wäre mehr möglich gewesen. Zwar ging ich nun das ganze Jahr hindurch in das LCR Training, aber von selbst machte ich zu wenig Krafttraining.</i>	<i>Die geplanten Krafttrainings auch wirklich durchziehen.</i>
Fussgelenkkräftung	<i>Nicht wirklich gemacht.</i>	<i>Ins Krafttraining einbauen. In der Trainingspause will ich ein Grundkrafttraining erarbeiten, welches die Fussgelenkkräftung ebenfalls beinhaltet.</i>
Dehnen	<i>Selten, da keine Knieprobleme. Nach dem JEC jedoch schon.</i>	<i>Wenn möglich nach jedem Training 5-10 Minuten dehnen. Probleme aufgrund Muskelverkürzungen wären wohl das dümmste nächste Jahr.</i>
Hast du einen schönen Trainingsrhythmus gefunden? Was war schwierig?	<i>Ja. Ich war über das ganze Jahr hindurch stets sehr motiviert zu trainieren, und es bereitete mir immer grosse Freude. Der gute Trainingsrhythmus war wohl auch von der sauberen Trainingsplanung abhängig. Die Verletzung an der Jukola war für mich halt etwas Neues. Starke Schmerzen hinderten mich am Training und ich musste wirklich sehr langsam und dosiert beginnen. Dies war eine grosse Herausforderung für mich.</i>	<i>Weiterhin so trainieren, dass ich trotz JWOC-Fokus nicht die Freude daran verliere!</i>
M Kopf, Motivation, Konzentration, ILZ=Idealer Leistungs-Zustand, Selbstvertrauen, Selbstmanagement im Wald	<i>Wenn's läuft denn laufs. Ein zwei gute Wettkämpfe zu Beginn der Saison brachten den Stein ins Rollen. Dementsprechend war mein Selbstvertrauen die gesamte Saison hindurch sehr hoch.</i>	<i>Ich denke ich werde nächste Saison nicht viel brauchen, um mental wieder fit zu werden. Ich bin bereits jetzt so enorm motiviert auf nächste Saison, dass ich meine Vorfreude auf alle die coolen Wettkämpfe kaum bändigen kann.</i>
Ziele/Planung/Durchführung Umsetzung/Auswertung	<i>Trainingsplanung für einzelne Planung schreibe ich mir nicht speziell auf. Ende Jahr begann ich nun neben der normalen GPS-Auswertung noch einiges aufzuschreiben. So mache ich mir doch noch ein paar Gedanken mehr als nur bei der GPS-Auswertung.</i>	<i>Weiter so, bewährtes sollte man nicht einfach so ändern☺.</i>
Konntest du die Wettkämpfe so laufen, wie es du dir vorgestellt hast?	<i>Ja, die meisten. An einzelnen Wettkämpfen(Arosa 1. Tag, Nationaler Braunwald) hatte ich ein wenig den „Anschiss“, was mir jedoch an einem A-Wettkampf nie passieren würde. Ich vertrete die Meinung, dass ich nicht an allen Wettkämpfen den ILZ erreichen muss und dass das gar nicht möglich ist.</i>	<i>Weiter so.</i>

Thomas Curiger

<p>U (Familie, Kollegen, Schule, Lehre, Trainingskollegen)</p>	<p><i>Schule kam dieses Jahr ein wenig zu kurz. Glücklicherweise konnte ich immer noch oft mit Lukas trainieren.</i></p>	<p><i>Mal schauen, wieviel Lukas nächstes Jahr noch trainieren wird. Ich hatte aber nie Probleme alleine zu trainieren. Sollte also kein Problem sein. Fokus im Januar/Februar hat natürlich die Basisprüfung!</i></p>
<p>Gesundheit/ Verletzungen</p>	<p><i>An der Jukola schlug ich mein Schienbein auf, welches mit drei Stichen wieder zusammengeheftet wurde. Das war zwar ein Rückschlag in der JWOC-Vorbereitung, aber glücklicherweise blieb es das einzige. Keine lästigen Knieprobleme dieses Jahr.</i></p>	<p><i>Dehnen und einen guten Schlafrhythmus finden, um Verletzungen vorzubeugen.</i></p>
<p>Zeit: Stress- Freizeit Regeneration, Schlaf, essen/trinken</p>	<p><i>Mit dem Schlaf hatte ich teilweise ein wenig Probleme, konnte mich aber von harten Wettkämpfen und Trainings immer gut erholen. In meiner Freizeit gehe ich noch immer enorm gerne an FCZ-Spiele.</i></p>	<p><i>Weiter so.</i></p>