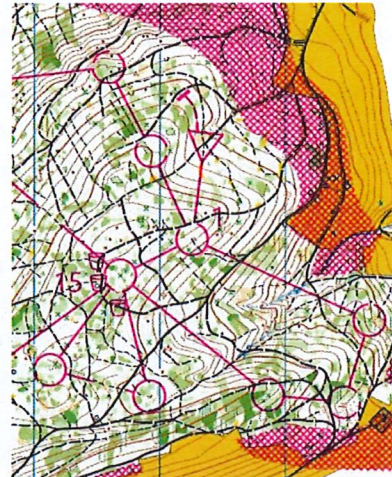


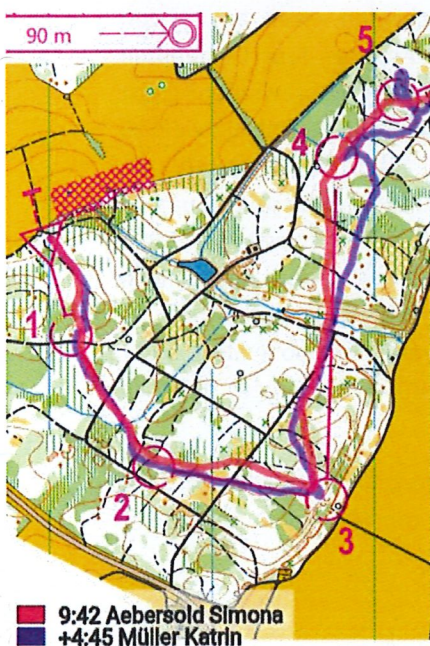
Besser mit als ohne Kopf

OL fasziniert mich, weil auch die mentale Komponente eine grosse Rolle spielt. Der Lauf ist erst fertig, wenn man die Zieleinheit gestempelt hat. Bis zu diesem Moment kann Vieles passieren. Ein kleines Böglein, ein Totalaussetzer, bei dem man einen Posten überrennt oder ihn sogar verpasst und dabei wertvolle Minuten einbüsst.

In diesem Newsletter möchte ich näher auf die mentale Seite des OLs eingehen. Momentan befinde ich mich in der Vorwettkampfphase, in welcher es darum geht, möglichst viele Wettkämpfe zu bestreiten. Der erste Wettkampf war die Schweizermeisterschaft im Nacht-OL. Wegen den Gabelungssystemen (Bild) war ich bald allein unterwegs. «Bin ich gut unterwegs oder habe ich die schnellen Läuferinnen bereits verloren?» Beim achten Posten sah ich wieder eine Konkurrentin, die normalerweise aufs Podest läuft. Läuferinnen unterwegs zu sehen wirken sich sehr auf das Mentale aus. Gedanken wie «Hej, du bist gut im Rennen!», gingen mir durch den Kopf. Da meine läuferische Kapazität noch nicht so hoch ist, musste ich abreißen lassen. Ich hatte aber das ganze Rennen durch riesen Spass! Obwohl man körperlich und kartentechnisch am Limit läuft, noch vollkommene Freude zu verspüren, ist genial. Ich lief das Rennen allein fertig und beendete es auf dem 10. Rang. Ein Erfolg für den Saisonstart, nach über einem halben Jahr verletzt zu sein.



Ein weiterer Formcheck stellte ein Regionaler OL dar. Bei diesem Wettkampf wollte ich mit dem Tempo spielen und jeden Posten voll Risiko anlaufen und damit über meinem mentalen Können laufen. Ich war genau in der richtigen Gefühlslage, mich total zu verausgaben. Es unterliefen mir einige kleine Fehler, da ich für mein mentales Können zu schnell unterwegs war, und ich eigentlich zu wenig Zeit in die Karte investierte. In Erfahrung zu bringen, wann es für den Kopf zu schnell wird, ist lehrreich, um in einem Hauptwettkampf agieren zu können und in einem solchen Fall das Tempo zu verringern, damit keine Fehler passieren. Trotz den Fehlern konnte ich mit dem Resultat zufrieden sein.



Die nächste Schweizermeisterschaft über meine eigentliche Paradedisziplin, die Mitteldistanz, stand an. Ich hatte in der Woche vorher sehr viel um die Ohren, was meine mentalen Fähigkeiten während des Laufes sehr einschränkte. Ich konnte mich nicht wirklich auf den OL fokussieren. Ich lief keinen der ersten drei Posten sauber an, was bei einer Mitteldistanz aber entscheidend ist. So kam ich nicht in den sogenannten Flow und es unterlief mir ein gröberer Fehler. Nach einem Fehler ist es doppelt schwierig, sich zu fangen und nicht Zeit aufholen zu wollen und kartentechnische Abläufe abzukürzen. Auch der nächste Posten liess sich Zeit, bis ich bei ihm stand. Die Läuferin, die zwei Minuten nach mir gestartete war, holte mich auf. Dies war ein weiterer Dämpfer. Ich wusste, dass sie nicht in die Top 5 läuft, folglich, dass ich auf die Siegerzeit bereits mindestens 4 Minuten verloren hatte, und dies bereits nach den ersten 5 Posten. «Was denken wohl die Leute, die mein GPS schauen?», fragte ich mich während des Laufes. Ich war unkonzentriert und kam überhaupt nicht mehr auf Touren. Sobald man mehr an das Äussere denkt als an die Aufgabe, die man zu lösen hat, ist der Lauf verloren. So kann sich das Mentale auch gegen einen wenden.

