

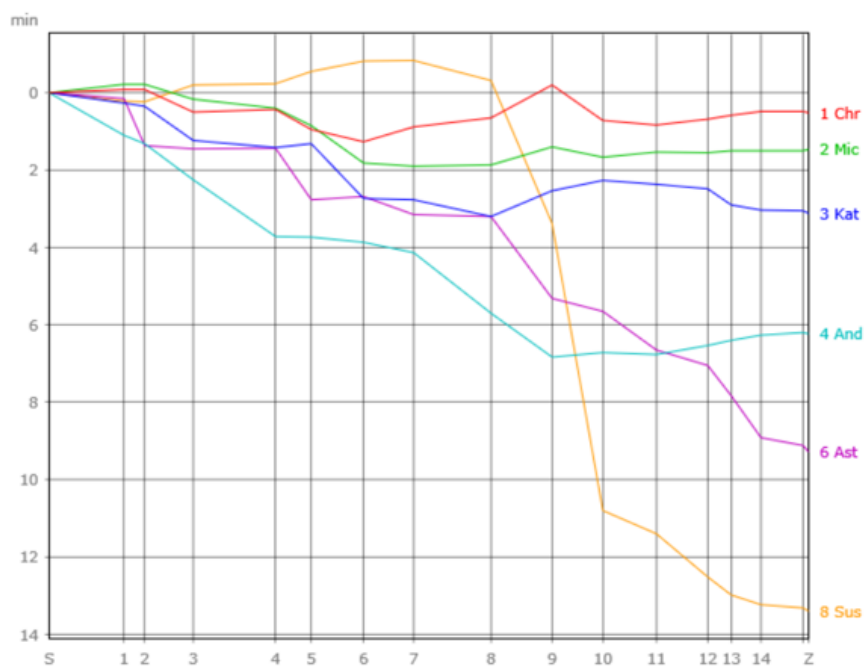
## Macht man bei D35 eine Laufanalyse?

Liebe Welsiker, ich frage mich gerade, ob es angebracht ist, bei der Kategorie D35 eine eingehende Laufanalyse zu machen.

Ein Viertel der Teilnehmerinnen bei D35 kam von der OLG Welsikon, Andrea schlug sich sehr gut als 4., Astrid investierte bereits mehr Zeit und naja, ich startete wunderbar und blieb bis zum 8. Posten in Führung, danach lief es aber gar nicht mehr. Untenstehend ein paar Dinge, die mir während meinem Lauf im Schwindisbüel so durch den Kopf gegangen sind. Natürlich waren es während den gut 50 Minuten noch sehr viele mehr, aber die Gedankenketzen unten zeigen auch, warum es ab Posten 8 nur noch schlechter wurde.

D35

( 4.4 km, 55 m, 15 Po.)



Und hier findet ihr unsere Bahn, mit meiner Route brav eingezeichnet:

<http://www.routegadget.ch/binperl/reitti.cgi?act=map&id=329#>

**Start-1:** Super, da muss man ja gar nicht über die Wiese am Vorstart vorbei, da bin ich sicher schneller

**3-4:** ohä, wie bin ich denn jetzt auf diese Strasse gekommen? Mmh, hätte ja den Waldrand anpeilen können, aber schnell war es trotzdem

**5-6:** Cool, durch dieses Dickicht kann ich mich super durchschlängeln. Es läuft ja wie geschmiert, aaa, toll das ist ja nett, jetzt treffe ich auch noch diese kleine Brücke

**6-7:** Aua, schon wieder den Fuss 'übertrampet'. Hätte ich ächt doch nicht starten sollen? Aber ich renne ja immer noch schnell.

**7-8:** Wo soll ich denn da durchlaufen...aa, da sieht es noch gut belaufbar aus...doch nicht...keine Ahnung wo ich genau bin – jetzt geht es ja doch noch ein bisschen obsi – da ist ja Andi: heya – gopf, schon wieder gestürzt – ämm, keine Ahnung – da ist der Posten ja. Danke!

**8-9:** Der Fuss ist nicht gut, ich bleibe morgen zu Hause. Vorher hatte man das Dunkelgrün immer super an den Tannen gesehen – da vorne hat es ein paar Tannen – aber keinen Posten – und hier auch nicht – jetzt wäre es Zeit, sich auffangen zu gehen – aber da hat es ja auch keinen Posten – hier war ich schon Mal – jetzt gehe ich auf den Weg – ou, hier bin ich also, Chabis...

**9-10:** super, erste Schneise, zweite Schneise. Ein Posten auf einem Hügel – aber ich habe doch eine Senke? Janu, mal schauen gehen, vielleicht ist es ja eine Senke auf dem Hügel? Nein, doch nicht. Mann, der See stinkt nach Wildschwein. Wie viele Kommentar haben Denzlers ächt schon über ihren grünen Trainingswald erhalten? Wieso hat es hier schon wieder einen See? Und warum ist das nicht mein Posten? Morgen laufe ich nicht. Soll ich aufgeben, mein Fuss schmerzt? Wo ist diese Strasse? Endlich – aufgefangen – war ja echt ab vom Schuss.

**10-11:** Jetzt habe ich es aber wieder im Griff. Wahrscheinlich müsste ich jetzt die Postenbeschreibung anschauen (nicht gemacht). Da vorne hat es eine Lichtung. Aber keinen Posten.

**11-12:** Schon wieder Brombeeren? Wo bin ich jetzt schon wieder gelandet? Ou, dieses Einfamilienhaus im Wald? Aja, vorher auf der Karte gar nicht gesehen...

Ihr kennt das auch, viele Gedanken während einem OL. Natürlich sind die obigen nur eine kleine Auswahl, aber es sind genau diese, welche für meinen Lauf exemplarisch sind. Zuerst sehr positiv und fokussiert (ich erinnere mich auch tatsächlich nicht mehr an viel mehr andere Überlegungen), dann wegen dem wieder schmerzenden Fuss abgelenkt und schliesslich genauso wirr und unkonzentriert wie ich im Wald umher geirrt bin. Von meiner ernsthafteren OL-Zeit her kenne ich (theoretisch) einige Techniken wie man seine Gedanken wieder in produktivere Bahnen lenken könnte, aber das ist mir heutzutage zu 'anstrengend' und lasse ich einfach bleiben. Das ganze im Nachhinein zu analysieren, habe ich jetzt aber doch noch spannend gefunden. Vielleicht merkt ihr ja bei eurem nächsten Lauf rechtzeitig, wenn die Gedanken zu fest abschweifen und könnt sie wieder zurückholen? Ich drücke die Daumen und freue mich auf eure Geschichte!