

Newsletter Winter 2

Die Schlussphase des Winters begann für mich am 10/11. Februar im Unterengadin in Sclamisot. Auf der erst kürzlich neu eröffneten Anlage wurden an diesem Wochenende Swissscup Wettkämpfe im Sprint und in der Verfolgung ausgetragen. Wie so oft in diesem Winter bei regnerischem Wetter wieder alles andere als angenehme Bedingungen. Im Sprint startete ich zunächst gut ins Rennen und konnte liegend alle Scheiben abräumen. Stehend musste ich aber für meine schnelle Pace auf der Runde Tribut zollen. Ich traf keine der 5 Scheiben. Aufgrund meiner guten Laufleistung resultierte immerhin noch ein 4. Platz. Leider aber bereits ein beträchtlicher Rückstand im Hinblick auf die Verfolgung, welche am Sonntag stattfand. Auch hier konnte ich mein Können im Schiessstand nicht abrufen. Trotz nur 60% Trefferleistung konnte ich aber meinen 4. Platz halten.



Da es immer noch mein Ziel war möglichst viele Rennen zu laufen, habe ich mich entschieden in der folgenden Woche wieder nach Italien zu reisen um



dort an der Coppa Italia zu starten. Diesmal begleiteten mich aber noch weitere Schweizer Athleten. In Forni Avoltri der Heimat der Gesamtweltcup Siegerin Lisa Vittozzi standen ein Massenstart und Verfolgung auf dem Programm. Im Massenstart vom Samstag hatte ich Mühe mich mit dem für mich noch unbekanntem Schiessstand anzufreunden. Dazu kam auch noch Wind, was mit einer Trefferquote von nur 40% quittiert wurde. Somit war das Rennen schon zur Halbzeit mehr oder weniger gelaufen. Im Stehend Schiessen klappte es besser. Mit 9/10 Treffern ein guter zweiter Wettkampfteil. In einem straken Teilnehmerfeld erreichte ich somit den 12. Rang. Ich merkte aber bereits nach diesem Rennen das die letzten Wochen und Monate sehr an meinen physischen sowie psychischen Reserven genagt haben. Meine Energiereserven waren sehr tief. Vielleicht waren die vielen Wettkämpfe auch etwas zu viel für meinen Körper. Nichtsdestotrotz stand am Sonntag aber noch ein Verfolger auf dem Programm. Mit 70% Trefferquote konnte ich aber auch hier nicht vollumfänglich zufrieden sein. Ich verlor somit noch einen Platz und landete auf dem 13. Rang.

Silbersponsoren

 Systeme AG

 **swiss frigo AG**

Bronzesponsoren

 Gartenbau **bernel**
Notwil

 **grüter**
HAUSTECHNIK

 **haarzeit**
Coiffure

 PRAXIS **DUSS**
Massage / Therapie / Naturheilkunde

 **bimbo**
macht spass

 **BF**

Nach einigen Tagen Erholung vom Biathlonsport, in denen ich mich unter anderem wieder mal dem Schreibern gewidmet habe, war ich wieder bereit anzugreifen. Zunächst stand ein Swissscup auf meiner Heimanlage in Realp auf dem Programm. Dort wurden ein Sprint sowie ein Massenstart ausgetragen. Im Sprint konnte ich nicht vom Heimvorteil profitieren. Es unterliefen mir 5 Fehler. Zudem waren an diesem Tag auch mein Ski alles andere als optimal. Trotzdem durfte ich den Titel als Zentralschweizer Meister im Sprint entgegennehmen. Am Folgetag wurde ein Massenstart ausgetragen. Dort konnte ich im Schiessstand meine Leistung zum Vortag steigern und erreichte eine Trefferquote von 75%. Dass reichte an diesem Tag für den Sieg.

