**Auswertung der Frühlingstestläufe 2014, 2. Juni 2014**

Thomas Curiger

Nach der naiven Verletzung am Mittwoch versuchte ich mich wenigstens auf die beiden anderen Testläufe gut einzustellen, was jedoch sehr schwierig für mich war. Beide Läufe konnte ich zwar absolvieren, aber die Leistung war nicht zufriedenstellend. Es folgt eine kurze Auswertung der beiden Läufe.

**Middle, *Bois de la Chaites*, *29. Mai 2014***

[*Routegadget Middle mit Route*](http://www.routegadget.ch/binperl/reitti.cgi?act=map&id=8&kieli=)

* **Körperliche Verfassung:** Während jedem Schritt ein kleiner Schmerz im Fussgelenk, jedoch gut getapt. Einlaufen gestaltete sich deshalb schwierig.
* **1. Posten:** Ich merkte, dass das Laufen i.O. war 🡪 Zu wenig Konzentration aufs Kartenlesen 🡪 Kein klarer AP 🡪 Zu spät Weg verlassen und darum etwa 30 Sekunden Fehler.
* **2. bis 4. Posten:** Gutes Tempo, jedoch sehr hoher Puls, Zwischenzeiten i.O.
* **5. Posten:** Ungenügende Routenplanung und Kompasskontrolle, hoher Zeitverlust(1 Minute)
* **6. bis 8. Posten:** i.O.
* **9. Posten:** Ungenügende Kompasskontrolle und schlechtes Auffangen 🡪 Zu wenig Zeit gelassen um Richtung zu kontrollieren und diese kurze Route durchzuplanen. (1.30 Minuten Fehler)
* **10. Posten:** Viel zu wenig Kartenkontakt, viel zu überhastetes Rennen 🡪 Falsche Nase runter 🡪 Schlechtes Auffangkonzept 🡪 Fehler von ca. 2.30 Minuten
* **11. Posten:** Beste Route leider nicht gesehen, sonst eigentlich i.O., Zeitverlust wegen schlechter Belaufbarkeit(🡪Verletzung)
* **12. Posten bis Ziel:** i.O., aufgrund ruppigem Gelände hoher Zeitverlust...

Fazit: Nach den ersten Posten dachte ich wohl an ein mögliches gutes Resultat. Folge: Überhastetes Kartenlesen und schlechte Anwendung des Auffangkonzeptes.

**Long, *La Pelaisse – Longchaumois, 1. Juni 2014***

[*Routegadget Long mit Route*](http://www.routegadget.ch/binperl/reitti.cgi?act=map&id=9&kieli=)

* **Körperliche Verfassung:** Gleich wie am Vortag
* **1. Posten:** Dieses Mal sehr gut angelaufen.
* **2. Posten:** Schlechte Postenraumvorstellung 🡪 Fehler im PR von 45 Sekunden
* **3. und 4. Posten:** Gut und konzentriert
* **5. Posten:** Schlechtes Laufen im Hang und schlechte Kompasskontrolle 🡪 Viel zu hoch. Sonst ok, ca. 2 Minuten Fehler
* **6.** **Posten:** Wieder unkonzentriertes Kompasslaufen, ca. 1 Minute Fehler
* **7.** **bis 13. Posten:** Teilweise unkonzentrierten aber ± sauber, keine grossen Fehler
* **14.** **Posten:** Unkonzentriertes Kompasslaufen, jedoch glücklicherweise relativ schnell auffangen können. Wenigstens bei P13 erkannt, dass der Posten schwierig zu treffen ist. 1.20 Minuten Fehler
* **15.** **Posten:** Route sehr gut, jedoch viel zu weit gerannt. 2 Minuten Fehler + 2 Minuten läuferisch(verletzungsbedingt)
* **16. Posten bis Ziel:** i.O.

Fazit: Immer wieder unkonzentriertes Kompasslaufen, häufig andere Gedanken. Stolz darauf, dass ich den Lauf durchziehen konnte.

**Gesamtes Fazit:** Nächstes Mal definitiv keine dummen Sachen vor einem Testlauf machen. Rückblickend wäre die Chance auf JWOC zwar nicht gross, aber trotzdem da gewesen, speziell da dieses schwierige Gelände mir entgegengekommen wäre. Ich hatte grosse Schwierigkeiten mich zu konzentrieren: Das Kompasslaufen war ungewohnt schwierig. Zudem war das Gelände teilweise sehr schlecht belaufbar, daher hatte ich **keine Zeit, um im Laufen Karte zu lesen**. Die Verletzung trug also nicht nur ein physisches Handicap mit sich: **Ich fand nie einen richtigen Rhythmus**, ständig musste ich mich auf den Fuss konzentrieren. Trotzdem war es richtig zu starten und das vor allem aus einem Grund: Das Gelände ist trotz der teilweise schlechten Belaufbarkeit wunderschön und generell eines meiner Lieblingsgelände. Diese Erfahrung zeigte mir, dass ich mental definitiv noch Steigerungspotenzial habe, speziell bei einer kleinen bis mittleren Verletzung.