

# NEWSLETTER

# SERAINA KÖNIG

AUSGABE NR 7 | FEBRUAR 22– APRIL 22



## Liebe Sponsoren, Unterstützer, Freunde und Familie

Meine Saison ist am Wochenende vom 2./ 3. April mit den Schweizermeisterschaften in Realp zu Ende gegangen und ich möchte euch berichten, wie es mir in den letzten, ereignisreichen Wochen ergangen ist. Nach den für mich sehr enttäuschenden Wettkämpfen im Januar und Februar habe ich mir viele Gedanken über meine sportliche Zukunft gemacht und ich habe mich dazu entschlossen, meine Biathlonkarriere zu beenden. Über die Gründe berichte ich euch in einem separaten Kapitel.

Aber nun der Reihe nach. Als ich meinen letzten Newsletter verschickt habe, bin ich frisch an Corona erkrankt und es war unklar, ob ich rechtzeitig gesund werde, um nach Utah an die JWM zu reisen. Zu meiner grossen Freude hat es tatsächlich geklappt. Mein Coronatest war negativ und ich durfte am Montag, den 14. Februar 22, elf Tage nach meinem positiven Resultat, mit ins Flugzeug steigen. Zwar noch ziemlich müde von der Infektion aber super glücklich, dass es nach der emotionalen Achterbahnfahrt nun doch noch mit der Reise an

## UPDATE

FEBRUAR 22 –  
APRIL 22

## RÜCKTRITT

Nach vielen Stunden des Nachdenkens habe ich mich schweren Herzens zum Rücktritt entschieden

## ERGEBNISSE

Ergebnisse von JMW, Alpengcup, Swisscup und der SM

die JWM geklappt hat. Ich war sehr zuversichtlich, dass ich mich bis zum eigentlichen WM Start am 24.02. genügend erholen kann. So reiste die grosse Schweizer Delegation mit einer riesigen Menge an Ski, Koffer und Gewehren über New York nach Salt Lake City. Bis wir in unserem Hotel, das lustigerweise Zermatt im Stadtteil Interlaken hiess, ankamen, dauerte es fast 28 Stunden. Noch mit dem Jetlag in den Beinen erkundigten wir am anderen Tag erstmals die strengen Olympia-Strecken auf beinahe 1800 Meter über Meer. Da die Gegend nicht gerade mit viel Schnee glänzen konnte, waren die Strecken alle mit Kunstschnee präpariert. Etwas gewöhnungsbedürftig auf dieser Höhe mitten im Winter. Das Wetter zeigte sich dann in den drei Wochen unseres Aufenthalts abwechslungsreich. Von -22 C bis + 15 C war alles dabei, nur der grosse Schnee blieb aus. Das Vorbereitungslager bestritten wir zusammen mit den Athleten und Athletinnen aus den USA. Als die WM mit dem Einzel startete, war ich zuversichtlich, dass mir ein guter Wettkampf gelingen kann. Doch schnell merkte ich, dass mein Körper noch nicht wirklich wettkampftauglich war. Bereits auf der ersten von fünf Runden war ich völlig blau, da ich kaum Sauerstoff in meine Muskulatur transportieren konnte. Ich schaffte es kaum über die Runden zu kommen. Im Ziel war ich sehr enttäuscht. Natürlich war es mir bewusst, dass es schwierig werden könnte, trotzdem hoffte ich, dass Corona nicht so tiefe Spuren in meinem Körper hinterlassen hatte. Meine Trainer entschieden, dass ich die folgenden Wettkämpfe trotzdem laufen soll, um wichtige Erfahrungen zu sammeln. Leider lief es da nicht wirklich besser für mich, mein Körper war einfach nicht bereit, Leistung zu erbringen.

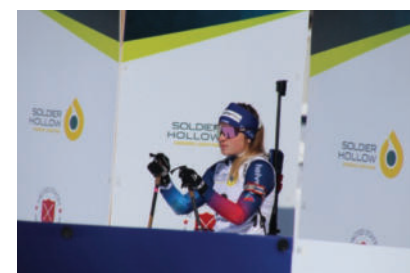
So war ich froh, nach der Rückkehr aus USA ein paar Tage zuhause in Giebenach zu verbringen und mich im Kreise meiner Familie weiter zu erholen.

