**Ziele / Auswertung JWOC 2016 – Sprint**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ziele | ☺ | ☹ | Gründe / Konsequenzen |
| Resultat-mässig  (Opt.,  Norm. Min.) | Optimal: Medaille Normal: Diplom Minimal: Klassiert  Normal |  |  |  |
| **Technisch** | Erst vom Posten loslaufen, wenn die Route entschieden und durchgeplant ist. |  |  |  |
| **Mental, taktisch** | Wenn ich nicht weiss wohin: Stehenbleiben |  |  |  |
| **Physisch, medizinisch** | Gut einlaufen; full speed! Wenn ich mich ‘schlecht’ fühle: an Chlai dänke |  |  |  |

**indiv. Vorbereitung JWOC 2016 – Sprint**

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

Geländeanalyse: Definitiv schon in schwierigeren Dörfern gelaufen, Scuol darf jedoch nicht unterschätzt werden. Viel Steigung für einen Sprint, anders als letztes Jahr sind es wohl tatsächlich 100Hm 😉. Kommt mir entgegen!!

Weiteres folgt nach Gruppenbesprechung.

1. Block, Start also um circa 12.30 Uhr. Gechillter Tagesablauf, absolut normale Ernährung: Kein Mittagessen nötig.**Ziele / Auswertung JWOC 2016 – Mittel Quali**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ziele | ☺ | ☹ | Gründe / Konsequenzen |
| Resultat-mässig  (Opt.,  Norm. Min.) | Top 20 |  |  |  |
| **Technisch** | Zeit investieren: voll safety |  |  |  |
| **Mental, taktisch** | Mut zur Sicherheit |  |  |  |
| **Physisch, medizinisch** | Genügend Kleider an den Vorstart mitnehmen 🡪 plötzlicher Wetterwechsel möglich. |  |  |  |

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

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

Es wird tricky!!! Immer wissen wo ich bin ist das A und O dieser Middle Quali**Ziele / Auswertung JWOC 2016 – Mittel Final**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ziele | ☺ | ☹ | Gründe / Konsequenzen |
| Resultat-mässig  (Opt.,  Norm. Min.) |  |  |  |  |
| **Technisch** |  |  |  |  |
| **Mental, taktisch** |  |  |  |  |
| **Physisch, medizinisch** |  |  |  |  |

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

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

**Ziele / Auswertung JWOC 2016 – Lang**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ziele | ☺ | ☹ | Gründe / Konsequenzen |
| Resultat-mässig  (Opt.,  Norm. Min.) |  |  |  |  |
| **Technisch** |  |  |  |  |
| **Mental, taktisch** |  |  |  |  |
| **Physisch, medizinisch** |  |  |  |  |

**indiv. Vorbereitung JWOC 2016 – Lang**

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

**Ziele / Auswertung JWOC 2016 - Staffel**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ziele | ☺ | ☹ | Gründe / Konsequenzen |
| Resultat-mässig  (Opt.,  Norm. Min.) |  |  |  |  |
| **Technisch** |  |  |  |  |
| **Mental, taktisch** |  |  |  |  |
| **Physisch, medizinisch** |  |  |  |  |

**indiv. Vorbereitung JWOC 2016 – Staffel**

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

**Ziele/Auswertung JWOC 2016 – Allgemein**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ziele | ☺ | ☹ | Gründe / Konsequenzen |
| Resultat-mässig  (Opt.,  Norm. Min.) |  |  |  |  |
| **Technisch** | Basics important: 1. Poste Konzept!! |  |  |  |
| **Mental, taktisch** |  |  |  |  |
| **Physisch, medizinisch** |  |  |  |  |

**indiv. Vorbereitung JWOC 2016 – Allgemein**

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

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Sprint** | **Long** | **Middle Quali** | **Middle Final** | **Relay** |
| **Startblock- bzw. Streckenwunsch** | 1. Block  2. Block  3. Block | 2. Block  3. Block  1. Block | 3. Block  2. Block  1. Block |  | 1. Strecke  2. Strecke  3. Strecke |
| **Vorbereitung** |  |  |  |  |  |
| **Start** |  |  |  |  |  |
| **Überlauf, Verpflegung (auch Info über Wettk)** |  |  |  |  |  |
| **Ziel** |  |  |  |  |  |
| **Begründung Streckenwunsch Staffel** | Ich denke die Startstrecke liegt mir einfach am besten. Ich kann alles laufen, denke aber, dass ich auf dem Start meinem Team am meisten bringe. | | | | |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Sprint** | **Long** | **Middle Quali** | **Middle Final** | **Relay** |
| **Auswertung** |  |  |  |  |  |
| **Verpflegung zwischen den Wettkämpfen** |  | | | | |
| **Erwartungen ans Team** |  | | | | |
| **Anderes** |  | | | | |