



prosport-sigriswil.ch

## Sportler Zwischenbericht Oktober 2024

Name/Vorname: Boss Sabrina

Sportart: Speerwurf

<b>Aktuelle Kadereinteilung:</b>	Swiss Starters Future
<b>Gesundheitszustand:</b>	Mein Knieknorpelschaden ist noch nicht zu 100% geheilt. Nach einer Eigenbluttherapie werden nun noch weitere Abklärungen folgen. Eine Woche vor meiner U20 WM in Peru Ende August, habe ich mir im Training einen Muskelfaserriss im Ellbogen zugezogen. Die Verletzung im Ellbogen ist heute bereits fast wieder verschwunden.
<b>Trainingsverlauf:</b>	Nach der U20 WM in Lima und somit meinem letzten Wettkampf für diese Saison, machte ich eine dreiwöchige Trainingspause. Nun bin ich wieder ins Training gestartet und mache den neuen Aufbau für die Saison 2025.
<b>Absolvierte Wettkämpfe und Resultate:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 1. Rang U20 Schweizermeisterschaft</li><li>- U20 Weltmeisterschaft in Lima Peru:</li></ul> In der Qualifikation konnte ich mich mit einer Weite von 52.30m als viertbeste für den Final Qualifizieren. Im Finale wurde ich mit einer Weite von 49.71 siebte. Alle meine Würfe waren zwischen 47.91 bis 49.71m weit. Trotzdem war ich mit meiner Leistung nicht zu 100% zufrieden. Ich wusste vor dem Finale, dass viel möglich ist und ich auch ein Podestplatz erreichen kann.
<b>Sportliche Bestleistung: (seit letztem Bericht)</b>	Meine sportliche Bestleistung seit meinem letzten Bericht ist sicher der 7. Rang an der U20 WM.
<b>Ziele erreicht:</b>	Die Finalqualifikation an der U20 WM habe ich erreicht. Ein Ziel für die Saison 2024 eine Weite von über 55m konnte ich leider nicht werfen. Das ist aber bestimmt eine Weite, die kommen wird früher oder später 😊.

<b>Anstehende Wettkämpfe:</b>	Die Saison 2024 ist für mich zu Ende. Die ersten Wettkämpfe werde wahrscheinlich im März 2025 anstehen.
<b>Kurzfristige Ziele:</b>	In der neuen Saison 2025 möchte ich meine Persönliche Bestleistung steigern und über 55m werfen. Ein Höhepunkt wird sicher die U23 EM in Norwegen sein. Weiter möchte ich an vielen Internationalen Wettkämpfen starten und Erfahrungen sammeln.
<b>Positives ☺:</b>	Ich durfte eine tolle Saison 2024 mit der U20 WM Finalteilnahme abschliessen. Viele gute Resultate erzielen und weitere Erfahrungen sammeln.
<b>Negatives ☹:</b>	Leider hatte ich mit meinem Knie eine kleine Verletzung, die ich nun bereits einige Monate mit mir trage.
<b>Persönliches Fazit:</b>	Tolle Saison die zu Ende gegangen ist mit vielen Hochs und wenigen Tiefs.
<b>Das will ich noch sagen...</b>	Merci an alle die an mich glauben und mich unterstützen, ohne euch wären meine Erfolge nicht möglich.

