



www.prosport-sigriswil.ch

Quartalsbericht März 2010

Name:	Melanie von Gunten
Sportart:	Snowboard Alpin
Status Saison: (Vor-Nachsaison, Saison, Pause, etc.)	Saison
Aktuelle Kadereinteilung:	BABE Snowboardregion Nordwest
Gesundheit: (Gesund, Verletzungen, Krank, etc.)	Gesund: fit und munter☺
Form:	In Ordnung, gegen Ende der Saison immer besser
Absolvierte Wettkämpfe:	14.01.2010 Europacup Nendaz 07.02.2010 Snowboardopen Hoch-Ybrig 26.-28.02.2010 Europacup Adelboden
Bevorstehende Wettkämpfe: (Was, Ort, Datum, Zeit)	keine mehr -> Saisonende
Sportliche Erfolge: (max. Top 5)	keine
Sportliche Bestleistung:	6. Rang Snowboardopen Hoch-Ybrig 17. Rang Qualifikation -> 29. Schlussrang Adelboden
Ziele von letztem Quartal:	Motivierte und positive Einstellung + das Beste aus der schlechten Trainingsvorbereitung machen; -> Punkte holen -> Startplatz verbessern
Ziele erreicht:	Die Trainings wurden im Laufe des Winters immer besser, dies in den Rennen jeweils umzusetzen war aber recht anspruchsvoll. Da ich nicht viele Rennen bestritt, kam ich bei einzelnen Rennen unter Druck und wollte unbedingt ein gutes Resultat erreichen. Das ist mir nicht ganz gelungen. Trotzdem habe ich einige Punkte geholt, die mir nächste Saison behilflich sein können.
Ziele nächstes Quartal:	Material für nächste Saison testen und schon jetzt eine gute Abstimmung finden. Zudem körperlich fit bleiben.
Positives ☺:	Die zufriedenstellenden Trainingsresultate motivieren mich, nächsten Winter nochmals „vollgas“ zu geben.

Negatives ☹:	Ich kann im April leider nicht an den Schweizermeisterschaften teilnehmen. (Sprachaufenthalt Schule).
Persönliches Fazit:	Die Saison habe ich sehr schlecht gestartet (keine sinnvollen Trainings im Herbst) daher konnte ich auch nicht allzuviel erwarten. Ich hoffe nächsten Herbst/Winter klappt vieles besser!
Das muss ich noch sagen...	Da ich momentan im letzten Lehrjahr bin, musste ich die Renn- teilnahmen einschränken. Die beruflichen/schulischen Leistungen kamen vor. Daher kann ich nicht viele Resultate vorweisen und freue mich nun sehr auf den etwas wärmeren Frühling.

Termine für Abgabe:

Immer auf Ende der Monate März, Juni, September und Dezember!