

Hallo Zusammen!

Mein Name ist Leonie Seeholzer, ich bin 15 Jahre alt und komme aus Wollerau im schönen Kanton Schwyz.

Seit ich 8 Jahre alt bin betreibe ich aktiv Skirennsport. Meine Begeisterung für das Skifahren wurde schon früh geweckt und hat mich seitdem nicht mehr losgelassen. Momentan bin ich Mitglied des JO-Kaders vom



Skiverband-Sarganserland-Walensee (SSW), wo ich intensiv trainiere und an meiner Technik feile.

Ich liebe das Gefühl, die Pisten hinunterzusausen, die Kurven zu meistern und das Adrenalin, das dabei durch meinen Körper strömt. Das Skifahren ermöglicht es mir, meine Grenzen auszuloten, mich selbst herauszufordern und ständig daran zu arbeiten, meine Leistung zu verbessern.

Im Moment fahre ich in drei unterschiedlichen Disziplinen: Slalom,

Riesenslalom und Super-G. Für mich bringt jede Disziplin etwas Eigenes mit sich, was es auch so spannend macht, sich in verschiedenen Disziplinen zu messen. Meine Lieblingsdisziplin ist der Riesenslalom, man hat viel Tempo und muss doch technisch bereit sein, um den Lauf gut zu meistern.



Im Sommer trainiere ich bis zu fünf Mal in der Woche, mit Fokus auf Ausdauer, Kondition und Koordination. Egal ob in der Halle, auf der 400m-Bahn, auf dem Bike oder auch auf den Inlineskates, ich bin immer sehr aktiv. Im Winter trainiere ich bis zu fünf Mal auf den Ski, dazu kommen noch zwei bis drei Hallentrainings pro Woche.

Mit Blick auf die kommende Saison habe ich klare Ziele vor Augen. Ich strebe danach, an nationalen Rennen teilzunehmen und mich damit für das Juniorenkader zu qualifizieren. Das wäre ein grosser Schritt auf meinem Weg zum Erfolg. Langfristig verfolge ich jedoch einen noch größeren Traum: Ich möchte ins Nationale Leistungszentrum Ost aufgenommen werden. Dies wäre eine grossartige Möglichkeit für mich, mich weiterzuentwickeln und auf höchstem Niveau zu trainieren.



Ich bin jedoch nicht nur im Skirennsport aktiv. Seit letztem Sommer besuche ich die Kunst & Sportklasse an der Kantonsschule Auserschwyz, wo ich die perfekte Balance zwischen meinem schulischen und sportlichen Engagement finde. Diese Kombination aus Bildung und Freiheit für's Training unterstützt mich dabei, meine Leidenschaft für den Skirennsport und gleichzeitig meine schulischen Ziele zu

verfolgen.

Neben dem Skifahren habe ich auch noch eine weitere grosse Leidenschaft: Die Leichtathletik. Diese vielseitige Sportart ergänzt mein Skitraining perfekt und hilft mir, meine allgemeine Fitness und Athletik zu verbessern. Seit Herbst 2022 bin ich Mitglied des regionalen Leistungszentrum Schwyz-Glarus.



Während andere den «goldenen» Herbst mit Wandern verbringen, fahren wir, falls die Bedingungen es erlauben, alle zwei Wochen in ein Trainingslager auf den Gletscher. Um

Euch einen kleinen Einblick zu geben, schildere ich einen Tag, wie es sich eigentlich immer abspielt in einem Trainingslager im Herbst:

Der Tag beginnt sehr früh um 05:45 Uhr, wenn der Wecker klingelt. Das frühe Aufstehen fällt mir nicht immer leicht, aber es ist wichtig, um den Tag richtig zu beginnen. Nach dem Aufstehen gibt es ein schnelles Frühstück, um mich für den Tag zu stärken. Dann geht es direkt mit drei Teambussen auf den Gletscher, wo das Training mit Aufwärmübungen in kleineren Gruppen beginnt, es ist jetzt ca. 8:00 Uhr. Kurz darauf machen wir ein paar Fahrten, um uns mit den Bedingungen vertraut zu machen. Dann folgt ein kurzer Block Techniktraining, bei dem wir an unserer Skitechnik feilen.

Nach ein paar Fahrten Techniktraining besichtigen wir den Lauf, um uns die Strecke und die Tore genau einzuprägen. Dann ist es Zeit für die eigentlichen Trainingsläufe, bei dem wir das Gelernte vom Techniktraining probieren in die Stangen umzusetzen. Je nach Bedingungen werden 6-8 Läufe gefahren, dazwischen jeweils Feedback und die Möglichkeit, sich im nächsten Lauf zu verbessern.

Die Mittagspause ist eine Gelegenheit, um uns kurz auszuruhen und wieder Energie zu tanken, bevor es mit weiteren Trainingseinheiten auf dem Schnee bis um ca. 14-15:00 Uhr weitergeht. Nach einem anstrengenden Tag auf der Piste kehren wir ins Hotel zurück, ziehen uns um und es steht eine Konditionstrainingseinheit bevor.

Anschliessend haben wir Zeit für die Präparation der Skis für den nächsten Tag, Hausaufgaben und Nachholen des Unterrichts für die Schule und der Tag endet mit einem gemeinsamen Abendessen und einer ausführlichen Videoanalyse, um Fehler zu erkennen und zu verbessern.

Zeit zum Erholen, bleibt da nicht viel und am Abend kann ich todmüde, aber überglücklich auf einen erfolgreichen Trainingstag zurückblicken und einschlafen, damit ich am nächsten Morgen wieder bereit für einen weiteren Monstertag bin.



Die Trainingstage sind nicht nur hart und anstrengend, der ganze Sport ist auch finanziell sehr aufwändig: Das ganze Material und insbesondere die auswärtigen Trainings kosten einen grossen Betrag. Auf diesem Wege möchte ich mich von Herzen bei rentanesth AG und flexMedics AG bedanken. Dank der grosszügigen Unterstützung kann ich meinem Traum ein Stück näher kommen - Ohne diese Unterstützung wäre es nicht möglich gewesen.

Leonie Seeholzer

