**Auswertung Fricktaler OL, 14. Februar 2015**

*Sunnenberg-Schönenberg*

**Was wollte ich erreichen?**

Umsetzung meines Konzeptes zum Umgang mit kritischen Situationen: Zurück zur Routenplanung!

**Auswertung der kritischen Situationen**

***Startphase:***Durch den Startabstand von nur zwei Minuten entstand schon die erste kritische Situation. Ich liess mir genug Zeit und konnte den ersten Posten ohne Probleme anlaufen. Für die längere Routenwahl zum zweiten Posten liess ich mir genug Zeit und hatte trotz des Startintervalls Mut um hinzustehen und mich für eine (sehr gute) Route zu entscheiden.

***Gegnerkontakt mit Pascal:***Pascal, welcher zwei Minuten vor mir startete, sah ich zum ersten Mal beim dritten Posten. Trotzdem blieb ich ruhig und konzentrierte mich auf meine Kompassarbeit im Postenraum. 🡪 Sehr gute Reaktion

***Unsicherheit zu Posten 7****:* Zu Posten 7 wusste ich plötzlich nicht mehr wo ich war! Die Strasse, die in Wirklichkeit nicht geteert war, irritierte mich. Wieder hatte ich den Mut stehen zu bleiben und mich zu vergewissern, dass ich am richtigen Ort/auf dem richtigen Weg bin.

***Schlussphase ab Posten 15/16:*** Zu Posten 15 & 16 wurde ich langsam müde. Die Beine wollten nicht mehr so richtig laufen wie zuvor und ich lief dadurch langsamer und unkonzentrierter. Trotz Gegnerkontakt mit einem anderen HAL-Läufer konnte ich nicht mehr meine vorherige psychische & physische Form wiederherstellen und fiel vom dritten auf den 10. Rang zurück.

**Was lief gut?**

Guter Rhythmus von Anfang an! Saubere, durchstudierte Routenplanung und geglückter Wechsel in die Feinorientierung. Konzentration auf mich und meine Leistung, gute Kompassarbeit! Mein PsychOL-Konzept konnte ich im Allgemeinen sehr gut umsetzen und gut mit den kritischen Situationen umgehen, die sich mir entgegenstellten.

**Was muss ich nächstes Mal besser machen?**

Durezieh! Mit Müdigkeit muss ich lernen umzugehen(oder mehr schlafen!).