Saisonrückblick 2023

Die Blätter verfärben sich in warme Rottöne, ein sicheres Zeichen dafür, das sich die Saison 2023 allmählich ihrem Ende neigt. Nun ist die Zeit gekommen, um auf die vergangene Saison zurückzublicken. Es war eine Saison, die von Höhen und Tiefen, Erfolgen und Herausforderungen geprägt war.

Wie in der vergangenen Saison begann ich mit der Saisonplanung und der Zielsetzung. Diese Schritte dienen als Wegweiser für die Saison. Zusätzlich begann ich mit dem Grundlagentraining. Dadurch wird in der Wintersaison eine physische Basis gelegt, auf der man im Frühling weiter aufbaut. Nebenbei überarbeitete ich mein PUR-Konzept. PUR steht für Planung, Umsetzung und Rückkopplung. Mit Planung ist gemeint, dass zuerst ein Überblick von der Postenverbindung verschafft wird, um sich für eine Route zu entscheiden. Anschliessend werden Checkpoints gesetzt und mit Richtung, Distanz und Relief verbunden, Steuerung der Präzision definieren, Schlüsselstellen erkennen und einplanen, wann man vorausliest. Unter Umsetzung versteht man das Ausführen des Planes. Dazu gehören Richtung und die damit verbundene Blickführung. Die Richtung kann vom Kompass oder vom Gelände abgelesen werden. Zusätzlich ist entscheidend, dass man den Blick hebt und am Sichthorizont nach dem Checkpoint Ausschau hält. Zu der Umsetzung gehört ebenfalls das Distanzgefühl und der Höhenunterschied. Unter Rückkopplung ist das sofortige Reagieren, wenn die Umsetzung nicht mehr mit dem Plan übereinstimmt, gemeint. Das kann sein, wenn man etwas Markantes im Gelände sieht, was man nicht eingeplant oder erwartet hat, oder etwas, dass man geplant hat und man erwartet, taucht nicht im Blickfeld auf. Kommt dies vor, ist es entscheidend, sofort zu reagieren. Eine Möglichkeit ist, einen Double-Check zu machen. Das heisst, dass man mehre Informationen aus der Karte auswählt und diese im Gelände zuordnet. Wenn diese jedoch nicht stimmen, ist es Zeit sich aufzufangen.

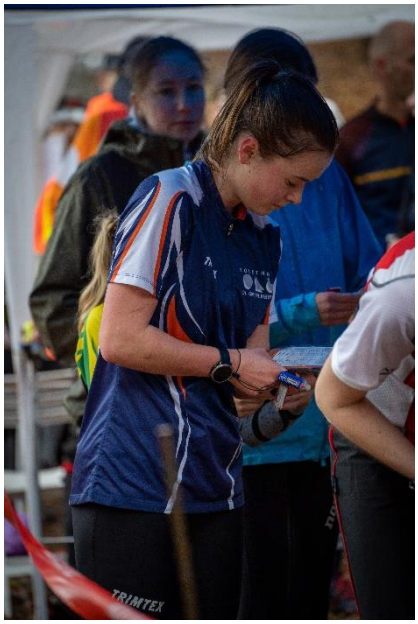

Bild 1: *Start 3. Nationaler OL, Martinsflue*

Die Wintersaison ging durch die Kartentrainings der OLG Biberist, die Kazu's mit dem NWK Be/So und das Ski-O Lager im Goms wie im Flug vorbei und ich fühlte mich gut für die neue Saison vorbereitet. Jedoch gelangen mir die ersten zwei Nationalen OLs nicht und ich fühlte mich OL-technisch sehr verunsichert. Beim dritten Nationalen OL lief ich auf den 7. Rang, jedoch bekam ich die Unsicherheit nicht ganz weg.

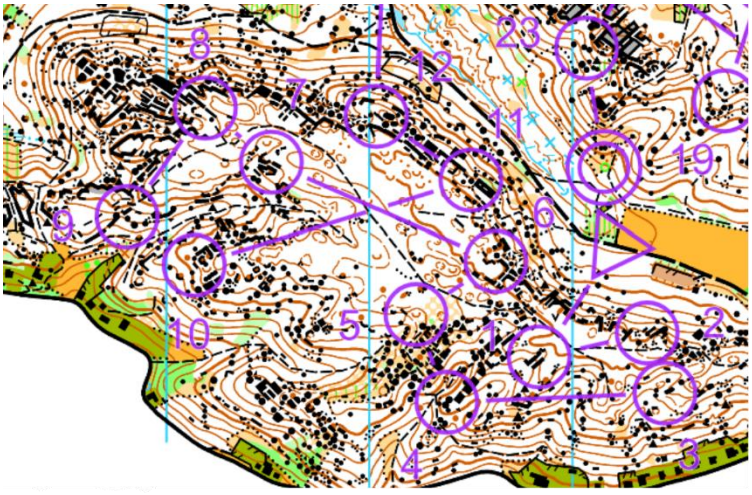

Bild 2: *Training 3, Sandstone intro, Karte Kalich*

Um mein Vertrauen in meine OL-technischen Fähigkeiten wieder zurückzubekommen, nutzet ich das Trainingslager in Tschechien. Die intensive Zielsetzung und Auswertung der Trainings halfen mir, mein Vertrauen wieder zurückgewinnen. So gelang es mir, mehrere Trainings fehlerfrei zu absolvieren. Es bereitete mir grossen Spass, in dem Sandsteingebiet zu trainieren, jedoch war es nicht immer einfach, einen Weg durch das Steinlabyrinth zu finden. Da Liberec in der Nähe von der polnischen Grenze liegt, absolvierten wir zwei Trainings in Polen. Dort stand das Kompasslaufen auf dem Trainingsplan. Ich stellte fest, dass ich meinen Kompass nicht sehr oft nutze. Somit erstellte ich ein Drehbuch für den Kompass, dass mir helfen soll, den Kompass bewusst zu verwenden.

