



**TEAM BSV**  
**IBEX**

## Newsletter Februar 2020:

Etwas mehr als die Hälfte der Wettkampfsaison ist bereits wieder vorbei. Dies bietet die Gelegenheit eine kleine Rückschau auf die vergangenen Wettkämpfe zu machen. Seit anfangs Dezember haben wir wie geplant an folgenden Visma-Wettkämpfen teilgenommen. Prologwochenende mit Teamprolog und Einzelprolog Livigno, La Venosta, Kaiser Maximilianlauf, La Diagonela, Toblach-Cortina und Jizerska. Einzig während dem Marcialonga habe ich dem jungen Team eine Pause gegönnt.

Beim Teamprolog in Livigno mussten wir leider wegen einer Schulterverletzung auf Carine verzichten. Dafür hat uns Toni im Teamprolog unterstützt und das Team zu einem guten 18. Rang geführt. Im Einzelprolog wurde uns dann das nochmals gestiegene Niveau der Serie aufgezeigt. Andri, Lauro, Severin und Nico verpassten leider eine Klassierung in den ersten 60 punkteberechtigten Rängen knapp. Selina konnte jedoch als 29. wichtige Punkte für die Teamwertung sammeln. Mitte Dezember standen wir dann mit Carine, Selina, Andri, Nico, Lauro und



Severin in Langtaufers bei der La Venosta am Start. Auf einer äusserst harten und anspruchsvollen Strecke verpassten unsere Herren leider die Punkte erneut. Andri klassierte sich als Bester aus unserem Team auf dem 62. Rang. Beide Damen konnten jedoch mit den Rängen 28 (Selina) und 31 (Carine) wiederum wertvolle Punkte einfahren. Nach La Venosta stand nach einer kurzen Erholungsphase ein Trainingsblock auf dem Programm bevor wir dann in Seefeld beim Kaiser Maximilian Lauf wieder mit dem selben Team wie in Langtaufers am Start standen. In Seefeld zeigte Andri eine sehr starke Leistung und rangierte sich auf dem sehr guten 50. Rang. Somit konnten wir zum ersten Mal in dieser Saison auch Punkte bei den Herren gewinnen. Auch Selina und Carine liefen in Seefeld mit den Rängen 28 und 30 in die Punkte.

Mitte Januar stand dann mit unserem Heimwettkampf, der La Diagonela, ein erster Höhepunkt an. Carine, Selina, Lauro, Severin, Nico und Andri waren besonders motiviert vor heimischem Publikum ein gutes Rennen zu laufen. Unser Heimauftritt gelang sehr gut und alle im Team konnten mit folgenden Rängen in die Punkte laufen: Nico Rang 49, Lauro Rang 51, Severin Rang 52, Andri Rang 57, Selina Rang 22 und Carine Rang 25.



Nach den zwei anstrengenden Wettkämpfen in Seefeld und im Engadin hatte sich mein Team eine Pause verdient und wir verzichteten auf einen Start beim Marcialonga. Denn bereits eine Woche später ging es mit Toblach-Cortina

Sponsoren:

**RAIFFEISEN**



Ausrüster:



**EXEL**

**travelhouse**



**lill Sport**



weiter. In Toblach entschieden sich zum ersten Mal beide Damen den gesamten Wettkampf nur in der Doppelstocktechnik zu absolvieren, nachdem Selina bereits die La Diagonela „durchgestossen“ hat. In Toblach konnten mit Andri (Rang 58), Nico (Rang 60), Selina (Rang 26) und Carine (Rang 29) wiederum vier Teammitglieder in die Punkte laufen.



Anfangs Februar stand dann eine weite Reise nach Tschechien auf dem Programm. Auch beim Jizerska standen wir mit Carine, Selina, Lauro, Nico, Severin und Andri am Start. Bei sehr schönen winterlichen Verhältnissen und einer anspruchsvollen Strecke zeigten alle Teammitglieder einmal mehr eine konstante Leistung. Carine konnte ihr in dieser Saison bestes Resultat mit einem 22. Rang erzielen. Selina lief gerade dahinter als 23ste ins Ziel. Wiederum Punkte gab es auch für Andri als 57ster. Nach den anstrengenden Wettkämpfen im Januar und Februar und der langen Reise

nach Tschechien machte sich die Müdigkeit bemerkbar und die Wettkampfpause bis zum Vasalauf tut nun allen gut. Der Vasalauf vom ersten März ist dann sicherlich für alle ein weiterer Höhepunkt. In den nächsten Wettkämpfen (Vasalauf, Birkebeiner und Yllas-Levi) wird dann auch Toni für uns am Start stehen.

