# Rückblick

|  |
| --- |
| **1. Welches Erlebnis der vergangenen Saison war für dich das schönste? Und wieso?** |
| In meiner letzten Saison gab es einige sehr schöne Erlebnisse:   * Testläufe A, B, D: Dass ich an allen drei Testläufen meine optimale Leistung abrufen konnte, war einfach genial. Ich bin schon fast stolz auf mich, dass ich mich bei keinem dieser Läufe unter wirklich grossen Druck setzte. * 10. Nationaler: Der letzte Nationale OL im Jahr, mein erster nationaler Sieg seit 6 Jahren. Dieser fast perfekte Lauf motivierte mich enorm für das Wintertraining, und motiviert mich auch weiterhin. Es lief einfach alles: Ich war am Start bereit, wusste wie ich laufen wollte und konnte einfach alles umsetzen. * EYOC: Wahrscheinlich das Highlight meiner gesamten OL-Karriere bis anhin. Schon die Selektion war für mich unglaublich, doch was nachher folgte, war gigantisch. Die vielen Athleten, die Unterkunft, die seriöse Vorbereitung/Auswertung der Läufe, die coolen Teamkameraden und auch das Fussballspiel gegen Finnland und Norwegen(bei dem ich die körperliche Überlegenheit eines zwei Jahre älteren Finnen deutlich zu spüren bekam...☺): Es war einfach ein bombastisches Erlebnis! |

|  |
| --- |
| **2. Beschreibe deinen gefühlsmässig besten Lauf deines Lebens. Vorbereitung, am Start, im Wald, das Gelände, Wetter, Geruch, Geräusche, im Ziel, Reaktionen und Gratulationen. Alles, was für dich wichtig ist/war.** |
| SOM 2011(2. Strecke, mit Sebi und Lukas): Mit meinen zwei Clubkollegen und Bro’s nahm ich an der Staffel-OL-Meisterschaft teil. Nach einem kurzen Einlaufen übergab Sebi mir an 8. Stelle liegend. Ich startete mit einigen Konkurrenten, liess mich aber nicht aus der Ruhe bringen, als einem Kollegen seine Suchaktionen bereits an der Kartenwand starteten. Schon auf den ersten Posten übernahm ich die Spitze unseres Trams, in meinem Kopf lief das Thema von „Pirates of the Carribean“. Nach einer etwas längeren Gabelung war ich ein wenig zurückgefallen, doch dann sah ich meine Chance: Ich bemerkte eine Alternativroute und konnte durch einen zusätzlichen Fehler der anderen meinen Lauf solo weiterführen. Es war sehr neblig und feucht. Ich hatte ein extrem gutes Gefühl, als ich eine Wegpassage runter zum Überlaufposten rannte. Sebi war sehr überrascht, mich bereits zu sehen, was mich zusätzlich motivierte. Auf der Schlussschlaufe wusste ich, dass ich einen ausgezeichneten Job machte, konnte meine Nervosität aber in Grenzen halten und übergab mit einer Minute Rückstand auf das Spitzentrio an Lukas. Das Resultat sprach für sich: Drei Minuten Vorsprung auf den zweitplatzierten Noah Zbinden, weitere drei Minuten auf Riccardo und seine zwei Verfolger. Danach genoss ich den Rest des Rennens mit meiner damaligen Freundin, und nahm erfreut viele Gratulationen zu meinem Lauf entgegen. |

