

## Saisonrückblick

Nela Schaufelberger, Skiclub Krummenau ( Ost Schweizer Skiverband )

Die Saison 2022 lief am Anfang nicht sehr nach meinen Wünschen. Vor der Weihnacht 2021 hatte ich einen Sturz und verletzte mich an meinem Knie. Das hiess für mich acht Wochen Pause. In den acht Wochen arbeite ich gut an meiner Kondition. Als ich dann Ende Januar wieder auf die Ski durfte, war es ein harter Weg, bis ich Ende Saison einige gute Resultate erzielen konnte. Nach der Saison gingen wir drei einzelne Wochen auf die Gletscher und schleiften an unserer Technik. Anfangs Sommer brach ich leider noch einen Finger, doch dann konnte ich mich gut für den Winter vorbereiten. Ich konnte gute Schritte im Konditionellen, aber auch Mentalen Bereich machen. Schnell ging es dann wieder auf die Skis und ich durfte auch einige Kurse mit SwissSki absolvieren. Den Herbst verbrachten wir oft in Sölden und einige Tag in Holland in der Skihalle. So konnte ich mich mehr oder weniger optimal auf die Saison 2023 vorbereiten. Ich bin noch nicht da wo ich hin will, doch ich arbeite fest daran.

