**Ziele / Auswertung JEC 2015 – Sprint**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ziele | ☺ | ☹ | Gründe / Konsequenzen |
| Resultat-mässig | Optimal: Top 3 Normal: Top 10 Minimal: Alle Posten  N | Optimalziel erreicht! | 4 Sekunden ist schon schade ;) | Die Sprintdisziplin ist klar eine Stärke von mir. Ich wusste, dass ein gutes Resultat möglich ist, und konnte gut mit meinem eigenen Druck umgehen. |
| **Technisch, taktisch** | Erst vom Posten loslaufen, wenn die Route entschieden ist. | Perfekt umgesetzt. Ich musste viele Routenentscheide fällen und lief tatsächlich erst los, wenn ich sie gefällt hatte. |  | Wenn’s lauft denn lauft’s. |
| **Physisch, medizinisch** | Normales Einlaufen. Full Speed!!! | War bereit am Start | Hätte wohl noch etwas mehr einlaufen können, hätte aber nichts geändert. |  |
| **Tages-ablauf** | Am Morgen nicht nur rumsitzen, sondern etwas unternehmen! |  |  |  |

**Auswertung des Laufes:** [**http://doma.thomascuriger.ch/show\_map.php?user=thomascu&map=272**](http://doma.thomascuriger.ch/show_map.php?user=thomascu&map=272)

**indiv. Vorbereitung JEC 2015 – Sprint**

|  |
| --- |
| Gelände, Taktik, Wettkampfablauf, mögliche Situationen, Besonderheiten, etc. |

**!!!!!!!!!!!!!!!!!ACHTUNG – 1:5‘000!!!!!!!!!!!!!!!!!**

Wieder Start im ersten Startblock – oh yeah!

Nervosität:

🡪 Kein Grund dazu: So wie immer!

🡪 Ich muss nicht, ich darf.

🡪 Ich weiss genau, dass ich topfit bin, auch wenn es sich ev. anders anfühlt!

Gelände:

* Wie bereits bei der Senioren WM 2012(Vermutungen):
  + Möglicherweise „von Park zu Park“-OL: Routenwahlen dazwischen, kurze Posten und Mikroroutenwahlen in den Pärken. Kompasseinsatz sehr wichtig, im Park Postennummern kontrollieren, ausser wenn zu 200% sicher.
  + Zielarena ziemlich sicher im Kurpark selbst, ev. jedoch noch ein Überlauf und eine Ehrenrunde im Park 🡪 Angaben wahrscheinlich dann im Bulletin 4.
* Sonstiges
  + Mögliche zusätzliche Teile zur WMOC 2012:
    - Noch nicht aufgenommene Waldteile 🡪 Schuhwahl jedoch sowieso schon klar (Salomon)
    - Vielleicht aber auch nördlicher Kartenteil 🡪 etwas langweiliger als der Rest der Karte, Routenwahlen jedoch immer möglich(einige unpassierbare Zäune)
  + 60 Meter Steigung: Entweder zusätzlicher Waldteil oder Start in Unterführung in Richtung Startteil WMOC Quali.
  + Trotz intensivem Kartenstudium bin ich auf mögliche Änderungen der Karte eingestellt 🡪 Durchgänge könnten offen/geschlossen sein.

**Ziele / Auswertung JEC 2015 – Long**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ziele | ☺ | ☹ | Gründe / Konsequenzen |
| Resultat-mässig | Optimal: Top 7 Normal: Top 15 Minimal: Alle Posten  N | SIIIIEEEEG! Unglaublich |  | Endlich eine Langdistanz, die ich ganz durchziehen konnte. Ich fand einen sehr guten Rhythmus und hatte den ganzen Lauf hindurch ein gutes Gefühl. |
| **Technisch, taktisch** | Erst vom Posten loslaufen, wenn die Route entschieden ist. | So richtig gut umgesetzt. Beim 3. Posten noch einmal kurz hingestanden, Route voll durchgezogen |  | Trotz viel Zeit in der Grobphase auf der langen Route hielt ich meine Konzentration hoch. Ich fällte zwar alle Routenentscheide, plante sie aber noch nicht vollständig durch. |
| **Physisch, medizinisch** | Saubere, offensichtliche Fixpunkte Priorität: Wie finde ich den nächsten Posten?  Prio | YO! |  |  |
| **Tages-ablauf** | 40‘: Möglichkeit für Gel in Betracht ziehen! | Kein Gel mitgenommen. Hätte bei längerer Wettkampfzeit allenfalls kritisch werden können; Ich muss mir das Geleinnehmen ein wenig angewöhnen. |  |  |

**Auswertung des Laufes:** [**http://doma.thomascuriger.ch/show\_map.php?user=thomascu&map=273**](http://doma.thomascuriger.ch/show_map.php?user=thomascu&map=273)

**indiv. Vorbereitung JEC 2015 – Long**

|  |
| --- |
| Gelände, Taktik, Wettkampfablauf, mögliche Situationen, Besonderheiten, etc. |