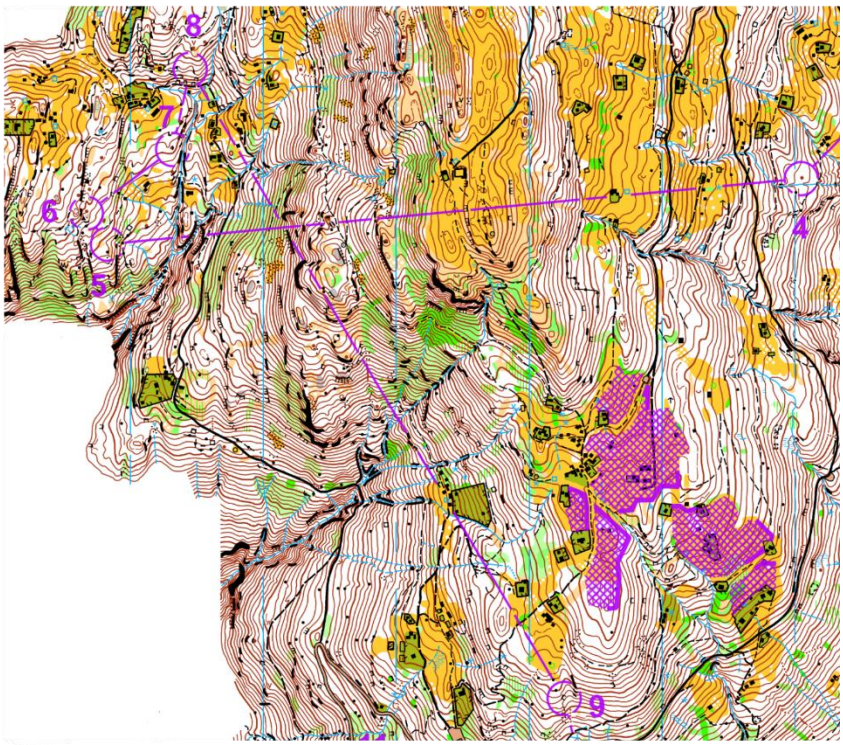

Bild 3: *Testlauf Long, D20 Bahn, Capriasca Ovest*

Schon bald fanden die Testläufe für die EYOC und JWOC im Tessin statt. Ich bereitete mich mit Kartenanalysen vor und durch das Trainingslager in Tschechin, fühlte ich mich bereit. Beim Sprint in Rapperswil lief ich auf den 10. Rang. Dies freute mich sehr, da sich die Zeit, die ich in mein Sprint-Drehbuch investiert hatte, auszahlte. In der Mitteldistanz unterliefen mir viele kleinere Fehler, trotzdem platzierte ich mich auf dem 11. Rang. Dies motivierte mich sehr, da die Damen 18 in der Damen 20 Kategorie liefen und ich somit im jüngsten Jahrgang war. An der Langdistanz lief ich alle Posten ohne Fehler an und hatte das Gefühl, einen guten Lauf absolviert zu haben. Jedoch im Ziel merkte ich, dass ich bei den zwei langen Teilstrecken nicht die optimalen Routen gewählt hatte. Dies war sehr enttäuschend.

Im Sommer stand die SOW in Flims/Laax auf dem Programm. Die Vorfreude auf das Alpine Gelände war gross. Trotz guter Vorbereitung mit Kartenstudium unterliefen mir grössere Fehler. Die dritte und fünfte Etappe konnte ich nicht laufen, da sie aufgrund der Witterungsbedingungen abgesagt wurden. Die SOW war eine gute Gelegenheit sich international auszutauschen.

Das Trainingslager im Sommer fand in Frankreich in der Nähe von Anncy statt. Das Gelände ist technisch sehr anspruchsvoll, da es sehr diffus ist und es schwierig ist, den Überblick zu behalten. Ich nutzte das TL, um mein PUR-Konzept weiter in der Praxis zu üben.

Die Herbstsaison gelang mir leider nicht wie geplant. Das PUR-Konzept half mir technisch schneller OL zu machen. Jedoch fällt es mir immer noch schwer, in einem höheren Tempo Kompass zu laufen. Was dazu führte, dass ich an den Wettkämpfen viele grössere Fehler machte. Ich nutze somit die kommende Wintersaison, um das Kompasslaufen in einem höheren Tempo zu üben. Mein Herbsthighlight war mein Top Ten Platz an der MOM. Also könnte ich es eigentlich...!

Ich denke das folgende Zitat von Samuel Beckett bringt meine Saison auf den Punkt.

« Ever tried. Ever failed. No matter. Try again. Fail again. Fail better. »

Denn ich habe es versucht und bin aber auch gescheitert. Ich habe es erneut versucht und bin besser gescheitert und habe nicht aufgegeben.

Mit den Erfahrungen dieser Saison im Gepäck blicke ich voller Vorfreude auf die anstehende Saison und aufkommende Herausforderungen.

Ein grosses Dankeschön, an alle die, die mich motivieren, auch wenn ich nicht mehr an mich glaube. Danke sehr Jost und Laura, dass ihr mich unterstützt habt, diese schwierige Saison zu absolvieren. Vielen Dank auch der OLG Biberist SO für den sehr grosszügigen finanziellen Zustupf und den vielen Sponsoren, die das NWK Be/So in meinem Namen unterstützen.