# 1. Ist-Beschrieb

### 1.1 Vorbereitung

Einige Tage vor dem Wettkampf, beginne ich mich mit ihm zu befassen(je nach Vorfreude und Aufregung auch schon etwas früher). Eine halbe Stunde vor dem Start beginne ich mich locker aufzuwärmen. Inbegriffen sind meist ca. 2-3 kurze Steigerungsläufe. Auch bei weniger wichtigen Läufen schaffe ich es meist mich in diesem letzten Teil der Vorbereitung ganz auf den Lauf zu fokussieren. So bin ich während dem Vorstart bereits voll konzentriert und lasse mich durch nichts beeinflussen(natürlich auch nicht durch die Kartenboxreihenfolge).Was geht dir da durch den Kopf? Hast du technische Ziele, denkst du ans Resultat? Woran denkst du, wenn du dir keine Ziele gesetzt hast? Freust du dich auf den Wettkampf, bist du angespannt?

### 1.2 Start

Meine früheren "Probleme" mit dem ersten Posten löse ich mit einem tieferen Tempo zu Beginn. Ich bremse meine schnellen Beine so gut es geht und setze mein Routenplankonzept um. Dieses Konzept konnte ich dieses Jahr sehr verbessern, deshalb gelingt mir der Start normalerweise gut(vorausgesetzt sind natürlich normale Startbedingungen: Vorbereitung nach Plan, keine plötzlichen Wetterumschläge, keine Startzeitverschiebungen etc.; in diesen Fällen ist der ganze Startteil jeweils sehr situationsabhängig). Nach Posten 3 komme ich langsam in den Flow, habe meinen Rhythmus gefunden und laufe mein Rennen. Wie bremst du dich, liest du mehr Karte, bleibst du beim Startpunkt stehen? Läufst du einfach langsamer?

### 1.3 Routenwahlen

Die Routenwahl ist meine Stärke. Ich habe den Mut, bei diffusen Routenwahlproblemen hinzustehen, und mein PsychOL-Konzept anzuwenden. Nach dem Entscheid mache ich mir keine Gedanken, ob andere Routen schneller wären, und konzentriere mich auf die Durchführung. Dazu kontrolliere ich noch einmal die Fixpunkte, welche ich mir bereits vor dem Entscheid gesetzt habe, und nehme bei Bedarf weitere hinzu. Nach welchen Kriterien entscheidest du eine Routenwahl? Siehst du auch „kleinere“ Routenwahlen? Wie ist es bei Gegnerkontakt?

### 1.4 Kompasslaufen

Beim Kompasslaufen suche ich Objekte links und rechts neben dem Strich, um meine Richtung auch dadurch zu kontrollieren. Ich brauche diese zusätzliche Sicherheit schlicht, um ein hohes Tempo durchziehen zu können, ansonsten konzentriere ich mich zu sehr auf die Richtung und das Korrigieren ist nicht unbedingt meine Stärke. Diese Methode klappt eigentlich immer, wenn es jedoch gar keine Objekte neben dem Strich hat(z.B. in Bonaduz im flachen Teil…) habe ich noch etwas Mühe. Wie läuft das Kompasslaufen ab, wenn du keine Objekte hast? Bist du unsicher, schaust du mehr auf den Kompass? Hast du einen Plan, falls du falsch kommst?

### 1.5 Relief

Das Relief ist ein kleiner „tricky spot“. Bei sehr komplexen Reliefformen gelingt es mir teilweise nicht das Grobrelief auf Anhieb zu erkennen. Oft laufe ich dann mit Kompass auf gut Glück, was auch nicht immer funktioniert(Klassischer JWOC TL Fehler). Diese „Schwäche“ ist sehr situationsbedingt. Im Normalfall ist dies kein Problem, denn häufig gibt es genug andere Möglichkeiten sich zu orientieren. Realisierst du, dass es tricky wird? Gehst du dieses Risiko bewusst ein? Sieht für mich sehr retrospektiv aus.. versuchst du das Gelände dann irgendwie zu interpretieren und dich aufzufangen, oder konzentrierst du dich einfach auf den Kompass?

### 1.6 Grob-/Feinorientierung

In der Groborientierungsphase laufe ich häufig nach Kompass und auf meine gesetzten Fixpunkte(Vgl. Routenplanungskonzept). Jedoch nehme ich mir in anspruchsvollem Gelände eher wenig Zeit den Postenraum vorzubereiten. Dies führt zu einem Rush vor dem Attackpoint, in dem ich mich zwingen will, möglichst viel des Postenraumes auf einmal zu erfassen. Glücklicherweise habe ich in so einer Situation den Mut, am Attackpoint kurz hinzustehen, sodass ich mir in aller Ruhe den Postenraum anschauen kann, und so genau weiss, wie er aussieht. Worauf achtest du, wenn du den Postenraum anschaust? Bist du eher prospektiv oder retrospektiv unterwegs? Wie viel Kartenkontakt hast du im Postenraum?

### 1.7 Gegnerkontakt

Auch bei Gegnerkontakt kann ich mich auf meinen Lauf konzentrieren. In Staffeln und Staffelstarts kann ich meine Fertigkeiten sehr gut umsetzen und ich weiss, wie ich unter Gegnerkontakt laufen muss. Mühe zeigte ich nur, wenn ich die kürzeste Gabelung habe und plötzlich alleine bin(SOM 2014, nach dem zweiten Posten). Kommt dieser Moment schon sehr früh(eben wie an der SOM), bin ich meist etwas irritiert und muss mich neu ordnen.

Meine Gegnerkontaktstärke hilft mir eigentlich immer. Auch bei den Einzelläufen kann ich mich trotz anderer Läufer gut auf mich konzentrieren. Was passiert, wenn du wegen einem Gegner einen Fehler machst? Was machst du, wenn dir jemand alles einfach nur trämlet? Wie reagierst du auf deine physischen Gefühle?

### 1.9 Fehlerkontrolle

Dieses Jahr hatte ich etwas mehr Mühe die Konzentration nach einem Fehler zu erhalten. Aufgrund der durchzogenen Resultate bildete ich mir ein läuferisches Defizit ein und geriet nach einem Fehler völlig unberechtigt in eine Stresssituation. Durch die Frühlingstestläufe fehlte mir ein wenig das nötige Selbstbewusstsein. Ich sehe hier jedoch nur eine temporäre Schwäche, da letzte Saison allgemein einiges schief lief. Normalerweise passiert mir das nicht. Hast du oft negative Gedanken während deinen Wettkämpfen? Passiert dies nur nach Fehlern, oder ist es dann einfach verstärkt? Wer sagt dir während einem Wettkampf, dass du „zu langsam“ unterwegs bist?

### 1.10 Weitere Faktoren

Wie bereits gesagt ist dies hier eine Problemzone. Wetterumschläge(LOM), Startzeitverschiebungen(LOM und 4. Nationaler) sowie andere äussere Einflüsse(z.B. kein Alltagsstress: tiefere Trainingseffizienz) bereiten mir Mühe. Ich habe noch kein Konzept dagegen erarbeitet, denke aber auch nicht, dass man trotz eines Vorfalls genauso gut laufen kann wie ohne. Am Start der Langdistanz SM redete ich mir zwar ein, dass ich bereit auf meinen Lauf bin. Der 4‘ Fehler auf den ersten Posten aufgrund „Vergessens“ des Postenobjektes bewies mir das Gegenteil. Allgemein reagiere ich sehr chaotisch und fast unprofessionell auf solche Ereignisse. Definitiv ein Punkt, an dem ich arbeiten muss! (Als Anmerkung, muss nicht in den Ist-Beschrieb: Versuche nicht, Dinge zu kontrollieren, die du nicht kannst. Das wirst du nicht schaffen. Wenn du dich darauf konzentrierst, was du beeinflussen kannst, ehrlich zu dir bist und herausfindest, was du brauchst, damit du normal OL läufst, dann lassen dich solche Dinge kalt.)