**PsychOL Testwettkampf 2016: Oltener OL, 14. März**

*Oensinger Roggen, 7.4 km, 470 m Steigung*

**Auswertung des Laufes**

Vor dem Start: *An den Start gelaufen mit Pascal, lockere Unterhaltung, aber auch ein wenig über JWOC gesprochen, um ein wenig Spannung für den Wettkampf aufzubauen. Am Start angekommen machte ich dann meine eigene, normale Wettkampfvorbereitung wie immer. Ich war sehr gut auf den Lauf eingestellt und motiviert, auch in diesem wahrscheinlich ruppigen und schwierig belaufbaren Gelände mein Bestes zu geben und bis am Schluss zu kämpfen, auch wenn ich unterwegs kein atemberaubendes Laufgefühl habe.*

S-1: *Auf dem Weg zum Startpunkt, meinem ersten Fixpunkt, konnte ich bereits die ganze Route durchplanen: Richtung nehmen, erste Steigung, erste Senke, zweite Senke, Posten! Die Steigung, welche ich laufend zurücklegte, gab mir genügend Zeit bereits die nächsten drei Posten ein wenig vorauszuplanen.*

1-2: *Erster Fixpunkt bei der kleinen Mauer kommt gar etwas schneller als erwartet, deshalb war nochmals ein kurzer Kontrollblick nötig. Keine Probleme.*

2-3: *Kompassrichtung im Hang gut gehalten, jedoch bereits zu sehr auf Posten vier fokussiert! Beim Attackpoint am grossen Stein vor dem Posten deshalb kurz verunsichert. Habe aus Versehen gar wieder auf den Posten zwei gelesen – verwirrt. Zeitverlust natürlich sehr gering, trotzdem sind solche Unsicherheiten mühsam – siehe Fazit.*

3-4: *Gute Route und makellose Umsetzung. Kompassrichtung im Hang stimmte sehr gut.*

4-5: *Meiner Meinung nach Routenwahlfehlentscheid. Umsetzung meiner Route jedoch gut. Habe die andere Route schlicht und einfach nicht gesehen obwohl ich viel Zeit in diese Routenentscheidung investierte.*

5-6: *Es wird Zeit einen meiner läuferischen Schwerpunkte diese Saison zu testen: Das Bergablaufen! Guter Speed und sicher den Posten angelaufen. Attackpoint bei der Rinnen-Graben-Kreuzung.*

6-7: *Richtung im Hang wieder gut gehalten, ein wenig Zeit für bevorstehende Routenwahl investiert.*

7-8: *Nicht sicher ob falsche Route. Joey zwar eine Minute schneller, jedoch waren alle anderen, die die andere Route nahmen, etwa gleich schnell wie ich. Hellgrün mit steinigem Untergrund war mir im Moment der Entscheidung ein wenig zu heikel. Trotzdem würde ich im Nachhinein die direkte Route nehmen.*

8-9: *Route im letzten Moment noch geändert. War ein wenig unsicher im Postenraum, bis ich den südlichen grossen Stein gesehen habe.*

9-10: *Weg sehr schlecht belaufbar, konnte ich nicht wissen. Posten jedoch ohne Probleme angelaufen.*

10-11: *Kompass, keine Probleme.*

11-12: *Auf den Weg hinausgelaufen, nicht sicher ob sich das gelohnt hat. Posten gut angelaufen, kleine Mauer als wichtiger Kontrollpunkt im Postenraum.*

12-13: *Ein wenig unsicher im Postenraum, da schwierig zu erkennendes Relief.*

13-14: *Hohes Kompasstempo bis zum ersten Fixpunkt und Attackpoint (grosser Stein), Posten von dort bereits gesehen.*

14-15: *Steigung genutzt um vorauszulesen.*

15-16: *Tempo im Hang gut, kam jedoch ein wenig zu weit nach oben. Schnell realisiert, da Plateau gut sichtbar.*

16-17*: Erster Fixpunkt Hilfshöhenkurvensenke, Kompassrichtung im Hang sehr gut gehalten. Fünf Meter vor dem Posten stehengeblieben, da die Flagge am Boden lag und ich den Posten nicht sah.*

17-18: *Dickicht umlaufen und erst im Unterholz wieder zurückkorrigiert. Weniger optimal.*

18-19: *Nicht vorausgelesen, jedoch für die richtige Route entschieden. Bis zum ersten Fixpunkt in der Wegkurve habe ich die Route geplant. Gute Zuordnung der Felsen im Postenraum!*

19-20: *Kleiner Weg so gut es geht ausgenutzt, Kompassrichtung gut gehalten.*

20-21: *Hier verliere ich erstaunlich viel Zeit. Bin kurz vor dem Posten etwas zu früh in den Hang gelaufen. Den Rest verliere ich wohl mit einer schlechteren Mini-Routenwahl durch das Hellgrün.*

21-22: *Gut die Höhe gehalten, am Schluss halt etwas zu tief. Routenwahl geplant.*

22-23: *Idealroute gefunden. Im letzten Teil der Route etwas zu hoch geraten – kaum erklärbar, da ich alle meine Fixpunkte im Hang gecheckt und die Richtung stets kontrolliert habe.*

23-24: *Erster Fixpunkt am Ende des Grabens, dort Richtung genommen und Posten getroffen – gut!*

24-25: *Vor dem Posten extra ein wenig in Richtung Bach/Wegkurve gelaufen, um den kleinen hellgrünen Teil auszunutzen – ebenfalls gut.*

**Fazit**

**Was hat gut funktioniert?** *Mit meinen gesamten Abläufen bin ich sehr zufrieden. Bis zum ersten Fixpunkt hatte ich meine Route jeweils bis zum Attackpoint durchgeplant, daraus resultierte ein praktisch fehlerloser Lauf. Ebenfalls bin ich mit der Umsetzung meines letztjährigen PsychOL Konzeptes zufrieden. Trotz teilweise überraschend schwierig zu belaufendes Gelände konnte ich mich zusammenreissen und auf den Lauf konzentrieren, anstatt in Rage zu verfallen. Geil!*

*Physisch wäre speziell in den Bergauf-Parts sicher mehr möglich gewesen. Vor dem Lauf habe ich mir jedoch vorgenommen, den Fokus auf dem technischen und mentalen Teil zu halten. Das hat ebenfalls gut funktioniert.*

**Was ist noch nicht soweit, wie ich mir es vorgestellt habe?** *Routenwahlroutine: Drei Routenwahlentscheide sind definitiv zu viel. Am Minidrehbuch gibt es jedoch momentan nichts zu bemängeln. Das Vorauslesen war teilweise etwas kritisch, speziell zu Beginn. Trotz gutem Einlaufen war ich wohl noch nicht so ganz wach in der Startphase.*

**Nächste Schritte?** *Optimierung des Konzeptes in nordischem Gelände. Funktioniert mein Konzept gleich wie in der Schweiz oder muss ich das Konzept anpassen?*