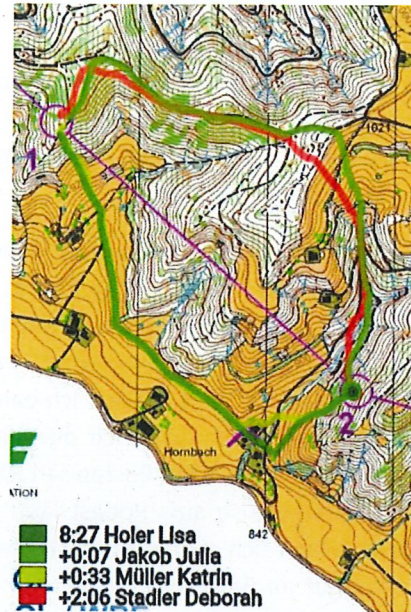
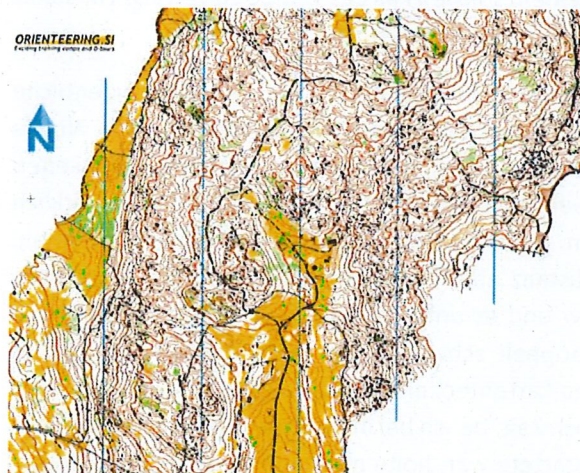
Auch der Wettkampf am darauffolgenden Tag war nicht viel glanzvoller. Eine Langdistanz im Emmental stand auf dem Plan. Entweder führte der Lauf bergauf oder bergab. Die Routenwahlen löste ich grösstenteils gut, was ein Plus für den kartentechnischen Mentalbereich darstellte. Ein weiterer mentaler Aspekt ist aber, wie man sich läuferisch pushen kann. Ich schaffte nicht, mich über den ganzen Lauf zu verausgaben, dass ich auch noch in der zweiten Hälfte mit dem hohen Tempo der anderen Läuferinnen hätte mithalten können.

Es überrascht nicht, dass ich nach einer Woche, in welcher ich viel zu viel loshatte und diesem, für mich sehr unbefriedigende OL-Wochenende, eine Erkältung einfiel und einige Tage später eine Blasenentzündung folgte.

Zum Glück konnte ich trotzdem nach Frankreich in für die Testläufe relevantes Gelände reisen und dort einige Trainings und Trainingswettkämpfe bestreiten. Bei langsamem Tempo dem Kopf die Zeit geben, die Posten sauber anzulaufen, gab mir Selbstvertrauen. Auch mit dem Middle, den ich schnell lief, bin ich zufrieden. Ich konnte mich, im Gegensatz zum Wettkampfwochenende, wieder konzentrieren und nur an das denken, was ich im Gelände als nächstes sehen will.

Letzte Woche verbrachte ich in Savognin und konnte zwei Intervalltrainings absolvieren. Bei beiden gelang es mir, mich zu pushen und ans Leistungslimit zu gehen. Dies ist vor allem bei den Hügelsprints wichtig.

Der Wiedereinstieg in die OL-Saison auf Eliteniveau stellt sich für mich als Herausforderung dar. Ich merke, wie mein Körper sich noch nicht wieder an die hohe Belastung gewöhnt hat und extrem lange braucht, um sich von einer intensiven Einheit zu erholen.



Bereits am 4./5. Mai finden nun die Testläufe in Bugey in Frankreich statt. Anhand dieser Resultate wird entschieden, wer am ersten Weltcup in Finnland Anfangs Juni teilnehmen darf. Mein Motto: Ich kann nur gewinnen! Es ist nicht einfach, ein halbes Jahr Verletzung wett zu machen, da ich vor allem läuferisch auf die Konkurrenz verliere und so weniger Kapazität habe, Energie in die Karte zu investieren. Mein Kopf und somit das Mentale ist aber immer noch sehr motiviert, diesen Rückstand aufzuholen. In der Frühlingsaison werde ich wohl nicht mehr mit Glanzresultaten brillieren können, aber ich

bin zuversichtlich, dass im Herbst meine Form wieder stimmen wird!

Ein grosser mentaler Aspekt ist auch die Unterstützung, die ich erfahren darf. Vielen herzlichen Dank für Ihr Interesse am OL-Sport, an mir und meinen Leistungen. Das hilft mir ebenfalls, mit grosser Motivation in die nächsten Wochen zu schauen.

Ganz liebe Grüsse und ein gutes Wfrucht
Katrin