Nun standen mit dem Alpencupfinal und den Schweizermeisterschaften noch total 5 Rennen auf dem Programm. Das Alpencupfinal wurde wie gewohnt in Pokljuka (SLO) ausgetragen. Bei frühlinghaften Temperaturen und tiefen Bedingungen waren die ohnehin schon anspruchsvollen Strecken noch härter. Am Freitag wurde ein verkürztes Einzel ausgetragen. Die erwähnten Verhältnisse machten die Materialwahl sehr kompliziert. Leider war meine Wahl nicht ganz optimal und widerspielgelte sich in den Laufzeiten. Im Schiessstand konnte ich mein Können zumindest teilweise zeigen. Mit 80% Trefferquote konnte ich zum ersten Mal einigermaßen zufrieden mit meinem Schiessen sein. Schlussendlich landete ich in einem starken Teilnehmerfeld mit Athleten aus Deutschland, Tschechien, Italien, Österreich, etc. auf dem 20. Platz. Im Sprint vom nächsten Tag konnte ich die 80% im Schiessen leider nicht ganz halten. Ich erreichte nur 70%. Bei erneut sehr anspruchsvollen Bedingungen resultierte ein



23. Platz und bereits ein grosser Rückstand für die Verfolgung. Im letzten internationalen Rennen der Saison konnte ich meine Trefferquote wieder etwas steigern und kam mit 75% wieder etwas näher an meine Erwartungen heran. Auf der Loipe konnte ich leider wieder nicht mit den Besten mithalten, somit resultierte ein 21. Platz. Ich war nach diesem Wochenende froh, dass das Saisonende bereits in Sichtweite war, da meine Energiereserven nun wirklich ziemlich aufgebraucht schienen. Mit den Schweizermeisterschaften, die den Saisonabschluss bildeten, standen also noch ein Sprint und ein Massenstart auf dem Programm. Bei herrlichen

Silbersponsoren



Bronzesponsoren



Bedingungen am Freitag wollte ich nochmals mein bestes geben. Mit 70% und einer durchschnittlichen Laufleistung gelang mir das nur teilweise. Mit dem 5. Rang konnte ich aber einigermaßen zufrieden sein. Mit dem Massenstart vom Samstag stand noch ein letzter Wettkampf vor der wohlverdienten Sommerpause auf dem Programm. Bei nichtmehr ganz so tollen Bedingungen und teilweise starkem Wind konnte ich im Schiesstand mit 65% nicht ganz glänzen. Da die Bedingungen aber für alle Teilnehmer nicht optimal waren und deswegen allgemein nicht so gut geschossen wurde, durfte ich die Bronzemedaille für den 3.Rang in Empfang nehmen. Somit also ein versöhnlicher Saisonabschluss.



Bis vor diesem Rennen lag ich auf dem 2.Platz in der Gesamtwertung des Swiss Biathlon Cup. Dieser wurde mir im letzten Rennen aufgrund der Streichresultate noch wegen einem mickrigen Punkt abgeluchst. Somit landete ich auch hier auf dem 3.Platz.

Silbersponsoren



Bronzesponsoren



Nun ist die Saison 2023/24 also Geschichte. Wenn ich diese nun in einem Wort zusammenfassen müsste, kommt mir als erstes «enttäuschend» in den Sinn. Wenn ich es aber genauer analysiere und meine Vorbereitung im Sommer beachte, muss ich aber ehrlich sein, dass ich zumindest läuferisch aufgrund meiner gesundheitlichen Probleme nicht viel mehr erwarten durfte. Was das Schiessen angeht, habe ich aber keine Ausrede hier bin ich klar unter meinen Erwartungen geblieben. Vermutlich lag das Problem im mentalen Bereich, da ich in den Trainings jeweils sehr gute Trefferquoten erreichte, dies jedoch im Wettkampf selten abrufen konnte. Zumindest konnte ich aber gegen Ende der Saison das Schiessen ein wenig stabilisieren, was mich positiv für die Zukunft stimmt. Bereits jetzt bin ich hochmotiviert im Sommer hart an mir zu arbeiten und alles in den Sport zu investieren, um im nächsten Jahr meine Ziele zu erreichen. Zunächst gönne aber auch ich mir eine kurze Auszeit vom Sport und versuche meine Batterien wieder vollständig aufzuladen.



Ich freue mich schon möglichst viele von euch an meinem Season End Aperó begrüßen zu dürfen und mit euch spannende Gespräche zu führen. Bis dahin wünsche ich euch allen eine tolle Zeit

Sportliche Grüsse

Loris

Silbersponsoren



Bronzesponsoren

