

# NEWSLETTER

# SERAINA KÖNIG

AUSGABE NR 1 | AUGUST – OKTOBER 2020



## UPDATE AUGUST – OKTOBER 2020

Nach den Leistungstests in Magglingen anfangs Juli fanden noch drei intensive Trainingslager statt, bevor die langersehnte und für mich sehr nötige Trainingspause kam. In dieser trainingsfreien Woche konnte ich meine Batterien noch einmal sehr gut auffüllen und ich war wieder bereit für die zweite Phase des Sommertrainings. Diese startete mit einer Stützpunktwoche in der Lenzerheide. Weiter ging es mit sechs Tagen im deutschen Biathlon Mekka Oberhof. Dort konnten wir in der Skihalle das erste Mal wieder auf den Skiern trainieren und in der Kältekammer wurde die

optimale Wettkampfmunition bestimmt. Nach diesen strengen Tagen ging es an das Nordic Weekend in Andermatt, wo sich die besten Biathleten und Langläufer der Schweiz zu einem dreitägigen Leistungstest trafen. Dort konnte ich mit meiner Schiessleistung zufrieden sein. Da ich noch sehr müde von den letzten harten Trainingswochen war und mein Körper mich dies auch spüren liess, war auch die Laufleistung dem entsprechend. Trotzdem belegte ich zum Schluss den zweiten Rang in der Gesamtwertung bei den Juniorinnen. Nach dem Nordic Weekend musste ich mir ein paar

## UPDATE

Rückblick über die Monate August – Oktober 2020

## MEINE NEUE HOMEPAGE

Seit dem 10. September 2020 ist meine neue Homepage online.

## RÜCKBLICKE UND AUSBLICKE

Infos zu meinen Trainings und den anstehenden Wettkämpfen.

Tage Ruhe gönnen, da ich mir eine Erkältung zugezogen hatte. Mein Training nahm ich in der Stützpunktwoche in der Lenzerheide wieder langsam auf und war spätestens im Trainingslager in Antholz (Italien) wieder fit. Dort konnten wir bei kalten Bedingungen und in einer wunderschönen Umgebung sehr gut trainieren. Leider mussten wir ein bisschen früher abreisen als geplant, da uns der Schnee einen Strich durch die Rechnung

machte. Trotzdem war es eine sehr gute Woche mit vielen neuen Trainingsinputs. Momentan befinde ich mich wieder in einer etwas ruhigeren Woche um vor der Saison den Kopf nochmal abzuschalten und meine Batterien nochmals zu füllen. Danach bin ich sicherlich bereit die letzten Wochen vor der Saison im Training nochmals Vollgas zu geben.



SEIT DEM 10. SEPTEMBER 2020 IST MEINE NEUE HOMEPAGE ONLINE.

Auf der Homepage findet man wissenswerte Infos über mich 😊.

[www.serainakoenig.ch](http://www.serainakoenig.ch)

Über ein Feedback zu meiner neuen Homepage würde ich mich sehr freuen.

## Trainingsrück- und Ausblick



## Trainingsrückblick

26.07-31.07.20 Biathlon Week in der Lenzerheide

09.08-14.08.20 Trainingslager in Andermatt

15.08-21.08.20 Trainingspause

24.08-28.08.20 Stützpunktwoche in der Lenzerheide

31.08-06.09.20 Trainingslager in Oberhof (DE)

11.09-13.09.20 Nordic Weekend in Andermatt

21.09-25.09.20 Stützpunktwoche in der Lenzerheide

04.10-11.10.20 Trainingslager in Antholz (I)

12.10.-17.10.20 Trainingspause

---

## Trainingsausblick

19.10.-23.10.20 Stützpunktwoche Lenzerheide

04.11-05.11.20 Leistungstests in Magglingen

09.11-16.11.20 Trainingslager in der Lenzerheide auf Schnee

23.11-27.11.20 Stützpunktwoche in der Lenzerheide

28.11-29.11.20  
Qualifikationswettkämpfe für den Alpencup

03.12-06.12.20 Erster Alpencup in Obertilliach



## Wettkampfsaison

Leider wurden bereits im September, wegen der anhaltenden Corona Pandemie, der IBU Biathlon Juniors Cup für diese Saison abgesagt. Somit werde ich diese Saison voraussichtlich an Alpen- und Swisscups starten, sofern diese stattfinden. Momentan ist die Junioren Weltmeisterschaft, die im März im österreichischen Obertilliach stattfinden sollte noch nicht abgesagt. So hoffe ich sehr, dass ich mich wenigstens dort, mit den weltbesten Juniorinnen messen kann.