



www.prosport-sigriswil.ch

Quartalsbericht

Name: von Gunten Melanie (Snowboard)

Bericht vom: 4. Quartal 2009	
Aktuelle Kadereinteilung:	BABE Snowboardregion Nordwest
Absolvierte Wettkämpfe:	bisher noch keine
Bevorstehende Wettkämpfe:	14.01.2010 Europacup in Nendaz 23.-24.01.2010 2 x Europacup in Imst (AUT) 07.02.2010 Snowboardopen Hochybrig 13.-14.02.2010 2 x Europacup Kasberg (AUT) 26.-28.02.2010 2 x Europacup + 1 x FIS Adelboden
Sportliche Erfolge:	keine
Sportliche Bestleistung:	keine
Gesetzte Ziele:	Da ich mit dem Schuh noch nicht sehr glücklich war, wollte ich dieses Matrial-Problem lösen. Zudem wollte ich unbedingt das Vertrauen in mein Können auf dem Schnee finden.
Ziele erreicht:	Mit einer Schienbeineinlage im linken Schuh, habe ich nun eine gute Lösung für das „Schuhproblem“ gefunden und kann so meine Druckstellen etwas entlasten. Das Vertrauen ins „Snowboardfahren“ habe ich leider noch nicht ganz gefunden. Für mich stimmte die Vorbereitung auf dem Schnee nicht. Ich fühle mich momentan auf dem Board noch zu versteift und zu zurückhaltend.
Ziele nächstes Quartal:	Jetzt zählt für mich die positive Einstellung für die

	<p>kommenden Rennen. Ich will versuchen, das Beste aus den Läufen herauszuholen und so ins nötige Wettkampffieber zu kommen. Natürlich gehört dazu auch, einige wichtige Punkte zu sammeln und einen idealen Startplatz zu erarbeiten.</p>
<p>Positives ☺:</p>	<p>Wir haben nun jeweils am Mittwochmorgen und Donnerstagabend Schneetrainings. Diese Trainings sind für mich sehr wichtig und machen Spass. Ich habe bemerkt, dass ich von solchen Trainings am meisten profitieren kann.</p>
<p>Negatives ☹:</p>	<p>Leider ist durch unsere Trainersituation das Herbsttraining nicht so zu Stande gekommen wie vorgesehen. Das BABE organisierte kein einziges Herbsttraining auf dem Gletscher!!! Die wenigen Trainingstage die ich besuchen konnte, habe ich mit dem Davoser Regionalverband absolviert. Ich fühlte mich daher im Dezember auch noch nicht bereit, ein Rennen optimal zu bestreiten. Nun hat sich die Lage verbessert und wir können endlich trainieren.</p> <p>Zudem erlitt ich Mitte Dezember einen kleinen Muskelfaserriss im linken Wadenbein. Diese Verletzung war zwar nicht schlimm, kostete aber trotzdem einige Trainingstage.</p>
<p>Persönliches Fazit:</p>	<p>Für mich war die Saisonvorbereitung sicher nicht optimal und nicht wie ich mir diese vorgestellt hätte. Trotzdem versuche ich nun das Beste daraus zu machen.</p>
<p>Das muss ich noch sagen...</p>	<p>Ich wünsche allen ein gutes neues Jahr mit viel Erfolg, Gesundheit und Freude.</p>