



prosport-sigriswil.ch

Sportler Zwischenbericht Dezember 2020

Name/Vorname: Lüthi Ariane.....

Sportart: Mountainbike

Aktuelle Kadereinteilung:	Ich gehöre keinem Kader an.
Gesundheitszustand:	Abgesehen von einer kleinen Erkältung (die es mir gerade erlaubt, diesen Bericht zu schreiben) bin ich gesund.
Trainingsverlauf:	Nach der WM am 25. Oktober habe ich eine zweiwöchige Trainingspause gemacht, in der ich mich nach Lust und Laune bewegt habe. Seit vier Wochen gehe ich wieder einem strukturierten Training nach. Bis Anfang dieser Woche konnte ich diesem folgen, nun hat mich aber eine kleine Erkältung vom heutigen Training abgehalten. Ich bin jedoch zuversichtlich, dass ich bald wieder die Vorbereitung auf die neue Saison fortsetzen kann.
Absolvierte Wettkämpfe und Resultate:	2. Rang UCI XCM Capoliveri Legend Cup, Elba, Italien 3. Rang UCI Marathon WM Sakarya, Türkei

Was sind die Folgen der Corona Pandemie für mich und meine Sportart? Gibt es News?	Dies habe ich bereits ziemlich ausführlich in meinem letzten Bericht erläutert. Daran hat sich seither nicht wirklich etwas verändert. Ich bin zuversichtlich, dass die Rennen im Frühjahr in Südafrika werden stattfinden können.
Sportliche Bestleistung: (seit letztem Bericht)	Bronzemedaille an der WM.
Ziele erreicht:	Mit der Medaille an der WM habe ich ein langjähriges Ziel endlich erreicht. Diese Medaille ist definitiv meine bisher grösste Leistung in meiner Karriere.

Anstehende Wettkämpfe:	4.-7. Februar Tankwa Trek Etappenrennen, Südafrika
Weitere Aussichten, falls keine Wettkämpfe wegen Corona stattfinden:	21.-28. März Cape Epic Etappenrennen, Südafrika
(Wie Sieht die Saisonplanung für 2021 aus? Wie geht der Verband vor?)	20.-23. Mai Belgian MTB Challenge, Belgien
	1. Juni UCI XCM Jelenia Gora, Polen
	13. Juni UCI XCM Hero Dolomites, Italien
	20. Juni EM Evolène, Schweiz
	27. Juni SM Bergibike, Fribourg
	17.-21 August Swiss Epic Etappenrennen
	5. September Skaidi Xtreme, Norwegen
	12. September UCI XCM La Forestière, Frankreich
	2. Oktober WM Elba, Italien
	8. Oktober UCI XCM Roc d' Azur, Frankreich
	November Rwandan Epic, Rwanda
Kurzfristige Ziele:	Podest am Cape Epic Podest an EM im Wallis Schweizermeistertitel Podest an der WM
Positives ☺:	Die Bronzemedaille war ein riesiges Erfolgserlebnis. Doch nicht nur das Resultat selbst, sondern schon allein das Erreichen meiner bisher besten Form, sehe ich als riesigen Erfolg an. Es ist unglaublich schwierig für mich in so gute Form zu kommen und es hat mich riesig gefreut, dass nun endlich alle Puzzleteilchen gestimmt haben. Umso schöner war es, dass auch mein Freund, Frans Claes mit seinem 8. Rang ein sehr gutes Resultat an der WM erreicht hatte.
Negatives ☹:	Es war schade, dass wir wegen Corona während der Offseason viele unserer Freunde nicht treffen konnten.

Persönliches Fazit:	Obwohl die Saison insbesondere mit der Absage des Cape Epics ziemlich enttäuschend begann, kann ich auf eines meiner erfolgreichsten Sportjahre zurück blicken. Die Corona-Pause hat sich sehr positiv auf meine Motivation ausgewirkt, so dass ich bereit war, auf den Saisonhöhepunkt hin, die letzten Prozen- te aus mir herauszuholen.
Das will ich noch sagen...	Vielen herzlichen Dank für euren Support und die Zeit, die ihr in Pro Sport Sigriswil investiert!

**Aktuelles Foto von einem
Wettkampf, Anlass, Training, etc.**