* Taktik Einholen/Eingeholt werden: Wie bereits JWOC
  + Eingeholt werden: Hinten reinstehen, abwarten, beruhigen
  + Einholen: so schnell wie möglich vor den Läufer
* Taktik im Gelände:
  + Möglichst direkt laufen
  + Im Steingebiet ebenfalls, Wege ausnutzen
  + Tempo in den Steingebieten im PR reduzieren und so viel kontrollieren wie nötig
  + 1:15‘000 🡪 Genug Zeit nehmen, um komplexe PRs zu studieren

**Ziele / Auswertung JEC 2015 – Staffel mit Joey und Tobia ☺**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ziele | ☺ | ☹ | Gründe / Konsequenzen |
| Resultat-mässig | 1, 3, 6 | SIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIEEEEEEEG |  | Hammer! Wir waren natürlich die Favoriten, konnten diesen Druck aber nutzen und unser Ziel erreichen! |
| **Technisch, taktisch** | Übersicht im Gelände behalten, eigene Routenplanung durchziehen |  | Ein wenig zu schnell losgelaufen – hätte mir ein bisschen Zeit nehmen müssen, dann hätte ich den ersten Posten ohne Probleme gehabt. | Mein Verhalten am Start muss ich noch ein wenig perfektionieren. Das schnelle Tempo der Schweden überforderte mich ein wenig. Spezialauswertung in der Saisonauswertung! |
| **Physisch, medizinisch** | Sauberer Lauf | +/- done |  | Schmerzmittel aufgrund starker Knieschmerzen vom Vortag! Hat gerade rechtzeitig gewirkt. Seit JEC präventiv jeden Abend gestretcht. |
| **Tages-ablauf** | Fight fürs Team | YES! |  |  |

**Auswertung des Laufes:** [**http://doma.thomascuriger.ch/show\_map.php?user=thomascu&map=274**](http://doma.thomascuriger.ch/show_map.php?user=thomascu&map=274) **indiv. Vorbereitung JEC 2015 – Staffel**

|  |
| --- |
| Gelände, Taktik, Wettkampfablauf, Rolle im Staffelteam, mögliche Situationen, Besonderheiten, etc. |

* Start
  + Ruhig starten, nicht an die Spitze pushen.
  + Erster Posten sicher sauber & kontrolliert anlaufen, erst nach dem Anfangsteil eventuell Tempo erhöhen.
* Gelände
  + Eventuell südlich vom Kieswerk?
  + Kompasseinsatz im Hang ist enorm wichtig
* Nach Überlauf
  + Standings ausblenden! 🡪 Womöglich längere Gabelungen
  + Noch ein letztes Mal Vollgas!

**Ziele/Auswertung JEC 2015 – Allgemein**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ziele | ☺ | ☹ | Gründe / Konsequenzen |
| **Selbstorganisation** | Gel nicht vergessen ☺ | Hahahahahaha | Keinen mitgenommen – super ☺ |  |

**Individuelle Vorbereitung JEC 2015 – Allgemein**

|  |
| --- |
| Wochenablauf, Verarbeitung der einzelnen Wettkämpfe, Rolle im Team, mögliche Situationen, Besonderheiten, etc. |

* Verarbeitung der Wettkämpfe gemäss September-Konzept. 🡪 Routen durchgehen 🡪 Sprint um 21.00 Uhr, Langdistanz um 20.00 Uhr studiert und abgeschlossen haben!
* Rolle im Team: So wie immer ☺
* Mögliche kritische Situationen: Wut oder Ärger über jemanden ausblenden und auf meine Leistung fokussieren.**indiv. Vorbereitung JEC 2015 – Bedarf, Wünsche an Trainer und Physio**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Sprint** | **Long** | **Relay** |
| **Vorbereitung** | - | - | - |
| **Start** | Kurzes Gespräch | Kurzes Gespräch | - |
| **Überlauf, Verpflegung (auch Info über Wettk)** | Keine Info über Wettkampf nötig, auch keine Verpflegung  Einfach anfeuern!!! | | |
| **Ziel** | Zum Auslaufen auffordern, ev. noch kurzes Gespräch zum Lauf | | |

**JEC 2015 – Bedarf, Wünsche an Trainer und Physio**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Sprint** | **Long** | **Relay** |
| **Auswertung** | Kurze Auswertung, Schlüsse ziehen und Lauf gemeinsam abschliessen. Danach gemeinsam die wichtigsten Punkte der Langdistanz noch einmal durchgehen.  (ev. gar nicht nötig?) | Kurze Auswertung, Schlüsse ziehen und Lauf gemeinsam abschliessen. (ev. gar nicht nötig?)  Danach Teamsitzung mit Staffelteam! | - |
| **Wochenprogramm** | - | | |
| **Verpflegung zwischen den Wettkämpfen** | - | | |
| **anderes** | - | | |