**Auswertung der Jukola, 15. Juni 2014**

Thomas Curiger

Nach einer kurzen Trainingspause nach dem Gempenberglauf lief ich als Vorbereitung den Zuger Frühlings-OL in der Stadt Zug. Bei Sommerhitze merkte ich, dass meine Beine noch sehr verkrampft und müde waren. Nach einem kurzen Training im Rümlangerwald am Mittwoch reiste ich am Donnerstag mit dem Flugzeug nach Kuopio. Am Freitag absolvierte ich einen Model-Event.

Anschliessend an den Jukola Massenstart schlief ich ca. 3 ½ Stunden im Zelt. Rund 1 ¾ Stunden vor meinem Start stand ich auf und schauten auf der Grossleinwand ein wenig GPS von meiner Strecke. Ich wusste, dass die dargestellte Karte gespiegelt war. Nach der Einnahme eines Winforce-Gels bereitete ich mich vor.

**6. Strecke, *Huuhanvuori*, *15. Juni 2014***

[*Karte mit Route(Dropbox)*](https://www.dropbox.com/s/7jw1r3lhn1ovxfo/jukolaleg6mitroute.jpg)

* **Körperliche Verfassung:** Keine permanente Schmerzen im Fuss, ein wenig getapet um Sicherheit beim Querlaufen zu haben. Ca. 3 Mal Fuss übertrampt, jedoch nur während rund einer Minute kleiner, anhaltender Schmerz. Ein Sturz aufs Knie, jedoch erst nach dem Rückflug Schmerzen
* **1. Posten:** Auf dem Weg zum Start überholte mich Tobia, worauf ich mein Tempo automatisch ein wenig erhöhte. Ich hatte genug Zeit um die Route bis zum Startpunkt durchzuplanen. Ich wählte eine Sicherheitsroute. Durch meine klare Postenraumvorstellung erreichte ich den Posten ohne grössere Probleme.
* **2. Posten:** Klare Route nahe am Strich. Trotzdem ein wenig unsicher nach der Überquerung des höchsten Punktes, ein Blick auf das endende Grün in meinem Rücken gab mir jedoch wieder Sicherheit.
* **3. Posten:** Dem Trampelweg nach.
* **4. Posten:** Vielleicht etwas ungünstige Route, von der Schneise zum Posten schlecht belaufbar, jedoch guter Attackpoint vor dem Felsen.
* **5. Posten:** Im Tram mit einem Schweden, nur Kompasskontrolle. Ideal bei der Ecke des Dickichts rausgekommen 🡪 wunderschöner Attackpoint, sauber angelaufen.
* **6. Posten:** Gefahr eines Parallelfehlers schnell erkannt und die Richtung genau kontrolliert. Sauber angelaufen.
* **7. Posten:** Kannte ich vom GPS her, trotzdem spezielle Route, durchs Grün wäre auch gegangen.
* **8. Posten:** Sehr gute Route, klarer Attackpoint und klare Feinorientierung. Sauber über den Sumpf zum Posten gelaufen.
* **9. Posten:** Ein wenig unkonzentriert 🡪 im Grün ein wenig die Richtung verloren und einfach Trampelwegen nachgelaufen, bis zum unpassierbaren Felsen nicht klar gewusst, wo ich bin. Kurzer Parallelfehler 🡪 durch den Bodenbewuchs/dichtes Unterholz anstatt über den kleinen Hügel auf die Schneise. Ab dem Web jedoch gute Kompasskontrolle und sauber angelaufen.
* **10. Posten:** Tram mit zwei älteren Herren.
* **11. Posten:** Gute Route relativ nahe beim Strich(8.1% Abweichung). Vor allem Kompass, am Sumpf klar lokalisiert, via coupiertes Gelände und grüne Mulde auf die Nase des Hügels 🡪 gut getroffen.
* **12. Posten:** Konzentration im Tief, ein wenig den Trampelwegen nach. Nach dem Weg keine Trampelwege mehr. Besser wäre entweder dem Weg nach oder höher hinaus via Schneise und Turm, danach auf der weissen Nase zum Posten. Trotzdem Posten ohne Probleme gefunden.
* **13. Posten:** Unkonzentriertheit macht sich mehr bemerkbar. Zuerst Trampelwegen nach, danach komme ich zu einem Posten(Mulde), weiss genau wo ich bin, trotzdem kontrolliere ich die Richtung nicht und lasse mich verwirren. Zwei überholte Läufer sind wieder bei mir.
* **14. Posten:** Schnellste Läufer laufen hier unter der Hochspannungsleitung, ich schlage diese Route schnell aus 🡪 meistens schlecht belaufbar. Mit dem Tram auf einer relativ guten Route, vor allem die Richtung kontrolliert. Getränkeposten als Hilfe zur Lokalisierung, danach in der Mulde wieder aufgefangen, grüne Ecke als klarer Attackpoint, Posten ohne Probleme gefunden.
* **15. Posten:** Falscher Trampelweg erwischt, musste mich durchs Grün kämpfen. Trotzdem auf das Tram kein Zeitverlust.
* **16. Posten:** Zuerst Richtung nicht kontrolliert, sehe die zwei andern zu früh suchen, weiss genau, dass ich weiter muss, Posten im Tram gestempelt.
* **17. Posten:** Ich merke, dass ich den Felsen und nicht die Kuppe brauche(zwei letzte Posten direkt nebeneinander). Sprint und eine Minute unter der vorhergesehenen Zeit an Lukas Schubnell übergeben.

Fazit: An diesem Lauf sehe ich, welche Fortschritte ich seit dem O-Ringen gemacht habe. Das Resultat ist ein technisch sehr guter Lauf und ein konstantes Lauftempo. Die Phase zwischen Posten 11 und 13 wäre wohl ideal für die Einnahme eines Gels gewesen. Positiv ist ausserdem, dass ich mich nie gefragt habe, wie lange es noch ginge(wie z.B. am Langdistanz Testlauf in der Hälfte). Ich hatte extrem Freude am Rennen.

Ein weiteres gutes Zeichen sind die nur zwei Minuten Rückstand auf den JWOC-Selektionierten Tobia. Mein Trainingsumfang war seit der Verletzung sehr niedrig(Siehe [T-PAK Statistik](http://tpak4.t-pak.ch/mytpak/statistik_anzeigen.php?output_format=graph&nrstatistiken=57&nrathlet=1460&startjahr=2014&zeitabschnitt=week&startabschnitt=16&anzabschnitte=10)), Dass ich trotzdem ein so gutes Tempo laufen kann, ist einfach genial!

Das Trainingslager in Schweden verschaffte mir grosse Fortschritte im Kompasslaufen sowie Sicherheit beim Ausführen der Routen. Mit meiner Leistung bin ich unter diesen Umständen sehr zufrieden und ich freue mich auf die Swiss O Week, wo ich im grossen Teilnehmerfeld unbedingt um einen Podestplatz mitreden will. Die nächsten zwei Wochen steht die medizinische Genesung jedoch noch im Vordergrund.