**Ziele / Auswertung JWOC 2016 – Sprint**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ziele | ☺ | ☹ | Gründe / Konsequenzen |
| Resultat-mässig  (Opt.,  Norm. Min.) | Optimal: Medaille Normal: Diplom Minimal; Alle Posten |  |  |  |
| **Technisch** | Route vollständig durchplanen |  |  |  |
| **Mental, taktisch** | Start-Keyword: Admin Start wie an der Startübung im TL. |  |  |  |
| **Physisch, medizinisch** | Full Speed, kämpfe bis zum letschte |  |  |  |

**indiv. Vorbereitung JWOC 2016 – Sprint**

|  |
| --- |
| Gelände, Taktik, Wettkampfablauf, mögliche Situationen, Besonderheiten, Tagesablauf etc.  (möglichst alle Punkte bearbeiten!) |

This is the day. Start wie bei der Startübung im TL. Schon weitaus in schwierigeren Sprintgeländen gelaufen, trotzdem Schwierigkeit nicht unterschätzen! Mehr Notizen nach Vorbereitungsweekend.

**Ziele / Auswertung JWOC 2016 – Mittel Quali**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ziele | ☺ | ☹ | Gründe / Konsequenzen |
| Resultat-mässig  (Opt.,  Norm. Min.) | Top 20 |  |  |  |
| **Technisch** | Zeit investieren; Voll safety |  |  |  |
| **Mental, taktisch** | Durätänzle; Keine Bestzeit nötig, sauber OL machen. |  |  |  |
| **Physisch, medizinisch** | Nicht übers Limit, aber natürlich intensiv! |  |  |  |

**indiv. Vorbereitung JWOC 2016 – Mittel Quali**

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | Gelände, Taktik, Wettkampfablauf, mögliche Situationen, Besonderheiten, Tagesablauf etc.  (möglichst alle Punkte bearbeiten!) | |

Startphase: Ruhig bleiben. Ich weiss wie ich eine Middle Quali laufen muss; nicht durch das ev. hohe Tempo der anderen beiden Läufer drausbringen lassen, meinen eigenen Lauf durchziehen!!

Reaktion bei Fehler: Lieber retour/hinde uselaufe als umehüehnere. 🡪 zum letzten Fixpunkt zurück

**Ziele / Auswertung JWOC 2016 – Mittel Final**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ziele | ☺ | ☹ | Gründe / Konsequenzen |
| Resultat-mässig  (Opt.,  Norm. Min.) | Optimal: Top 6 Normal: Top 15 Minimal: Alle Posten |  |  |  |
| **Technisch** | Guter Middle Flow finden, just as normal |  |  |  |
| **Mental, taktisch** | 1. Posten wieder ultrawichtig. Ständige Richtungskontrolle |  |  |  |
| **Physisch, medizinisch** | Technik vor Tempo, Mut zur Sicherheit |  |  |  |

**indiv. Vorbereitung JWOC 2016 – Mittel Final**

|  |
| --- |
| Gelände, Taktik, Wettkampfablauf, mögliche Situationen, Besonderheiten, Tagesablauf etc.  (möglichst alle Punkte bearbeiten!) |

Klassischer Middle wie immer ;). Geländeanalyse nach JWOC Vorbereitungs-TL

Geländeanalyse

Gras und Steine am Boden

Startüberhöhung.

**Ziele / Auswertung JWOC 2016 – Lang**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ziele | ☺ | ☹ | Gründe / Konsequenzen |
| Resultat-mässig  (Opt.,  Norm. Min.) | Optimal: Top 10 Normal: Top 20 Minimal: alle Posten |  |  |  |
| **Technisch** | Erst vom Posten loslaufen, wenn die Route entschieden ist. |  |  |  |
| **Mental, taktisch** | Saubere, offensichtliche Fixpunkte Priorität: Wie finde ich den nächsten Posten? |  |  |  |
| **Physisch, medizinisch** | Werde sicher vom Sprint ein wenig schwere Beine haben. Haben alle, kämpfe bis zum Letschte! |  |  |  |

**indiv. Vorbereitung JWOC 2016 – Lang**

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | Gelände, Taktik, Wettkampfablauf, mögliche Situationen, Besonderheiten, Tagesablauf etc.  (möglichst alle Punkte bearbeiten!) | |

Wenn ich jemanden einhole: So bald als möglich vor den eingeholten Läufer! Er läuft schlechter als ich, deshalb behalte ich so die volle Kontrolle über meinen Lauf. Danach genau so weiter, mit einem Schatten hätte ich natürlich kein Problem!

Geländeanalyse

Drei verschiedene Geländetypen: offen, halboffen und Wald. Offen speed up(keine Luft mehr ups), weit nach vorne schauen. Halboffen, Wald tricky

Feinorientierung ultrawichtig 🡪 Biit, der Bahnleger. Belaufbarkeit Wald: sehr unterschiedlich, Wiese schnell.