# Auswertung

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Stärken, Positives, Erfreuliches** | **Schwächen, was muss ich besser können** |
| *Orientieren:* | Eine grosse Stärke ist seit dem Lager in Norwegen meine Kompasstechnik. Ich konnte mich so gut auf den Kompass fokussieren, dass ich distanzmässig einen immer weiter entfernten Fixpunkt anvisieren konnte und ihn auch traf. | Um mich in der Routenwahl beurteilen zu können, brauche ich wohl noch ein paar Jahre Erfahrung. Ich denke, dass man sich in der Routenwahl immer verbessern kann. Ausserdem sollte ich vermehrt mein Attackpoint-Konzept verbessern. |
| *Laufen:* | Durch das Training im LCR und im OL-Club entwickelte sich das Laufen zu einer meiner Stärken. Erfreulich ist auch, dass ich ausser einer kurzen Borreliose-Infektion vor zwei Jahren verletzungsfrei trainieren konnte. Ausserdem ging bis jetzt der Trainingsplan immer so auf, damit ich am Wettkampftag fit war. | Letzte Saison gehörte das Krafttraining bestimmt noch zu meinen Schwächen. Ich machte es zu wenig seriös. Ausserdem fehlt noch gezieltes Stretching in meinem jetztigen Trainingsumfang. |
| *Mental:* | Ich schätze mich mental gut ein. An den wichtigen Läufen konnte ich meistens den idealen Druck aufbauen, um das Rennen motiviert und konzentriert zu absolvieren. | Vor allem während den längeren Läufen habe ich teilweise das Problem, mich konzentrieren zu können. Dieses Problem führt zu Fehlern, welche dann auch meine Motivation rauben können. |
| *Umfeld:* | Bis jetzt bringe ich Schule und Sport noch immer unter einen Hut. Im Moment stehe ich eineinhalb Jahre vor der Matur. | Letztes Jahr kristallisierten sich schulische Leistungsschwächen während der Trainingspause heraus. |

## Ideen

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Warum mache ich es nicht besser? Was fehlt?** | **Was kann ich tun, um es besser zu machen?** |
| *Orientieren* | Bei gewissen Posten unterschätze ich teilweise die Schwierigkeit des Anlaufens. Dadurch vernachlässige ich das Setzen des Attackpoints und dadurch geschehen Fehler in der Feinorientierung. | Vor jedem Posten in jedem Training muss ich ein Konzept haben, wie ich den Posten anlaufen will. Dazu gehört unbedingt die Wahl des Attackpoints. |
| *Laufen:* | Momentan sehe ich keine Schwächen in meinen Läuferischen Fähigkeiten. Vielmehr fehlen die Stretching-Einheiten. Das Krafttraining konnte ich durch ein Kraftraum-Training jeweils donnerstags umsetzen. | Ich sollte das Stretching zur Gewohnheit machen. |
| *Mental:* | Im Moment fehlt es an der Fähigkeit die Konzentration langfristig aufrecht zu erhalten. | Viel kann hier nicht getan werden. Ich denke, dass durch die immer länger werdenden Läufe automatisch meine Konzentration länger anhält. Ich bezweifle, dass das irgendwie bewusst veränderbar ist. |
| *Umfeld:* | Vielleicht liegen die Schulischen Schwächen daran, dass ich mich während meiner allfälligen Trainingszeit anders beschäftigte. | Beispielsweise durch eine Verkürzung der Trainingspause, jedoch würde ich in dieser Zeit sowieso nur lockere Einheiten durchführen. |

# Ziele

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Was motiviert mich? Was will ich erreichen?** | |
| *Traum* | *Realität* |
| Ich träume nicht, ich setze mir realistische Ziele. | Mein momentanes Ziel ist eine konstant gute Leistung in der nationalen Saison, was bedeutet, dass ich Top 10-Rangierungen anvisiere. Dabei setze ich vor allem auf Sprint- und Mittelstrecken-Wettkämpfe, weil ich bekanntlich noch zu den Jüngeren der Kategorie gehöre und der Kategoriewechsel dieses Mal eine grosse Veränderung darstellt. |

|  |
| --- |
| **2. Wie gehe ich es an, um mein Ziel zu erreichen?** |
| * An jedem Wettkampf alles geben, selbst wenn es aussichtslos scheint. * Nach dem gewöhnlichen Trainingsplan trainieren. |