Vorbereitungsblatt EYOC 2013

Damit wir uns gemeinsam möglichst gut auf den EYOC 2013 vorbereiten können, bitten wir Dich, Dir einige Gedanken zu den nachfolgenden vier Themen zu machen, diese schriftlich festzuhalten und uns zuzusenden. Wir erwarten keine riesige Dokumentation – einige Stichworte genügen. Wir werden dieses Blatt mit Dir am Vorbereitungsweekend (oder je nach Möglichkeit auch zuvor) besprechen und allenfalls auch ergänzen.

**Bitte sende es uns (Damen: Sandra Lauenstein** [lauensteinsandra@gmail.com](mailto:lauensteinsandra@gmail.com)**, Herren: Sebastian Hägler** [sebi.haegler@gmx.ch](mailto:sebi.haegler@gmx.ch)**) bis spätestens Mittwochabend 11.09.13 zurück.**

**Name: Curiger**

**Vorname: Thomas**

**Geburtsdatum: 26.08.1996**

**Klub: OLC Kapreolo**

**Beste Resultate (national und international):**

* EYOC 2012 France: 10. Sprint, 41. Long, 4. Relay
* 10. Nationaler 2012(S-Chanf): 1. Rang
* 4. Nationaler 2013(Monte Marzio): 2. Rang
* O-Ringen 2013(Boden): 35. 3. Etappe
* 7. Nationaler(Les Lavoirs, Testlauf E): 1. Rang
* LOM 2013(Le Cernil, Testlauf G): 2. Rang

**Allergien/Vegetarier: -**

# Ziele

Welche Ziele setzt Du Dir für den EYOC 2013?

* Erfahrungen des letztjährigen EYOCs nutzen
* Top 20 Platzierung
* Positive Erlebnisse

Wie gedenkst Du Diese zu erreichen?

Vor dem EYOC 2013 lasse ich den EYOC 2012 noch einmal Revue passieren und überlege mir, was ich dieses Mal besser machen will. Meiner Meinung nach ist eine Top 20 Platzierung durchaus möglich, da ich im Moment in sehr guter Verfassung bin.

Was wollen wir als Swiss Team erreichen?

Gute Resultate wären cool, aber ich bin mir sicher, dass wir als ein gutes, starkes Team an den EYOC gehen werden, sowohl orientierungsläuferisch wie auch auf sozialer Seite.

Was erwartest Du vom Team (BetreuerInnen, andere AthletInnen)?

Respekt, Hilfsbereitschaft,

Wie kannst Du Dich für das Team engagieren?

Ich denke, ich kann mich gut in das Team integrieren. Viele der Selektionierten sind meine Freunde bzw. kenne ich bereits.

# Vorbereitung

Wie stellst Du Dir Deine Vorbereitung bis zum EYOC vor (Training, Schule/Beruf, Erholung, Hobbies, ....)?

Nach den Nationalen in Baden reise ich nach Seefeld ins Herbstlager von O-Motion. An den letzten zwei Tagen reduziere ich die Trainingsintensität, damit ich eineinhalb Wochen später pünktlich zum EYOC fit bin.

Die Schule wird wie bis anhin weitergehen, glücklicherweise habe ich unmittelbar vor dem EYOC keine anstehenden Prüfungen, was mir die Vorbereitung vereinfacht.

# Wettkampfbetreuung

Das Betreuerteam wird an den Wettkämpfen am Vorstart und am Ziel sein.

In welcher Form wünschst Du Dir allenfalls Betreuung?

1. am Vorstart

Kurzes Gespräch vor dem Start, um die Spannung ein wenig zu lösen.

1. am Ziel

Kurze Auswertung und Routenbesprechung

# Staffellauf

Am Sonntag läufst Du in einer 3-er Staffel. Wir wissen, dass Du jede Strecke laufen kannst. Wie stellst Du Dich zu einem Einsatz auf der folgenden Strecke (Eignung, Wunschstrecke, Erfahrung, ...)?

1. 1. Strecke

Ich denke, ich wäre ein guter Startläufer, da ich mental viele Fortschritte machen konnte. Jedoch habe ich fast keine Erfahrung auf dieser Strecke und meine allfällige Leistung könnte ich auch nicht einschätzen.

1. 2. Strecke

Auf der 2. Strecke habe ich am meisten Erfahrung und ist deshalb auch meine Wunschstrecke. Am EYOC 2012 erreichte ich auf dieser Strecke die drittbeste Zeit aller Läufer. Ich mag diese Strecke, da ich bei Rückstand ohne Druck zu einer Aufholjagd starten kann und bereits mehrere Male mein Laufkonzept optimal umsetzen konnte.

1. 3. Strecke

Ich denke, dass mir auf der Schlussstrecke der physische Bereich gegenüber den 95er fehlt und ich meine technische Stärke weniger gut ausspielen kann. Ausserdem lief ich noch nie so souverän auf der letzten Strecke.