1:15’000

Asdf

**Ziele / Auswertung JWOC 2016 - Staffel**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ziele | ☺ | ☹ | Gründe / Konsequenzen |
| Resultat-mässig  (Opt.,  Norm. Min.) | 3, 6, 10 |  |  |  |
| **Technisch** | Übersicht im Gelände behalten, eigene Routenplanung durchziehen |  |  |  |
| **Mental, taktisch** | 1. Posten safe! |  |  |  |
| **Physisch, medizinisch** | Kämpfe bis zum letschte! |  |  |  |

**indiv. Vorbereitung JWOC 2016 – Staffel**

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | Gelände, Taktik, Wettkampfablauf, mögliche Situationen, Besonderheiten, Tagesablauf etc.  (möglichst alle Punkte bearbeiten!) | |

Mehr Gras, noch schneller als Middle. Hangteil, tricky. Möglicherweise Downhill am Start. Viele kleine offene Teile, grosser halboffener Teil oberhalb vom Zielgelände. Mit der Karte immer einen Schritt voraus. Steigungen crucial. Hoch Imst als Vergleich: Zweiter Tag im TL.

**Ziele/Auswertung JWOC 2016 – Allgemein**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ziele | ☺ | ☹ | Gründe / Konsequenzen |
| Resultat-mässig  (Opt.,  Norm. Min.) | Optimal: Medaille Normal: Diplom Minimal: Top 20 |  |  |  |
| **Technisch** | Immer wissen, wo ich bin. |  |  |  |
| **Mental, taktisch** | Mutig, aber nicht übermütig. |  |  |  |
| **Physisch, medizinisch** | Tagesform akzeptieren & immer positiv bleiben! Genug Trinken! |  |  |  |

**indiv. Vorbereitung JWOC 2016 – Allgemein**

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

Wenn weder Wettkampf/Training, noch Meeting ansteht auch mal locker nehmen, jedoch sollte der Gesamtfokus auf den Wettkämpfen bleiben!

-> Selbsthumor nicht verlieren ;)

Bis zur Abreise schreibe ich mir drei Dinge auf die mir helfen gut zu laufen. In den Model Events versuche ich diese umzusetzen und bei Bedarf anzupassen.

MUT ZUR SICHERHEIT

🡪 Handschriftliche Notizen….

**JWOC 16 - Bedarf, Wünsche an Trainer und Physio**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Sprint** | **Long** | **Middle Quali** | **Middle Final** | **Relay** |
| **Startblock- bzw. Streckenwunsch** | 1. Priorität: 1. Block  2. Priorität: 2. Block  3. Priorität: 3. Block | 1. Priorität: 2. Block  2. Priorität: 3. Block  3. Priorität: 2. Block | 1. Priorität: 3. Block  2. Priorität: 2. Block  3. Priorität: 1. Block |  | 1. Priorität: 1. Strecke  2. Priorität: 3. Strecke  3. Priorität: 2. Strecke |
| **Vorbereitung** | - | | | |  |
| **Start** | Kleines Gespräch kurz vor dem Start. Erinnerung an Keywords. | | | |  |
| **Überlauf, Verpflegung (auch Info über Wettk)** | Anfeuern | | | |  |
| **Ziel** | Kurzauswertung, danach zum Auslaufen auffordern/daran erinnern | | | |  |
| **Begründung Streckenwunsch Staffel** | Mir spielt es keine Rolle auf welcher Strecke ich zum Einsatz komme. Ich traue mir jede Strecke zu. Auf dem Start oder auf der dritten Strecke bringe ich meinem Team meiner Meinung nach am meisten. | | | | |

**JWOC 2016 – Bedarf, Wünsche an Trainer und Physio**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Sprint** | **Long** | **Middle Quali** | **Middle Final** | **Relay** |
| **Auswertung** | Kurze Auswertung, Schlüsse ziehen und Lauf gemeinsam abschliessen. Danach gemeinsam die wichtigsten Punkte der Langdistanz noch einmal durchgehen. | Kurze Auswertung, Schlüsse ziehen und Lauf gemeinsam abschliessen. Danach gemeinsam die wichtigsten Punkte der Middle Quali noch einmal durchgehen. | Kurze Auswertung, Schlüsse ziehen und Lauf gemeinsam abschliessen. Je nach Final (ABC) über den Vorstart diskutieren. | Kurze Auswertung, Schlüsse ziehen und Lauf gemeinsam abschliessen. Danach gemeinsam die wichtigsten Punkte der Staffel noch einmal durchgehen 🡪 Streckenabhängig |  |
| **Verpflegung zwischen den Wettkämpfen** | - | | | | |
| **Erwartungen ans Team** | Geile Stimmung. Sollte glaub kein Problem sein ☺. | | | | |
| **Anderes** | - | | | | |