

# Newsletter Herbst

## Turbulenter Herbst

Der September begann zunächst sehr gut. Ich konnte viele Trainingsstunden absolvieren. Vornehmlich immer noch nur auf den Rollskis und dem Velo da mir mein Knie weiterhin Mühe bereitete. Zudem



durfte ich endlich mein neues, speziell auf mich angefertigtes, Gewehr in Empfang nehmen und die ersten Trainingseinheiten damit absolvieren. Ich bin sehr zufrieden damit und auch sehr zuversichtlich das ich meine Trefferquote im Winter weiter steigern kann. Zu Beginn des Monats fanden zwei Trainingskurse in meiner neuen Heimat Andermatt statt. Diese absolvierte ich mit dem Zentralschweizer Schneesport Verband. Ende Monats fand dann noch ein Trainingskurs mit der Kandidaten Gruppe (Sichtungskader) von Swiss Ski, ebenfalls in Andermatt, statt. In diesem wurden wieder viele Stunden auf Rollski und am Schiessstand absolviert. Besondere Schwerpunkt wurde auf das Schiessen gelegt. Bei spannenden Theoriestunden sowie ereignisreichen, praktischen Einheiten konnte auch ich Einiges lernen. Zum Ende des Trainingskurs fand noch ein lockeres Training in der Halle statt bei dem ebenfalls Waffenkunde Anstand

sowie etwas Spiel und Spass auf dem Programm standen. Da ich beim Volleyball aber leider etwas zu euphorisch war, zog ich mir leider eine Verletzung zu. Bei einem Balleinsatz am Netz, bin ich bei der Landung umgeknickt und habe mir am rechten Fuss das vordere Aussenband gerissen.

Jeder der schon einmal eine Fraktur der Bänder hatte, weiss wie mühsam und vor allem wie lange der Genesungsprozess einer solchen Verletzung dauert. Somit war ich in den ersten beiden Wochen komplett ausser Gefecht gesetzt. Bis auf einige wenige Physioübungen konnte ich nichts machen. Ich nutze diese Zeit für Trockentraining im Schiessen. Nach diesen zwei Wochen konnte ich dann langsam wieder mit dem Training anfangen. Zunächst nur auf den Klassisch-Rollski und nur mit Doppelstock. Ausser dem Krafttraining war mein Training – für ganze 4 Wochen - also sehr eintönig. Deshalb habe ich mich dazu entschieden nicht an den Trainingskurs nach Oberhof zu reisen. Hier hätte ich meine ersten Kilometer auf Schnee sammeln können. Ebenso habe ich das Training auf der Snowfarming Loipe in Davos nicht absolviert. Nach diesen vier Wochen konnte ich mich dann langsam wieder auf die Skating Ski begeben. Sogleich reiste ich in die Lenzerheide, wo ebenfalls bereits eine Loipe vorhanden war. Dort konnte ich gute erste Trainings auf Schnee absolvieren und das Skigefühl zurückbekommen. Ebenso konnte ich meine Schiessleistung weiter stabilisieren und bin zumindest in diesem Bereich sehr zuversichtlich, was die kommende Saison angeht. Beim



### Silbersponsoren



### Bronzesponsoren



läuferischen Teil wird sich noch zeigen wie sehr sich mein Trainingsrückstand auf die Form auswirkt. Da ich bei gewissen Bewegungen noch zu sehr Mühe habe, wird sich mein Saisonstart vermutlich noch etwas verzögern. Ich bleibe aber zuversichtlich und arbeite hart für eine möglichst rasche Wettkampfteilnahme.

Anbei findet ihr noch meinen Rennkalender der kommenden Saison. Mein Ziel wird es sein, mich für den IBU Junior Cup (Weltcup für die Junioren) zu qualifizieren. Zu Beginn der Saison muss ich, aufgrund des Trainingsrückstands, meinen Fokus aber auf die Swiss Cup- sowie Alpencup-Rennen setzen. Ich würde mich freuen, den einen oder anderen an einem Rennen zu treffen. Ich würde euch den Alpencup vom 5.-7.1.2023 im Goms oder die Schweizermeisterschaften vom 22.-24.3.2023 ebenfalls im Goms empfehlen. Bei diesen Rennen werde ich sicher am Start sein und das Niveau der Wettkämpfe ist recht hoch. Falls Ihr plant vorbeizukommen, meldet euch doch einige Tage zuvor bei mir.

Bis dahin wünsche ich euch eine gute Zeit.

Sportliche Grüsse

Loris

| IBU Junior Cup                  | Alpencup                          | Swiss Cup                    |
|---------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|
| 9.-10.12.2023 Pokljuka (SLO)    | 15.-17.1.2023 Oberwiesenthal (DE) | 9.-10.12.2023 Premanon       |
| 13.-16.12.2023 Ridnaun (ITA)    | 5.-7.1.2023 Goms (SUI)            | 20.-21.1.2023 Notschrei (DE) |
| 1.-4.2.2023 Jakuszyce (POL)     | 14.-17.3.2023 Pokljuka (SLO)      | 10.-11.2.2023 Sclamischot    |
| 7.-11.2.2023 EM Jakuszyce (POL) |                                   | 2.-3.3.2023 Realp            |
| 23.2.-2.3.2023 WM Otepaa (EST)  |                                   | 22.-24.3.2023 SM Goms        |

#### Silbersponsoren



#### Bronzesponsoren

