



prosport-sigriswil.ch

## Sportler Zwischenbericht

Name/Vorname: Thie Florian

Sportart: Mountainbike

Aktuelle Kadereinteilung:	Keine.
Gesundheitszustand:	Gesund.
Trainingsverlauf:	<p>Im Juli erlitt ich bei einem zunächst harmlos erscheinenden Trainingssturz eine Gehirnerschütterung, deren Symptome erst nach ein bis zwei Tage später auftraten. In den darauffolgenden Wochen verlief die Erholung schwankend, mit Phasen der Besserung und aber auch Rückschlägen. Zu Beginn war es meinem Gehirn und meinen Augen kaum möglich, Reize und Geschwindigkeiten – insbesondere bei Abfahrten – richtig zu verarbeiten. Dadurch war Training im Gelände zunächst nicht möglich.</p> <p>Mit gezielter Unterstützung meines Osteopathen konnte ich die Beschwerden jedoch schrittweise reduzieren und die Trainingsbelastung allmählich steigern. Ab Mitte August war ich wieder wettkampffähig und konnte an Rennen teilnehmen. Seither führe ich täglich Übungen durch, um dauerhaft symptomfrei zu bleiben.</p>
Absolvierte Wettkämpfe und Resultate:	22. Rang, Vittoria Fischer MTB Cup, Hägglingen 3. Rang, BOE-Bergrennen Gunten-Grön 14. Rang, Vittoria Fischer MTB Cup, Sursee (nach Defekt auf Rang 5 fahrend) 7. Rang Gesamtwertung Vittoria Fischer MTB Cup 5. Rang, BOE-Bergrennen, Brienz-Axalp
Sportliche Bestleistung: (seit letztem Bericht)	-
Ziele erreicht:	Nein. Die Auswirkungen der Gehirnerschütterungen bremsten mich schon mehr aus. Musste mehrere Wettkämpfe auslassen und hatte zu Beginn einige Schwierigkeiten.
Anstehende Wettkämpfe:	Saisonpause.

<b>Kurzfristige Ziele:</b>	Gesund bleiben, kurze Pause.
<b>Positives ☺:</b>	Kaum Symptome mehr. Nach paar Rennen war die Form auch wieder gut.
<b>Negatives ☹:</b>	Der Sturz und deren Folgen. Obwohl ich schon häufig auf den Kopf gefallen bin, hatte ich bisher nur leichte Gehirnerschüttungen davongetragen. Lernte dabei eine ganz neue Seite kennen... auch wenn ich lieber verzichtet hätte.
<b>Persönliches Fazit:</b>	War alles in allem eine gute Saison und bin zufrieden mit meiner Leistung. Ich konnte mich leistungsmässig nochmals steigern gegenüber letztem Jahr.
<b>Das will ich noch sagen...</b>	Herzlichen Dank für die Unterstützung.

