**Ziele / Auswertung JWOC 2019 – Sprint**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ziele | ☺ | ☹ | Gründe / Konsequenzen |
| Resultat-mässig | Optimal: Top 10  Normal: Top 30  Minimal: Top 50 |  |  |  |
| **Technisch, taktisch** | Routenwahlentscheide schnell treffen und konsequent umsetzen. |  |  |  |
| **Physisch, medizinisch** | Tempo der Situation anpassen aber generell hoch, da es in der Altstadt nicht sehr schwierig ist. Im Park-Teil Tempo drosseln und Posten kontrolliert anlaufen |  |  |  |
| **Tages-ablauf** | -Min.15min Einlaufen -Startkonzept durchziehen |  |  |  |

**indiv. Vorbereitung JWOC 2019 – Sprint**

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

**Gelände/Herausforderungen:**-eher einfache Altstadt in der Mitte welche überhöht steht.

-Aufgänge zur Altstadt -> komplizierte Treppen und zwei „normale“ Strasseneingänge

-Nördlich ein Park in welchem das Ziel sein wird.

-Südlich Quartier mit öffentlichen Bauten

-Westlich am Fluss noch einmal ein grosser Park welcher am nur zwei Ein-und Ausgänge hat.

**mögliche Situationen:**

Zuschauerkontakt 🡪 ausblenden

Gegnerkontakt 🡪 ausblenden (bin alleine genug schnell!)

es stimmt plötzlich nicht mehr / Fehler / Unsicherheit🡪 stillstehen, Karte richten, Auffangmöglichkeiten? Danach: zurück auf Karte holen (aghh)

bin sehr nervös vor dem Start 🡪 Ablenkung suchen: mit dem Trainer reden / Musik / Standardvorbereitung

es läuft gleich von Beginn weg super 🡪 Aufmerksamkeit hochhalten, ablenkende Gedanken registrieren und reagieren 🡪 auf Karte zurück holen (aghh)

Wechsel: Felder/Wald 🡪 Stadt: Tempo senken, sobald es in die Altstadt geht

Stadt 🡪 Felder/Wald: attackieren, gibt es noch eine grosse Routenwahl zum planen oder eine heikle Stelle?

**So laufe ich:**

**O: eher langsam starten, damit ich gut auf die Karte komme; beim Posten kurz stehen bleiben, wenn ich für den nächsten nicht bereit bin.**

**L: in der zweiten Hälfte kämpfen!**

**M: ich weiss, dass ich es kann; habe dieses Jahr schon sehr gute Sprints gezeigt. Beispiel….**

**Wichtig ist, dass ich…**

**Ziele / Auswertung JWOC 2019 – Long**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ziele | ☺ | ☹ | Gründe / Konsequenzen |
| Resultat-mässig | Optimal: Top 20 Normal: Top 40  Minimal: Top 60 |  |  |  |
| **Technisch, taktisch** | Ich setze mir immer einen klaren Attackpoint. Ich laufe sauber Kompass und **kontrolliere** meine Richtung. Ich treffe schnell Routenwahlentscheide welche für die Situation die Beste Lösung ist. |  |  |  |
| **Physisch, medizinisch** | Ich laufe von Anfang an ein gutes Tempo und probiere mich die Rampen hoch zu kämpfen. Ich passe mein Tempo der Situation an. -> Auf Wegstrecken Tempo erhöhen und im Fein-O Tempo reduzieren. |  |  |  |
| **Tages-ablauf** | -Gut Einlaufen  -Gel für unterwegs  -Unterwegs gut verpflegen |  |  |  |

**indiv. Vorbereitung JWOC 2019 – Long**

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

**Gelände/Herausforderungen:**

**mögliche Situationen:**

Gegnerkontakt (ich eingeholt, ich hole ein, ...) 🡪 ich entscheide alle Routen selber, ich kontrolliere immer, wo möglich profitiere ich von andern Läufern, Trämler lässt mich kalt

es passiert ein grösserer Fehler 🡪 Konzentration auf die Karte zurück holen (aghh)

es läuft super 🡪 Aufmerksam bleiben, Konzentration immer wieder auf Karte zurück holen

die Kräfte lassen nach 🡪 Konzentration auf Karte zurückholen und kämpfen

Posten steht nach Verpflegung 🡪 Posten immer vorher stempeln

Zielpassage 🡪 nach der Passage Konzentration mit aghh zurück auf die Karte holen, cool down!