Zehn Tage darauf bestritt ich meine nächsten Wettkämpfe am Swissscup in Flühli. Ich fühlte mich schon deutlich besser auf den Ski. So entschloss ich mich, am darauffolgenden Wochenende auch mit an die Alpencup Wettkämpfe nach Slowenien zu fahren, wo mir drei gute Wettkämpfe gelangen. Es machte mich glücklich, meinen letzten, gut besetzten internationalen Wettkampf zuoberst auf dem Treppchen zu beenden ☺.

Am ersten Wochenende im April wurde die Saison traditionsgemäss mit den Schweizermeisterschaften beendet. Es bedeutet mir sehr viel, dass so eine grosse Fangemeinde, bestehend aus Familie, Freunden und langjährigen Unterstützern extra für mich nach Realp gereist sind und mich an meinen letzten Wettkämpfen noch einmal lautstark angefeuert haben. DANKE! An der SM gelangen mir zwei gute Wettkämpfe und ich durfte mir an beiden Tagen die goldene SM Medaille umhängen lassen. Am Sonntag musste ich jedoch wegen zwei Stehendfehlern auf der letzten Runde noch einmal alles aus mir herausholen, damit es zum Sieg gereicht hat. Dabei wollte ich eigentlich meine letzte Wettkampfrunde geniessen ☺. Was für ein unglaublich toller Abschluss meiner Biathlonkarriere!

Machets guet und hoffentlich auf Wiedersehen

Eure *Seraina*



## RÜCKTRITT VOM SPITZENSORT

Die letzten zwei Jahre habe ich alles dem Spitzensport untergeordnet. Ich hatte ambitionierte Ziele und Träume. Leider konnte ich mich in dieser Zeit nicht wie von mir gewünscht entwickeln. Der grosse Trainingsaufwand machte sich für mich persönlich zu wenig bemerkbar. So habe ich in den letzten Wochen zunehmend gespürt, dass mir die Freude am Biathlon immer mehr abhandengekommen ist. Aus diesen Gründen habe ich mich schweren Herzens entschlossen, per Ende Saison vom Spitzensport zurückzutreten und an der PH in Bern mit einem Studium zur Unterstufenlehrerin zu beginnen.

Dreizehn Jahre lang prägte Biathlon mein Leben. Es waren Jahre voller Emotionen, Erlebnisse und vielen schönen Momenten. Ein persönliches Highlight von mir waren sicher die Jugendweltmeisterschaften in der Lenzerheide vor dem grossen Heimpublikum. Auch die Teilnahme an der JWM letztes Jahr in Obertilliach, wo mir ein toller Staffeleinsatz gelang, oder die EYOF 2019 in Sarajevo, wo ich immer noch Hühnerhaut bekomme, wenn ich an die Eröffnungsfier denke, bleibt mir in guter Erinnerung. Für diese Zeit bin ich unglaublich dankbar.

An dieser Stelle möchte ich mich herzlich bei all meinen Trainern bedanken, die mich gefördert und mit mir den Weg in den Spitzensport gegangen sind. Vielen Dank auch an die Leistungssportförderung Baselland, die mir den Besuch der Sportmittelschule Engelberg ermöglicht und mich finanziell sehr grosszügig unterstützt hat. Ein grosser Dank geht auch an meine Familie, meine Freunde und vor allem an meine Eltern. Ohne ihren unermüdlichen Einsatz wäre diese einmalige Zeit in meinem Leben nicht möglich gewesen.

**VIELEN DANK, vor allem auch an alle Sponsoren und Gönner für die grosszügige finanzielle Unterstützung! Ohne euch wäre es mir nicht möglich gewesen, meinen Traum vom Biathlon zu leben!**



### JWM Soldier Hollow (USA)

Einzel 39. Rang

Sprint 52. Rang

Verfolgung 51. Rang

Staffel 7. Rang

### Alpencup Pokljuka (Slo)

Sprint 5. Rang

Verfolgung 2. Rang

Super Einzel 1. Rang

### Swisscup Flühi

Einzel 1. Rang

Sprint 1. Rang

### Schweizermeisterschaft Realp

Massenstart 1. Rang

Sprint 1. Rang

