

# Saisonvorbereitung 2021/22

Nachdem ich mein grosses Ziel der letzten Saison, ins Swiss-Ski C-Kader selektioniert zu werden, erreicht habe, konnte ich es kaum erwarten in die neue Saison zu starten.

Die ersten Trainings im neuen Team verliefen sehr gut und ich konnte schon früh grosse Fortschritte machen. Das Training begann mit einigen intensiven Kondition-Trainingswochen in Magglingen. Im Juli ging es dann zum ersten Mal auf den Schnee.

Bis zu diesem Zeitpunkt ist alles reibungslos verlaufen, doch leider ist es nicht so geblieben. Im August tauchte ein Rückenproblem auf, welches mich für längere Zeit begleitet hat. Nach einem Monat mit angepassten Trainings ging ich im September zum ersten Mal wieder auf den Schnee.

Schritt für Schritt habe ich mich zurückgearbeitet, um im November für die ersten Rennen bereit zu sein. Mit diesem Ziel als Hintergedanken, fiel es mir einfacher meine Form wiederzufinden und den Rücken in den Griff zu bekommen. Die Schmerzen verschwanden wieder komplett und ich konnte nochmals in eine intensive Trainingszeit starten, bevor es endlich losgeht.

Nun kann ich es kaum erwarten in Diavolezza bei den ersten Rennen der Saison am Start zu stehen. Ich freue mich in die Saison zu starten und gebe weiterhin alles, um bei jedem Rennen mein Bestes zu zeigen.



Neben dem Sport bin ich in diesem Jahr in mein letztes Jahr im Sportgymnasium Davos gestartet. Die vergangenen paar Monate waren nicht nur aus Sicht von Trainings intensiv, sondern auch schulisch. Mit der Abgabe der Maturaarbeit Anfangs November, stehen mir nun nur noch die Maturaprüfungen zu einem erfolgreichen Schulabschluss im Weg. Somit habe ich im Moment Zeit, mich voll und ganz auf meine Skisaison zu konzentrieren.

Hiermit möchte ich mich bei allen, die mich auf irgendeine Weise unterstützen, nochmals ganz herzlich bedanken und freue mich mit euch zusammen die neue Saison zu bestreiten!