ich verliere eine Linse 🡪 cool bleiben, mehr Zeit für Karte investieren, Konzentration zurück auf Karte (Linse und Spieglein bei Betreuer bzw. Zielpassage deponieren)

mein Kompass geht kaputt 🡪 vorsichtigere Routen wählen, genaueres Konzept ohne Kompass, Blick ins Gelände (Ersatzkompass dabei - nicht Südkompass)

Schmetterling während Gegnerkontakt 🡪 Konzentration auf Reihenfolge und konzentriert zu meinem Posten lesen

Konzentration lässt nach 🡪 auf die Karte zurückholen (aghh)

**So laufe ich:**

**O:**

**L:**

**M:**

**Ziele / Auswertung JWOC 2019 – Middle Quali**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ziele | ☺ | ☹ | Gründe / Konsequenzen |
| Resultat-mässig | Optimal: Top 15  Normal: Top 25  Minimal: Top 35 |  |  |  |
| **Technisch, taktisch** | Kompasseinsatz mit klarem Attackpoint. Relief als Leitlinien und Leuchttürme brauchen. Bewusster Wechsel zwischen Ost und West. |  |  |  |
| **Physisch, medizinisch** | Tempo der Situation anpassen. Im Östlichen Teil Tempo eher höher und beim Übergang bewusst umstellen. Besonders in den Feinen Teilen lieber 10sek Zeit investieren! |  |  |  |
| **Tages-ablauf** | -15-20min einlaufen  - |  |  |  |

**indiv. Vorbereitung JWOC 2019 – Middle Quali**

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

**Gelände/Herausforderungen:**

**So laufe ich:**

**O:**

**L:**

**M:**

**Ziele / Auswertung JWOC 2019 – Middle Final**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ziele | ☺ | ☹ | Gründe / Konsequenzen |
| Resultat-mässig | **A-Final:** Optimal: Top 10  Normal: Top 30 Minimal: Top 40 |  |  |  |
| **Technisch, taktisch** | Erkenntnisse aus der Quali mitnehmen. Auswerten was ich im Final besser machen muss als in der Quali. Sonst genau gleich wenn es funktioniert! |  |  |  |
| **Physisch, medizinisch** | Wie Quali. |  |  |  |
| **Tages-ablauf** | Wie Quali. |  |  |  |

**indiv. Vorbereitung JWOC 2019 – Middle Final**

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

**Gelände/Herausforderungen:**

**So laufe ich:**

**O:**

**L:**

**M:**

**Ziele / Auswertung JWOC 2019 - Staffel**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ziele | ☺ | ☹ | Gründe / Konsequenzen |
| Resultat-mässig | Optimal: Top 10 Normal: Top 15  Minimal: Top 25 |  |  |  |
| **Technisch, taktisch** |  |  |  |  |
| **Physisch, medizinisch** |  |  |  |  |
| **Tages-ablauf** | -Gut Einlaufen  - |  |  |  |

**indiv. Vorbereitung JWOC 2019 – Staffel**

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

**Gelände/Herausforderungen:**

**So laufe ich:**

**O:**

**L:**

**M:**

**Ziele/Auswertung JWOC 2019 – Allgemein**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ziele | ☺ | ☹ | Gründe / Konsequenzen |
| Resultat-mässig |  |  |  |  |
| **Technisch, taktisch** | So OL machen wie ich es kann. -> ICH HABE SPASS! |  |  |  |
| **Physisch, medizinisch** | Mein Läuferisches Potenzial nutzen und auch zeigen. |  |  |  |
| **Selbst-Organi-sation** | Dehnen nach jedem Wettkampf, gut auslaufen und viel Wert auf die Regeneration legen. |  |  |  |

**indiv. Vorbereitung JWOC 2019 – Allgemein**

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

Ich habe sehr gut trainiert und weiss, dass ich in Form bin bis zur JWOC.   
Ich bin also bereit!

