EYOC 2013 Auswertung

Sprint

*Ziel: Top 20*

Auswertung: Die Vorbereitung lief nach Plan. Trotzdem waren die Beine nicht so frisch wie ich gehofft/erwartet habe. Nach dem Start liess ich mir ein bisschen zu wenig Zeit und erwischte eine etwas langsamere Route. Trotzdem war ich mir dessen nicht bewusst und konnte denn nächsten Posten beinahe ohne Probleme anlaufen(PR). Auf den dritten Posten passierte mir das erste Missgeschick: Ich stellte mir die Route zu wenig gut vor und verpasste nach dem Durchgang durch die Stadtmauer die Idealroute. Nebenbei bemerkte ich auch, dass ich läuferisch nicht ganz so schnell unterwegs war wie anderen Sprints. Zu Posten vier dann ein doofer Parallelfehler, jedoch konnte ich nachher mein Rennen zwischenzeitlich gut kontrollieren. Zu Posten 10 lief ich vor lauter Hinaufrennen am Posten vorbei, obwohl ich ihn gesehen habe. Erst im kleinen Park bemerkte ich den Fehler, welcher mich etwa 10 Sekunden kostete. Der letzte Fehler des Laufes passierte mir wieder nach einer physisch strengen Steigung vom zweitletzten zum letzten Posten. Im Ziel war ich dementsprechend auch ziemlich fertig und unzufrieden. Trotzdem überwiegte schliesslich die Freude über Tobia’s Sieg.

Langdistanz

*Ziel: Erster Posten ohne Probleme anlaufen, Top 20*

Auswertung: Durch ein Gespräch mit Sebi Hägler am Vortag konnte ich ohne Gedanken an den Sprint zum Langdistanz antreten. Ich startete im zweiten Startblock und musste deshalb nicht allzu lange in der Quarantäne warten. Der erste Posten war ein guter Posten um ins Rennen zu kommen. Ich verlor zwar etwas Zeit, aber ich fand den Posten ohne Probleme. Auf den zweiten Posten kam ich ein wenig von der Kompassroute ab(zu weit rechts) und verfehlte den Posten. Dieser Fehler ist zwar ärgerlich aber nicht sehr gravierend. Nach der kurzen Kompassschlaufe ging es auf zur ersten Routenwahl. Obwohl ich 40 Sekunden auf Tobia verliere, schätze ich meine Route als gut ein. Ich konnte sie gut umsetzen, hatte trotzdem im Postenraum ein wenig Glück als ich den Posten schliesslich sah. Jedoch betrachte ich meine Leistung auf dieser Route als gut. Auf den nächsten Posten bin ich besonders stolz, da ich sehr strikt auf dem Strich laufen konnte, ohne auf Einzelheiten zu achten und mich lediglich auf den Weg vor dem Posten zu konzentrieren. Auf den achten Posten hatte ich leider etwas Pech. Im Gegensatz zu anderen Läufern fand ich keine gute Route durch das Grün und musste daher umlaufen. Nach diesem Bogen interpretierte ich auch den Postenraum ein wenig falsch und brauchte einige Sekunden bis ich mich Orientieren konnte. Schliesslich fand ich den Posten, verlor aber relativ viel Zeit. Auf den neunten Posten stand wieder eine Routenwahl an. Ich sah schnell, dass ich möglichst nahe am Strich bleiben musste. Ich lief so intensiv, dass ich fast etwas blau im Postenraum ankam und musste mich an der Lichtung neu orientieren. Auf Posten 11 hatte ich etwas Probleme im Postenraum, obwohl ich ziemlich genau dort schon einmal durchgerannt bin. Auf Posten 12 schätzte ich das Grün ein wenig falsch ein und nahm eine zeitraubende Umlaufroute, welcher ich mir jedoch erst im Ziel bewusst wurde. Nach dem Überlauf spürte ich die Hitze und auf der Schlussschlaufe folgten dann auch noch Fehler: Auf Posten 16 lief ich ohne Konzept und Routenplanung einfach einmal los, setzte die zuerst geplante Route nicht um, aber fand den Posten schlussendlich doch noch. Dasselbe passierte mir noch einmal bei Posten 18. Aufgrund des nahen Kartenrandes konnte ich mich auch nicht auf dem Weg auffangen, ich fand den Posten durch das Relief aber doch noch. Zum zweitletzten Posten lief ich dann irgendwie dem Kompass nach und konnte mich schliesslich auf dem Weg ein wenig links neben der geplanten Route auffangen. Mit dem gesamten Lauf bis zum Zuschauerposten bin ich zufrieden. Leider konnte ich mich auf der Schlussschlaufe nicht zusammenreissen. Es wäre mehr möglich gewesen.

Staffel

*Ziel: Konstante Startstrecke, mit der Spitze zurückkommen.*

Die Vorbereitung lief wie geplant. Nach dem Einlaufen fand ich mich neben den anderen Athleten auf dem Massenstart wieder, fokussiert auf meine Aufgabe und mein Ziel. Am Start liefen alle Läufer sehr schnell los. Ich bin sehr stolz auf mich, dass ich mir trotzdem Zeit genommen habe. Nach den ersten vier Posten, welche mir nur aufgrund des Gedränges an den Posten Probleme bereiteten machte ich mich auf den Weg zum fünften Posten. Es ging leicht bergauf. Obwohl ich merkte, dass dieser Posten gegabelt sein würde, kam ich vom Weg ab und liess mich durch die anderen Läufer beeinflussen, es folgte eine versuchte, überhetzte Rettungsaktion welche mich etwa eine Minute kostete. Wie erwartet ging es darauf noch einmal in den hintersten Teil des Langdistanzwettkampfes. Zwar hatte ich eine längere Gabelung, konnte dadurch aber den Weg durch das Dickicht nutzen. Ohne Probleme fand ich den Posten und war schliesslich in meinem Flow. Es folgte eine Aufholjagd und schon beim nächsten Posten sah ich die Spitze wieder, da das Gelände so offen war. Danach machte ich keine Fehler mehr. Die Schwierigkeit des grünen Postens bemerkte ich anders als mein polnischer Kollege genug früh und konnte in Sicher via die Lichtung anlaufen. Vielleicht ein kleiner Umweg, meiner Meinung nach aber gut investierte Zeit. Abschliessend denke ich, dass ich Tobia eine gute Vorlage für seine Strecke geben konnte. Mit den etwas kürzeren Gabelungen konnte er zur Spitze aufschliessen und als zweiter übergeben. Als wir die Nachricht über die gewonnene Bronzemedaille erhielten, waren wir überglücklich!