NEWSLETTER
SERAINA KÖNIG

AUSGABE NR 5 | AUGUST 2021– OKTOBER 2021

UPDATE AUGUST 21 – OKTOBER 21

Liebe Sponsoren, Unterstützer, Freunde und Familie

Die Tage werden kürzer, die Blätter an den Bäumen verfärben sich und in der Lenzerheide ist es nun am Morgen immer sehr frisch. Der Herbst ist eingekehrt und damit auch die finale Trainingsphase, bevor dann anfangs Dezember die Wettkampfsaison beginnt. Vorher ist es nun aber wieder einmal Zeit, euch ein Update über meine drei letzten Monate zu geben.

Nach drei intensiven Trainingswochen in der Lenzerheide bin ich Ende August mit dem Swiss-Ski C Kader ins deutsche Biathlon Mekka Oberhof gereist. Mit der Skihalle (siehe Bild oben), wo auf einer 1 km Schneerunde Athleten aus ganz Mitteleuropa ihre Runden drehen, einer anspruchsvollen Rollskibahn, einem Aussen- resp. Innenschiesstand und mit einer Kältekammer für Munitionstests bietet Oberhof perfekte Trainings-

UPDATE

AUGUST 21 – OKTOBER 21

GOOD NEWS

Sportförderpreis Kanton Baselland

Universiade 2021

RÜCK- UND AUSBLICK

Infos zu Trainingslager und provisorischer Wettkampfplan

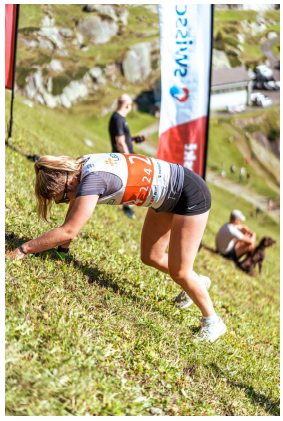
bedingungen. Leider ist Oberhof auch berühmt berüchtigt für sein Wetter. Regen, Nebel und Wind sind keine Seltenheit und dieses Wetter lies sich auch in unserer Trainingswoche nicht lumpen. Wir waren jeweils froh, unsere Runden in der Skihalle zu drehen. Zum Glück zeigte sich der Wettergott Ende Woche doch gnädig und wir konnten am Schluss noch einige Einheiten bei Sonnenschein absolvieren. Diese Trainingswoche war geprägt von vielen harten, aber auch langen Einheiten. Bereits vier Tage nach dem Trainingslager stand die jährliche Leistungskontrolle, das Nordic Weekend in Andermatt/ Realp auf dem Programm. Noch ziemlich müde von den vielen intensiven Einheiten hatte ich am Nordic Weekend einige Probleme mit der Konzentration am Schiesstand. So leistete ich mir vor allem am Samstag im Einzel Wettkampf zu viele Fehler. Am Sonntag wurde dann mit dem Rückstand der beiden Biathlon-wettkämpfe zum abschliessenden Berglauf hoch auf die Göscheneralp gestartet. Obwohl ich sehr müde war, konnte ich den Berglauf mit einer neuen persönlichen Bestzeit absolvieren und es gelang mir, trotz dem grossen Handicap am Start noch auf den dritten Schlussrang zu laufen. In der Folgewoche durften wir dann nur wenige Stunden trainieren um uns für den nächsten 3-Wochen-Zyklus zu erholen. Nach zwei weiteren umfangreichen Trainingswochen in der Lenzerheide und dem Swiss-Ski Materialabgabetag in Dübendorf, ging es bereits zum nächsten Trainingslager ins italienische Antholz. Da unser Trainer aus Antholz stammt, organisierte er eine Trainingswoche zusammen mit der italienischen Junioren Nationalmannschaft.

Dieses Trainingslager wurde als Motorenblock Woche genutzt. Wir absolvierten somit an sechs Tagen ein Intervalltraining oder ein Testwettkampf, was mental und physisch sehr anstrengend war. Solche Motorenblock Wochen werden dazu genutzt, die VO2-Max, also die Fähigkeit der maximalen Sauerstoffaufnahme zu verbessern. Dank den starken Italienerinnen wurden wir auch täglich super gefordert. Nur am Freitag hatten wir eine Pause von den schnellen Einheiten. Dafür stand eine Longtour hoch zur Dreizinnenhütte an. Wir genossen diese Tour in den Schnee mit der eindrücklichen Kulisse der Bergkette Dreizinnen (siehe unterstes Foto auf dieser Seite). Zum Abschluss stand dann am Samstag noch ein Testwettkampf auf dem Programm. Trotz Müdigkeit am Ende dieser strengen Woche war ich vor allem mit meiner Laufleistung zufrieden. Es folgte wieder eine Ruhewoche, die ich zuhause im Baselbiet verbrachte. Nach zwei weiteren Trainingswochen in der Lenzerheide stehen nun anfangs November die Leistungskontrollen in Magglingen an, wo die Leistungsfähigkeit überprüft wird. Anschliessend geht es dann direkt nach Davos auf die Snowfarming Loipe. Das Schnee-training in der Lenzerheide beginnt am 10. November ☺, wo durch die Roland Arena jeweils perfekte Rahmenbedingungen für unser Training geschaffen werden.

