



www.prosport-sigriswil.ch

Quartalsbericht September 2009

Termine für Abgabe:

Quartalsberichte: auf Ende der Monate März, Juni, September und Dezember!

Jahresbericht: 2 Wochen vor der HV!

Bericht vom: 3. Quartal 2009	
Aktuelle Kadereinteilung:	BABE Snowboardregionalkader
Absolvierte Wettkämpfe:	keine
Bevorstehende Wettkämpfe:	<p>Evtl. 5.-6. 12.2009 Welschnofen-Carezza (PGS/PSL) 16.-17.12.2009 Isola 2000 (PGS) 30.12.2009 Göttschen, Bischofswiesen (PGS)</p> <p>⇒ Wettkampfplan noch nicht definitiv, hängt von Empfehlung /Qualifikationsverfahren des Trainers ab.</p>
Sportliche Erfolge:	keine
Sportliche Bestleistung:	keine
Gesetzte Ziele:	Effizientes Sommertraining, gute Fitness und Motivation für den Herbst
Ziele erreicht:	Ich habe während des Sommers versucht, mit verschiedenen Methoden wie Bike, Laufen, Inline-Skating und Schwimmen meine Grundlageausdauer zu verbessern. Ich denke, das ist mir gut gelungen. Dank der grossen Abwechslung der Sportarten, konnte ich mich stets von neuem motivieren. Im Bereich Krafttraining war ich zu „mir“ zuwenig

	streng. Ich stand nicht selten im Krafraum, aber oft tauschte ich das Training mit der warmen Sommerluft und vernachlässigte diesen Bereich.
Ziele nächstes Quartal:	Gute Grundlage auf dem Schnee erarbeiten, endgültiges Vertrauen ins Material (vor allem Schuhe und Slalombrett) finden und mit guten und motivierenden Resultaten in die neue Saison 09/10 starten.
Positives ☺:	<p>Ich freue mich riesig auf das Schneetraining. Ich werde ab dem 11. Oktober eine Woche nach Zermatt trainieren gehen. Mit dabei sind nebst den Regionalkadern auch das Swissski C/B-Kader.</p> <p>Im Oktober und November werden wir zudem noch einige Schneetage (meist an Wochenenden) in Saas Fee verbringen.</p>
Negatives ☹:	Das BABE-Team suchte für die kommende Saison verzweifelt nach einem neuen Teambus. Dank grossem Einsatz unseres Coachs Adi Kolb können wir nun einen Swissskibus gebrauchen, der aber leider für uns Fahrer sehr kostenaufwendig ist.
Persönliches Fazit:	Ich konnte den wettkampffreien Sommer genießen und bin mit meinen Trainingsleistungen durch den Sommer zufrieden. Ich kann diese aber in Zukunft noch weiter ausbauen und noch mehr herausholen.
Das muss ich noch sagen...	Der Schnee kann kommen☺...