

## Sportupdate Wintersaison 2023/24

Die letztjährige Sommersaison endete sehr erfreulich. Ich konnte bei den U20 Schweizermeisterschaften meinen Titel über 200m verteidigen und mir über 100m unerwartet die Silbermedaille sichern. Nach einer sehr erfolgreichen Saison 2023 folgten vier Wochen Saisonpause. Ich konnte mich gut erholen und neue Energie für den kommenden Winteraufbau und die Hallensaison schöpfen.



Abbildung 1: Schweizer Hallenmeisterschaften 2024 (Bild: Athletix.ch)

Der Winteraufbau ist sehr gut verlaufen und im Januar reiste ich mit dem Nationalkader in ein zweiwöchiges Trainingslager nach Teneriffa. Kurz nach dem Lager begann dann auch schon die Hallensaison. Bereits im ersten Wettkampf konnte ich eine neue persönliche Bestleistung über 200m erzielen. Ich fühlte mich bereit, meinen letztjährigen Titel bei den Elite Schweizermeisterschaften in St. Gallen zu verteidigen. Ende Februar war es dann so weit. Am ersten Tag startete ich über 60m und erreichte schon im Vorlauf eine neue persönliche Bestleistung. Im Halbfinal konnte ich diese dann nochmals steigern auf 7.53s, qualifizierte mich jedoch leider nicht für den Final. Ich freute mich sehr auf den kommenden Tag, bei der ich über meine Paradedisziplin starten konnte. Der Vorlauf verlief souverän und ich kam nahe an meine persönliche Bestleistung heran. Im Final steigerte ich mich noch einmal und kam mit einer neuen persönlichen Bestleistung von 23.63s als zweite ins Ziel. Ich war sehr erfreut über meine zweite SM-Medaille bei den Aktiven.

Nach dieser Schweizermeisterschaft war die kurze Wintersaison auch schon wieder vorbei und die Aufbauperiode für den kommenden Sommer begann.

Nun bin ich schon seit mehreren Wochen wieder im Training und arbeite an meinen Zielen. Ich möchte meine persönlichen Bestleistungen über 100m und 200m Outdoor weiter verbessern.

Um meine Ziele zu erreichen, hilft mir die Ritter Koller AG sehr. Ich möchte mich herzlich bedanken für die weiterführende Unterstützung und das Vertrauen!