Gestartet wird die Wettkampfsaison hoffentlich am Wochenende vom 4./ 5. Dezember mit einem Swiss.Cup in Prémanon (F).

Bis dahin - machets guet!

Eure Seraina



GOOD NEWS

SPORTFÖRDERPREIS KANTON BASELLAND

Mit grosser Freude darf ich euch mitteilen, dass ich mit dem Baselbieter Sportförderpreis 2021 ausgezeichnet werde.

Ich war ziemlich überrascht, als mich Thomas Beugger, der Leiter des Sportamts Baselland, anfangs Oktober 2021 benachrichtigte, dass ich mit diesem Preis geehrt werde. Das macht mich natürlich sehr stolz, vor allem auch weil Biathlon in der Nordwestschweiz nicht weit verbreitet ist. Die Übergabefeier findet am 1. Dezember im Kultur- und Sportzentrum in Münchenstein statt.

UNIVERSIADE LUZERN 2021

LUCERNE 2021
30TH WINTER UNIVERSIADE

Ich bin durch Swiss-Ski und durch Swiss University Sports für die Universiade Luzern 2021 selektioniert worden.

Am 11. Dezember 2021 wird die 30. Universiade in Luzern eröffnet. Es werden 58 Nationen am grössten Multisport-Anlass, nach den Olympischen Spielen im Winter, erwartet. Obwohl die Rahmenbedingungen für die Organisation eines Grossevents mit internationaler Beteiligung herausfordernd sind, soll die Winteruniversiade 2021 im Dezember statt finden.

Die Biathlon Wettkämpfe finden in meiner zweiten Heimat in der Lenzerheide statt. Es ist geplant, dass ich an folgenden Wettkämpfen am Start stehe:

12. Dezember Einzel

14. Dezember Sprint

15. Dezember Verfolgung

17. Dezember Massenstart

Ich würde mich über viel Applaus entlang der Strecke freuen ☺.

RÜCKBLICK UND AUSBLICK – TRAININGSLAGER- UND PROVISORISCHER WETTKAMPFKALENDER 2021/ 22

Rückblick Training

31.07. – 06.08.21 Trainingsfrei

16.08. – 20.08.21 Stützpunktwoche Lenzerheide

29.08. – 06.09.21 Trainingslager Oberhof (D)

10.09. – 12.09.21 Nordic Weekend Andermatt

20.09. – 24.09.21 Stützpunktwoche Lenzerheide

02.10. – 09.10.21 Trainingslager Antholz (I)

11.10. – 15.10.21 Trainingsfrei

18.10. – 22.10.21 Stützpunktwoche Lenzerheide

Ausblick Training

01.11. – 02.11.21 Leistungskontrolle Magglingen

03.11. – 06.11.21 Snowfarming Davos

10.11. - 12.11.21 Stützpunktwoche Lenzerheide

15.11. – 21.11.21 Trainingslager Lenzerheide

26.12. – 31.12.21 Trainingslager Andermatt

Provisorischer Wettkampfkalender

04.12. – 05.12.21 Swisscup Prémanon (F)

11.12. - 18.12.21 Universiade Luzern

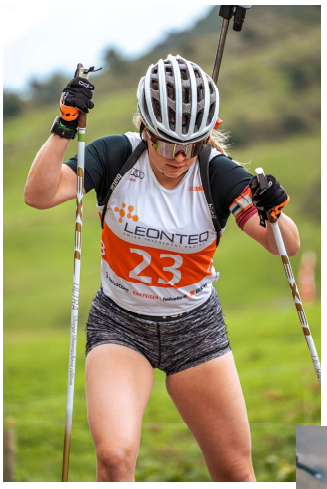
10.01. - 05.01.22 IBU Junior Cup Hochfilzen (AUT)

17.01. – 23.01.22 IBU Junior Cup Pokljuka (SLO)

27.01. – 30.01.22 Alpencup Obertilliach (AUT)

14.02. – 02.03.22 JWM Soldier Hollow (USA)

12.03. – 13.03.22 Swisscup Flüehli

17.03. – 20.03.22 Alpencup Pokljuka (SLO)

02.04. – 03.04.22 SM Andermatt