

## Quartalsbericht Dezember 2011

<b>Name:</b>	Hansueli Stauffer
<b>Sportart:</b>	Mountainbike
<b>Status Saison:</b> (Vor-Nachsaison, Saison, Pause, etc.)	Vorsaison
<b>Aktuelle Kadereinteilung:</b>	Keine
<b>Gesundheit:</b> (Gesund, Verletzungen, Krank, etc.)	Gesund
<b>Form:</b>	Aufbauphase
<b>Absolvierte Wettkämpfe:</b>	6. Rang Schweizermeisterschaft Scoul 7. Rang iXS-Classic Grindelwald 7. Rang iXS-Classic Alpnach 9. Rang iXS-Classic Einsiedeln DNF Weltcup Ornans 15. Rang Weltcup Frejus
<b>Bevorstehende Wettkämpfe:</b> (Was, Ort, Datum, Zeit)	18.03.2011 Maremma Cup Massa Marittima, IT 24.03.2011 Maremma Cup Massa Marittima, IT
<b>Sportliche Erfolge:</b>	Pause
<b>Sportliche Bestleistung:</b>	Keine
<b>Ziele von letztem Quartal:</b>	Keine (Saison Pause)
<b>Ziele erreicht:</b>	War nicht so schwer =>
<b>Ziele nächstes Quartal:</b>	Aufbau Training
<b>Positives ☺:</b>	Das Training hat wieder begonnen.
<b>Negatives ☹:</b>	Die ersten Kilometer sind am schlimmsten.
<b>Persönliches Fazit:</b>	Ich genoss die Saisonpause sehr aber nun geht es wieder los!
<b>Das muss ich noch sagen...</b>	-----