

# Newsletter Dezember

## Erfolgreicher Start in die neue Saison

Der Monat begann mit dem ersten Wettkampfwochenende am 3./4. Dezember. Nach anfänglichen Unsicherheiten ob die Wettkämpfe durchgeführt werden können, haben es die Organisatoren doch noch geschafft, genug Schnee aufzutreiben, um eine Rennstrecke im Nordischen Zentrum Goms zu präparieren. Am Samstag wurde die Saison mit einem Sprint Wettkampf eröffnet. Bei nicht wahrhaften winterlichen Bedingungen und nicht einfachen Verhältnissen gelang mir leider kein optimaler Start. Auf der neu eröffneten Schiessanlage in Ulrichen konnte ich mich mit 4 Fehlern, jeweils zwei im liegenden und im stehenden Anschlag, wie viele andere noch nicht gut zurechtfinden. Auch im läuferischen Bereich wies ich noch ein Defizit auf. Nach kurzer Krankheit im November war ich wohl noch nicht ganz in Form. Trotz allem resultierte für mich immerhin ein 5. Platz. Am Folgetag stand ein Einzelrennen über 10km und 4 Schiesseinlagen auf dem Programm. Bei erneut schwierigen Verhältnissen auf der Strecke gelang mir ein besseres Rennen. Im Schneesturm von Ulrichen kam ich mit dem Schiessstand deutlich besser zurecht. Dank meiner 3 Fehlern und einer Trefferleistung von 85% konnte ich meine gute Platzierung im Schiessstand erzielen. In der Loipe konnte ich leider immer noch nicht meine gewohnte Leistung abrufen. Es reichte dennoch für den Tagessieg. Das Resultat stimmte mich Positiv für die kommenden Wettkämpfe.



In der folgenden Woche hätte ein Trainingslager in Ulrichen stattgefunden. Da ich aber wie viele andere eine Erkältung erlitt, fiel dieses für mich aus. Ich hatte ganze zwei Wochen mit dieser Erkältung zu kämpfen und konnte in dieser Zeit nicht trainieren. Ebenso musste ich den ersten Alpencup der Saison im bayrischen Arber auslassen. Ab Weihnachten konnte ich das Training dann langsam wieder aufnehmen. Um wieder in Form zu kommen, wollte ich zwischen Weihnachten und Neujahr ein Trainingslager in Andermatt absolvieren. Wegen den warmen Temperaturen und wenig Schnee musste dieses aber ins Goms verschoben werden. Dort traf ich grossartige Bedingungen vor und konnte drei Tage gut trainieren. Bevor es dann nach Neujahr am 7./8. Januar mit einem ersten Saison Highlight weiter geht. Der Alpencup in der Lenzerheide – quasi ein Heimrennen - steht an. Bis dahin werde ich versuchen möglichst wieder in eine gute Form zu kommen. Falls es von euch jemand in Erwägung zieht die Wettkämpfe in der Lenzerheide vor Ort zu verfolgen, findet ihr genauere Infos auf dem beigefügten Dokument. Natürlich könnt ihr auch gerne mit mir Kontakt aufnehmen. Ich würde mich sehr freuen den ein oder anderen vor Ort zu treffen. Bis dahin wünsche ich euch einen guten Start in das neue Jahr und bis bald.

Sportliche Grüsse

Loris