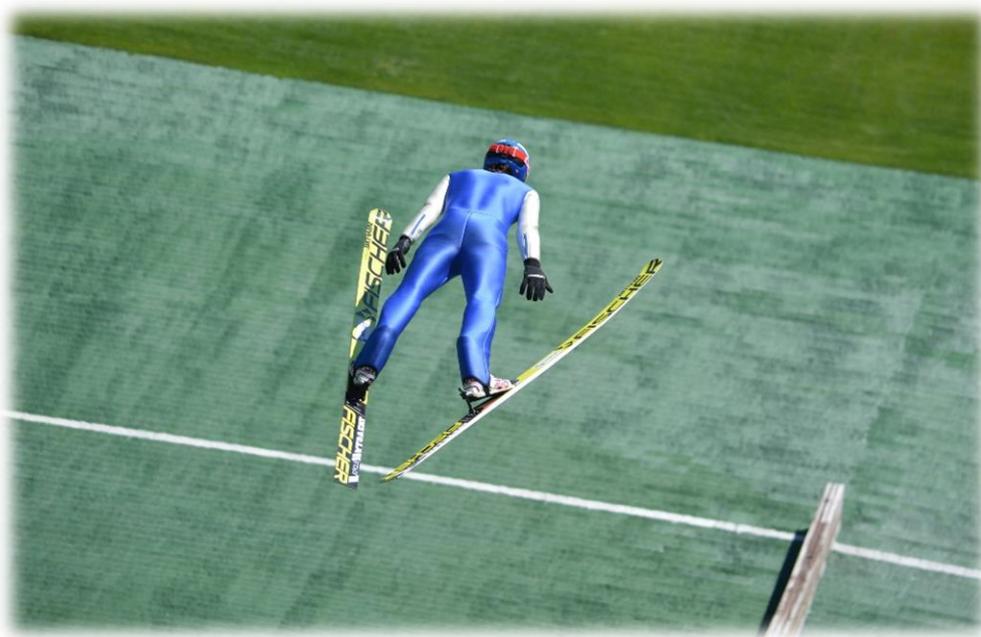


Liebe Supporterinnen und Supporter

Der Winter nähert sich mit grossen Schritten und die letzten Vorbereitungen sind in vollem Gange. Hinter mir liegt ein spannender Sommer mit ups und downs. Es ging super los, dann hat mich eine Verletzung etwas ausgebremst und nun läuft es wieder.

Aber der Reihe nach.

Nach der letzten Saison hatte ich das Gefühl, ich brauche besonders im Ausdauerbereich neue Inputs um weiter voran zu kommen. Aus diesem Grund habe ich jemand neues ins Team geholt, welcher mich vor allem in der Trainingsplanung und der Leistungsdiagnostik unterstützt. Wie gesagt hat dies sehr gut funktioniert, mein Körper hat auf die neuen Reize sehr gut reagiert, so dass ich schon früh im Sommer richtig fit war.



Sprungtraining in Planica

Meine ersten Sommersprünge habe ich erst relativ spät gemacht, da ich zuerst ein angemessenes Kraftniveau erreichen wollte. Diese Taktik hat sich auszahlt, so dass es auch auf der Schanze von Beginn weg sehr gut funktionierte.

Ich hatte mich also super gefühlt und freute mich sehr auf die Sommerwettkämpfe, ich war auf den internationalen Vergleich sehr gespannt. Dann folgte jedoch ein ziemlicher Dämpfer, ende Juli habe ich mir beim Sprungtraining das Innenband am Knie angerissen, so dass ich die Sommerwettkämpfe vergessen konnte.

Dies war zwar nicht so schlecht für mein Studium, da viele Prüfungen anstanden und ich somit mehr Zeit zum Lernen hatte, aber sportlich warf es mich natürlich etwas zurück. Nun hiess es also Knie stillhalten und versuchen mit Alternativtraining den Verlust meiner Fitness möglichst gering zu halten. Dies ist mir dann auch relativ gut gelungen und gleichzeitig habe ich auch die Zeit genutzt um andere muskuläre Defizite auszubügeln.



Dumm gelaufen

So konnte ich dann nach etwas mehr als einem Monat und bestandenen Prüfungen wieder ins «normale» Training einsteigen und gas geben.



Weiter gings

Mit Sprungtraining musste ich mich allerdings noch etwas länger gedulden. Mittlerweile konnte ich aber wieder einige Trainings auf der Schanze machen und war selbst etwas überrascht wie gut es ging, ich konnte vom ersten Sprung weg dort weitermachen, wo ich vor der Verletzung aufgehört hatte.

Dies hat mir natürlich einen grossen Motivationsschub gegeben und auch die Zuversicht, dass ich bis zum Saisonstart doch noch wieder fit werden könnte. Wie gesagt rückt dieser auch immer näher, was für mich heisst, nochmals vollgas geben um die Verletzungspause vergessen zu machen.

Wer schon vor dem Start in den Winter sehen will wie fit ich bin oder auch sonst einfach einmal Skispringen live sehen will, dem kann ich das kommende Wochenende wärmstens empfehlen, denn auf der neuen Anlage in Kandersteg finden die Schweizermeisterschaften Skisprung und Nordische Kombination statt. Würde mich natürlich über das eine oder andere bekannte Gesicht freuen. Hier das Programm dazu:

Samstag, 22. Oktober 2016

08.00 - 08.30 Uhr Startnummernausgabe
Spezi­alspringen: Junioren, U16, Damen, NK: Elite, U16

Wettkampf HS106	Spezi­alspringen: Junioren - Nord. Kombination: Elite
09.00 Uhr	Probesprung
09.30 Uhr	1. Wertungsdurchgang
anschliessend	Finaldurchgang

Wettkampf HS72	Spezi­alspringen: U16, Damen – Nord. Kombination: U16
11.00 Uhr	Probesprung
11.30 Uhr	1. Wertungsdurchgang
anschliessend	Finaldurchgang

13.00 Uhr Meldeschluss Teamspringen (4 Athleten)
13.15 Uhr Startnummernausgabe Geländelauf

Kombinationslauf	Geländelauf: U16, Elite	Gundersenmethode
14.30 Uhr	Start Elite	6.0 km (6 Runden à 1.0 km)
15.00 Uhr	Start U16	4.0 km (4 Runden à 1.0 km)

16.00 Uhr Apéro Ehrengäste, Sponsoren und Gönner
16.00 - 16.30 Uhr Startnummernausgabe Team

Wettkampf HS106	Team
17.00 Uhr	Probesprung
17.30 Uhr	1. Wertungsdurchgang
anschliessend	2. Wertungsdurchgang

19.30 Uhr Rangverkündigung U16: Spezi­alspringen und NK
Spezi­alspringen: Junioren, Damen, Team
Nord. Kombination: Elite

Sonntag, 23. Oktober 2016

08.00 - 08.30 Uhr Startnummernausgabe Elite

Wettkampf HS106	Spezi­alspringen Elite
09.00 Uhr	Probesprung
09.30 Uhr	1. Wertungsdurchgang
anschliessend	Finaldurchgang

Bis bald

Tim