🡪 Wenn ich einen schlechten oder auch einen super Lauf / Resultat habe, dann möchte ich dies mit Biiit besprechen können

Die JWOC hat immer mehrere Wettkämpfe; es ist wichtig für mich immer wieder neu zu starten.

Ich kenne meine guten Erholungsfähigkeiten innerhalb einer Woche (ich bin immer wieder fit)!   
Und ich weiss auch, das man sich ablenken muss!

🡪 Regeneration gut Planen 🡪 Wann erhole ich mich, wann bereite ich mich vor, wie viel Zeit habe ich um nichts zu denken?

**indiv. Vorbereitung JWOC 2019 – Bedarf, Wünsche an Trainer und Physio**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Sprint** | **Long** | **Middle Quali** | **Middle Final** | **Relay** |
| **Startblock- bzw. Streckenwunsch** | 1. Priorität 2. Block  2. Priorität 1. Block  3. Priorität 3. Block | 1. Priorität 2. Block  2. Priorität 1. Block  3. Priorität 3. Block | 1. Priorität 3. Block  2. Priorität 2. Block  3. Priorität 1. Block |  | 1. Priorität 1. Strecke  2. Priorität 2. Strecke  3. Priorität 3. Strecke |
| **Vorbereitung** | Beruhigen und diskutieren, über die Läufe 🡪 Worauf muss man sich konzentrieren?  Aber auch ablenken! | dito |  |  |  |
| **Start** | - Ablenkung, damit ich nicht zu nervös bin.  - Mich auf den Lauf lenken durch kleine kurze Statements zum Gelände | dito |  |  |  |
| **Überlauf, Verpflegung (auch Info über Wettk)** | - Keine Infos über den Wettkampf  - Motivation! |  |  |  |  |
| **Ziel** | - „Abnehmen“ erster Emotionen, aufklären über den Rang/Lauf  - Zum AUSLAUFEN schicken! |  |  |  |  |
| **Begründung Streckenwunsch Staffel** | Bis jetzt lief ich an jeder SOM die erste Strecke und konnte immer mit den besten mithalten und meinen 2ten Läufer auf einer guten Position auf seine Strecke schicken. Auch in diversen Klubstaffeln laufe ich eigentlich immer die erste Strecke. (Pfista) Daher bin ich mir es auch gewohnt wenn das Tempo ab geht wie die Post. Zudem bin ich läuferisch eher stark und kann so auf der ersten Strecke auch ein gutes Tempo laufen. | | | | |
| **WinForce-Wunsch**  **PowerPro, Ja/Nein, Geschmack?** | Ja, Vanille | | | | |

**JWOC 2019 – Bedarf, Wünsche an Trainer und Physio**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Sprint** | **Long** | **Middle Quali** | **Middle Final** | **Relay** |
| **Auswertung** | Trainer mit welchem ich meinen Lauf gerade danach Revue passieren lassen kann und welcher mit dann noch ev. die nötigen Inputs gibt. | Trainer mit welchem ich meinen Lauf gerade danach Revue passieren lassen kann und welcher mit dann noch ev. die nötigen Inputs gibt | Kurze Analyse und Konsequenz für das Finale  besprechen | Trainer mit welchem ich meinen Lauf gerade danach Revue passieren lassen kann und welcher mit dann noch ev. die nötigen Inputs gibt | Trainer mit welchem ich meinen Lauf gerade danach Revue passieren lassen kann und welcher mit dann noch ev. die nötigen Inputs gibt |
| **Wochenprogramm** | Ev. ein paar Mal Physio -> kommt auf die Wade drauf an und wie fest meine Waden bis dahin verkrampft/verhärtet sind. | | | | |
| **Verpflegung zwischen den Wettkämpfen** | Nichts Besonderes. | | | | |
| **anderes** | Nichts. | | | | |