Insgesamt dürfen wir mit der ersten Saisonhälfte unserer ersten kompletten Visma-Saison sehr zufrieden sein. Das doch sehr junge Team hat die harten und langen Wettkämpfe gut vertragen. Ausser der Schulterverletzung von Carine anfangs Saison konnten alle wie geplant die Wettkämpfe absolvieren und wir mussten nie wegen Krankheit auf ein Teammitglied verzichten.

Ebenfalls erfreulich ist, dass alle konstante Leistungen zeigen konnten und sich bei allen Wettkämpfen immer in etwa der selben Ranglistenregion klassierten. Wir konnten alle wichtige und wertvolle Erfahrungen für die Zukunft sammeln. Die Verpflegung vor und während eines Wettkampfes ist bei diesen langen Belastungen eine grosse Herausforderung. Es zeigte sich, wie wertvoll die Vorbereitung mit Hilfe von Poltera Training im Sommer in Bezug auf das Thema Ernährung war. Alle Athleten konnten die Wettkämpfe ohne einen „Hungerast“ absolvieren und hatten immer genügend Energiereserven. Die Ernährung war sicherlich auch ein wichtiger Faktor, dass das Team die Belastungen gut vertragen hat und die Regeneration nach einem Wettkampf relativ gut war.

Ein grosser Dank geht an alle Eltern, Verwandten und Bekannten der Athletinnen und Athleten, welche uns mit Freude und Begeisterung an den Wettkämpfen jeweils bei der Verpflegung helfen. Ohne diese Hilfe wäre eine optimale Verpflegung nicht möglich.

Für mich als Trainer ist der grösste Erfolg in dieser ersten Saisonhälfte jedoch, wie das Team zusammengewachsen ist. Alle im Team sind topmotiviert und mit grosser Freude dabei. Wir haben es immer sehr lustig, können jedoch auch ernsthafte Gespräche führen. Jeder freut sich über eine gute Leistung eines anderen Teammitgliedes oder findet aufmunternde Worte, wenn ein Teammitglied einmal nicht so zufrieden ist. Die Stimmung im gesamten Team ist sehr gut und ein solcher Teamzusammenhalt habe ich in meiner Trainerkarriere bis heute noch nie erlebt. Ich darf mich



Sponsoren:



Ausrüster:





glücklich schätzen mit diesem Team unterwegs zu sein und die Arbeit für die Athleten macht mir grosse Freude. Zudem bin ich überzeugt, dass dieser Teamspirit ein Schlüssel zum Erfolg in der Zukunft sein wird. Mit dem Visma-Team konnten wir bei allen Athleten, welche die Motivation für FIS-Wettkämpfe verloren haben, die Freude am Wettkampfsport wieder hervorrufen und nur mit der nötigen Motivation resultiert das harte und anstrengende Training in Erfolg.

Wie bereits angetönt finden nun die letzten Wettkämpfe unserer Saison in Skandinavien statt. Das gesamte Team freut sich auf diese Wettkämpfe und natürlich sind wir auch glücklich, dass uns Toni an diesen Wettkämpfen unterstützen wird. Momentan liegen wir in der Teamwertung auf dem 16. Rang von 34. Teams und wir wollen versuchen mit Toni's Hilfe die Top 15 noch zu erreichen, was sicherlich für unser sehr junges Team ein Erfolg wäre.

Auch in diesem Newsletter möchten wir uns bei all unseren Unterstützern, Ausrüstern und Sponsoren herzlich bedanken. Wir sind uns bewusst, dass wir dieses Team nur dank einer grossartigen Unterstützung betreiben können.



Sponsoren:



Ausrüster:

