# 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. Normalerweise reichen mir die paar Minuten während dem Vorstart, um eine positive Spannung aufzubauen. Da ich mir für Wettkämpfe nur selten rein technische Ziele setze, läuft bei mir im Kopf vor allem etwas ab: Wie komme ich so schnell wie möglich zum nächsten Posten? Was muss ich tun, um meine Routenplanung optimal umzusetzen. Vor der Kartenbox stehend weiss ich genau was ich machen will, und bereite mich auf den Start-Countdown vor. 10 Sekunden vor dem Start löse ich meine Uhr aus.

### 1.2 Start

Die ersten Sekunden des Laufes gelten ganz der Routenplanung zum ersten Posten. Mein Erst-Posten-Konzept konnte ich dieses Jahr stark verbessern, deshalb gelingt mir der Start in den häufigsten Fällen sehr gut. Der erste Posten hat in meinem Laufkonzept eine bedeutende Stellung. Mit einem guten Start fällt es mir in letzter Zeit sehr leicht, in meinen normalen Flow zu kommen. Ich bin mir dieser Bedeutung bewusst, und schaue sehr viel auf die Karte.

### 1.3.1 Routenwahlen / Routenplanung

Die Routenwahl ist meine Stärke. Ich habe den Mut, bei diffusen Routenwahlproblemen hinzustehen, und mein PsychOL-Konzept der letzten zwei Jahren 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. Meine Routenplanung läuft in etwa so ab (in etwa da dies alles sehr schnell passiert):

* Strichroute: Hat es Hindernisse auf dem Strich, die weiträumig umlaufen werden müssen; Relief, Sperrgebiete, Vegetation, Felsen etc.?
* Falls nein: Setzen der Fixpunkte auf und unmittelbar neben dem Strich. Richtungskontrolle vor dem Weglaufen des vorherigen Postens.
* Falls ja: Gibt es attraktive Umlaufrouten? Kann ich Höhe sparen? Gibt es schnell belaufbare Plateaus oder Terrassen im Hang? Wege in Laufrichtung? Lücken in Felsbändern, welche gut belaufbar sein können? Gibt es eine Route, auf welcher ich meine Stärken ausspielen kann?

### 1.4 Kompasslaufen

Beim Kompasslaufen suche ich (oft sehr viele) Objekte links und rechts neben dem Strich, um meine Richtung auch dadurch zu kontrollieren. Ich brauchte diese zusätzliche Sicherheit bis jetzt schlicht, um ein hohes Tempo durchziehen zu können. Oft überlege mir ein wenig zu viel und habe während dem Kompasslaufen verhältnismässig sehr viel Kartenkontakt. Ich merke relativ schnell, wenn etwas nicht stimmt, und wende mein Auffangkonzept an. Speziell im beim Kompasslaufen im Hang unterläuft mir hie und da noch ein Fehler, da dort oft entsprechende Objekte fehlen. Hier gibt es noch Verbesserungspotential!

### 1.5 Relief

Das Relief ist ein kleiner „tricky spot“. Bei sehr komplexen Reliefformen gelingt es mir teilweise nicht ganz das Grobrelief auf Anhieb zu erkennen. Hier habe ich dieses Jahr aber einige Fortschritte gemacht. Ich merke, wenn ich nicht ganz nachkomme, und kann nach kleinem Zeitaufwand wichtige Geländestrukturen sehr gut und effektiv mit der Karte in Übereinstimmung bringen. Das Relief ist momentan noch ein wichtiger Teil meines Kompasskonzepts, deshalb bin ich sehr abhängig davon.

### 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 und konzentriere mich lieber darauf, sicher zu meinem Attackpoint zu kommen. Je nachdem wie viel Zeit ich während der Grobphase hatte, den Postenraum und die –planung vorzubereiten, stoppe ich am Attackpoint physisch oder nur mental. Bei der Postenraumvorbereitung habe ich bestimmt noch Potential, dies zeigt sich beispielsweise bei Trainings ohne Posten/Markierungen.

### 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.

Meine Gegnerkontaktstärke hilft mir eigentlich immer. Auch bei den Einzelläufen kann ich mich trotz anderer Läufer gut auf mich konzentrieren. Ich habe ein relativ simples Konzept zum Gegnerkontakt an Einzelläufen: Hole ich einen Läufer ein, versuche ich so schnell wie möglich vor ihm zu laufen, um mich ganz auf mich konzentrieren zu können. Werde ich stattdessen eingeholt, versuche ich mich ein wenig zu beruhigen und laufe defensiv, bleibe aber natürlich voll und ganz auf der Karte. Mache ich wegen einem Gegner einen Fehler, nehme ich dies als Warnung wahr: ich merke, dass ich zu wenig auf die Karte geschaut habe, und versuche mich schnell wieder auf mich zu konzentrieren. Läuft mir jemand nach, ist dies eine Motivation für mich.

### 1.9 Fehlerkontrolle

Unterläuft mir ein Fehler, gelingt es mir meistens sehr gut, ihn wegzustecken. Aufgeben kommt für mich nie in Frage, und meist kann ich mich nach einem Fehler wieder beruhigen. Probleme habe ich nur an Läufen, welche überhaupt keine Bedeutung für mich haben. Dort fällt es mir teilweise schwer motiviert und konzentriert zu bleiben. Finde ich aber nicht so tragisch.

### 1.10 Weitere Faktoren

Mein Routenplanungskonzept bei störenden Faktoren konnte ich diese Saison mit meinem PsychOL-Projekt stark verbessern. Ich nehme alles was passiert um einiges lockerer als letztes Jahr, was aber auch mit meinen gesamten Fortschritten in allen Bereichen des OLs seit letztem Winter zusammenhängt.