JWOC Auswertung 2015

**JWOC Model Events**

Meiner Meinung nach konnte ich die Trainings gut nutzen. Trotz gründlicher Auseinandersetzung mit dem Gelände hatte ich jedoch nicht das beste Gefühl. Ich vermute, dass ich noch schlicht zu wenig Skandinavien-Erfahrung habe, dass mir ein so drastischer Geländewechsel reibungslos gelingt. Ein Intervall bevor der Reise sowie die Reise selbst gaben mir ein wenig schwere Beine.

Den Sprint Modelevent nutzte ich, um mich alleine auf die kommende Wettkampfwoche vorzubereiten. Ich machte am Samstag gleichzeitig zum Sprint-Model noch mein übliches Warm-Up mit ein paar Sprints.

**JWOC Sprint**

Die erste Herausforderung war bereits die Startposition: Ich startete als 5. In das Rennen, eine Minute nach mir folgte Olli Ojanaho. Ich war jedoch selbstbewusst genug, um dies locker wegzustecken. Am Start erfüllte mich eine erstaunliche Ruhe. Ich wusste, was ich zu tun habe und war voll parat. Ich konnte meine Ziele enorm gut umsetzen: Beim ersten Posten liess ich mir Zeit, bis ich die Route voll durchgeplant habe. Dadurch konnte ich auf der Route Vollgas geben und war dementsprechend zügig ins Rennen gestartet. Die Routenwahlfehlentscheidung zu Posten vier fiel mir nicht auf, ich zog mein Ding durch. Nach dem Überlauf dann der Schreckmoment: Ich war nicht voll konzentriert und hatte die Routenwahl nicht ganz durchgeplant. Durch einen Pfiff im Publikum dachte ich, ich wäre über eine unpassierbare Mauer gerannt. Ich lief zurück, und verlor dort eventuell sogar die Bronzemedaille. Schon einen Schritt danach war der Fehler jedoch bereits wieder vergessen: Ich war zurück im Tunnel. Den Rest konnte ich Fullspeed durchziehen. Im Ziel war ich sehr zufrieden mit meinem Lauf, und war überzeugt, dass es mir in die Top 20 reichen könnte. Das Diplom war natürlich unglaublich, richtig geil natürlich, dass Tobia die exakt selbe Zeit hatte! :D

**JWOC Middle Quali**

Der Tag danach: Meine Vorbereitung war ein wenig in die Hose gegangen: Ich nahm zu wenige Kleider an den Vorstart mit, und prompt gab es einen heftigen Wetterumschlag mit starkem Regen. Ich gab mein Bestes, um mich so gut wie möglich aufzuwärmen. Ich startete mit einem Russen und rechnete damit, dass er extrem schnell losrennt. Er brachte jedoch seine Karte nicht aus der Halterung, somit war ich der erste am Startpunkt. Beim ersten Posten kam ich etwas zu tief, blieb jedoch ruhig und korrigierte gegen oben. Ich zog sehr sichere Routen durch, blieb immer stehen wenn es sein musste und konnte locker „duretänzle“. Im Ziel wusste ich, dass die Qualifikation geschafft war, der 5. Rang war jedoch doch etwas überraschend und machte Hunger auf mehr.

**JWOC Middle Final**

Wie viele andere hatte ich am Start etwas Probleme mit den „Knots“. Ich hätte besser den Mückenspray über mich ergehen lassen… Ich wusste, dass um mich herum praktisch nur gute Läufer starteten, aber auch, dass mit einem soliden Lauf einiges drinliegen würde! Der Start gelang mir wieder einmal fantastisch, ich wusste immer wo ich war und hatte einen sehr guten Rhythmus. Bei Posten acht lief ich zum vor mir gestarteten Läufer auf. Ich versuchte weiter zu pushen, wobei ich es zu Posten 12 etwas übertrieben habe: Bereits ein wenig unsicher auf der Route kontrollierte ich die Richtung am Attackpoint zu wenig gut. Nach bereits 45 Sekunden Zeitverlust, entschied ich mich zur Flucht nach oben: Ich wollte mich beim höchsten Punkt wieder auffangen. Dies gelang mir zwar, jedoch beging ich wieder denselben Fehler. Schliesslich konnte ich mich bei einem anderen Posten ganz auffangen. Der vor mir gestartete Österreicher war erstaunlicherweise immer noch bei mir, obwohl ich ihn während meiner Suchaktion nicht immer gesehen habe. Natürlich war das Rennen danach gelaufen, ich kämpfte mich noch ins Ziel. Die Enttäuschung war schon da, jedoch nur solange, bis Sven im Ziel war! Awesome

**JWOC Long Final**

Meine Vorbereitung war alles andere als optimal: Ich vergass den Gel in der Hütte. Nach ein paar Minuten einlaufen zu einem kleinen Sprint ansetzte, spürte ich ein kleines Reissen im Oberschenkelmuskel. Somit war diese missratene Vorbereitung die optimale Herausforderung. Und siehe da: Wie an allen anderen Läufen konnte ich bis zum Startpunkt alles vorhergewesene vergessen und war voll fokussiert. Zum zweiten Posten passierte der erste Fehler: Ich lief ein wenig falsch vom Posten weg und machte einen Parallelfehler. Das kostete mich schon relativ viel Zeit. Zu Posten vier lief ich am Posten vorbei, und schon war ich mit dem vier Minuten hinter mir gestarteten Dänen zusammen. Ich machte das, was ich mir vorgenommen hatte: Hintenreinstehen! Auf der Routenwahl dann der Schreckmoment: Björn blieb im unpassierbaren Sumpf stecken! Ich half ihm heraus, brachte aber seinen geschockten Gesichtsausdruck nicht so leicht auf dem Kopf. Auf der Route machte ich einen Parallelfehler und verlor wahrscheinlich viel Zeit. Dann kam aber ein starker Part: Auf der hinteren Schlaufe, wo viele Fehler gemacht wurden, lief ich sehr souverän. Bis zur nächsten richtigen Routenwahl lief ziemlich alles ideal. Ich erkannte zwar die Schwierigkeit des 15. Postens, wusste aber nicht genau auf was ich fokussieren soll. Ich verlor ca. eine Minute. Kurz danach begann der Kampf, die Beine wurden schwerer, jedoch kam ich auch bald schon in Zielnähe. Ich machte keine richtigen Fehler mehr, und war im Ziel völlig k.o.

**JWOC Relay**

Die Staffel war leider etwas enttäuschend. Nach einem guten Start und wohl etwas den längeren Gabelungen hatte ich ein sehr gutes Laufgefühl und einen guten Rhythmus. Auf dem Weg zum 8. Posten kam ich mit Joey zusammen und rannte voll über meine Gabelung hinweg. Nach einem kleinen Zeitverlust lief ich weiter sehr souverän, beim Überlauf war ich zwar etwas hinter der Spitze, aber ich wusste, dass ich bis jetzt meinen Job gut erfüllt habe. Doch dann ging es bergab: Ich liess mich durch einen Gabelungsposten ein wenig irritieren und verlor etwa eine Minute zum 14. Posten. Auf dem Weg zum 16. Posten schaute ich wiederum zu wenig auf den Kompass und lief viel zu weit nach links. Dort verlor ich nochmals etwa zwei Minuten. Die Enttäuschung war gross, ich hätte meinen zwei Kollegen gerne eine bessere Basis mitgegeben. Schade! Natürlich ist es mega fett, dass das gesamte Herrenteam mit mindestens einem Diplom nach Hause reiste. An der Staffel wäre aber definitiv mehr dringelegen!