

| | | |
|-----------|------------|----------------|
| Name | Vorname | Altersklasse |
| | | 00 = MEZ : |
| Wettkampf | Datum | Startzeit |
| Ort | Kartenname | Maßstab / Äqu. |

| | |
|------------|----|
| Wetter | |
| Temperatur | °C |

| | |
|------------|-----------|
| Ziel | erreicht |
| technisch | ja / nein |
| läuferisch | ja / nein |
| mental | ja / nein |

| | | |
|------------|---------------|---|
| Luftlinie | m / gelaufene | m |
| Höhenmeter | m / gelaufene | m |

| | | |
|-------------------------------|---------|-------------|
| Name | Vorname | Zeit in min |
| 1. | | : |
| 2. | | : |
| 3. | | : |
| 4. | | : |
| Summe von den ersten 4 | | : |
| Durchschnitt von den ersten 4 | | : |
| eigene Zeit | | : |
| Prozent | | % |

| Posten | Persönliche Zeit | | Meter die man einsparen könnte. | Höhen-m | Einschätzung / Fehler ggf. auch auf der Rückseite | Führe eine detaillierte Auswertung durch. Zeichne die gelaufene Route sowie mögliche Alternativen mit unterschiedlichen Farbe in deine Karte ein. | Ursache | Gedanken / Störungen / Emotionen |
|--------|------------------|--------|------------------------------------|---------|---|---|---------|----------------------------------|
| | Gesamt | Einzel | | | | | | |
| 1 | : | : | : | : | | | | |
| 2 | : | : | : | : | | | | |
| 3 | : | : | : | : | | | | |
| 4 | : | : | : | : | | | | |
| 5 | : | : | : | : | | | | |
| 6 | : | : | : | : | | | | |
| 7 | : | : | : | : | | | | |
| 8 | : | : | : | : | | | | |
| 9 | : | : | : | : | | | | |
| 10 | : | : | : | : | | | | |
| 11 | : | : | : | : | | | | |
| 12 | : | : | : | : | | | | |
| 13 | : | : | : | : | | | | |
| 14 | : | : | : | : | | | | |
| 15 | : | : | : | : | | | | |
| 16 | : | : | : | : | | | | |
| 17 | : | : | : | : | | | | |
| 18 | : | : | : | : | | | | |
| 19 | : | : | : | : | | | | |
| 20 | : | : | : | : | | | | |

Diese Auswertung gehört zu jedem technischen Training und Wettkampf. * Kommentiere jede einzelne Route * klassiere die Fehler: Art des Fehlers, Zeitverlust, mögliche Gründe suchen ---> Lösungen aufzeigen * Wettkampfleistung einschätzen: objektiv, nicht nur im Vergleich zur Konkurrenz! (Auf die Rückseite) * Gesetzte Ziele erreicht? * Führe eine Besprechung mit deinen Betreuer durch.

