

SAISON-RÜCKBLICK

2023/24 Snowboard-Cross



SINA MELISSA SIEGENTHALER



SINA MELISSA



MEIN RÜCKBLICK

Was für eine Saison! Nach vier langen Jahren konnte ich endlich eine ganze Saison ohne Verletzung/Krankheit durchziehen. Dies war oberste Priorität in der Vorbereitung und Zieldefinition. Dass konstante Top-Platzierungen dazukamen, ist das Tüpfchen auf dem «i» ;-). Aber von vorne:

Im Frühling war ich hauptsächlich mit der Reha meiner Sprunggelenks-Verletzung beschäftigt. Dementsprechend war ich bis im August fast durchgehend in Magglingen, um mit Physio, Krafttraining, Ausdauer und Mentaltraining meine Reha und meine Fitness voranzutreiben. Ende August folgte der erste Schneetag, jedoch mit Schmerzen. Ende September ging's bereits viel besser und ich konnte langsam alles aufbauen – bald schon war ich zurück in der Startgrade, danach auf den Sprüngen und in den Kurven...

Es war immer ein Auf und Ab. Was konstant war: mein gutes Gefühl auf dem Brett. Am Saisonauftakt in Les Deux Alpes (FRA) Anfang Dezember hatte ich wieder zu starke Schmerzen, nachdem ich einen starken Schlag abfedern musste. Ich reiste noch vor der Qualifikation nach Hause. In den knapp zwei Wochen bis zum nächsten Weltcup folgte somit wieder ein Mini-Rehablock.

Mit guten Fortschritten fuhr ich nach Cervinia (ITA). Meine Absichten: eeendlich ein Rennen fahren. Egal welches Resultat. Hauptsache eine Startnummer. Niemand erwartete etwas von mir, zuletzt ich.

Lange Rede, kurzes Fazit: ich gewann. Mein erstes Weltcup-Podest, das erste Weltcup-Podest des Schweizer Frauenteam seit 2009. Wie das möglich war? Ich hatte null Druck, hatte einfach nur Spass, war mental im Flow, wie ich es noch nie war und der Kurs lag mir einmal mehr (ich erreichte in Cervinia drei meiner bis dahin vier besten Weltcup-Resultate der Karriere).



Als wäre dies nicht schon ein zu schönes Comeback, um wahr zu sein, folgte am Tag darauf ein weiterer Podestplatz. In der Disziplin «Mixed Team Event» erreichten mein Teamkollege Kalle Koblet und ich den dritten Rang. Mit zwei Ton-Matterhörnern, vielen Emotionen und todmüde ging's auf den Nachhauseweg.

Es folgte eine lange, gut fünfwöchige Wettkampfpause. Diese füllten wir mit weiteren Schneetrainings und Kondiblocks. Ende Januar ging's in St. Moritz mit dem WM-Testevent weiter, auch da war ich wieder schnell unterwegs. Mental konnte ich die letzten Prozente jedoch nicht herausholen, ich machte mir zu viel Druck und nahm mir damit die Freude. Mit dem 6. Schlussrang konnte ich trotzdem sehr zufrieden sein.

Die mentalen Schwierigkeiten konnte ich bis zu den folgenden Rennen in Georgien noch nicht beseitigen. Im Training wurde ich zwar Zweite, in der Quali Vierte. In den Heats folgten dann jedoch viel zu viele Fehler.



Die zwei Wochen bis zum nächsten Wettkampfblock füllte ich mit Trainings in Magglingen. In der Sierra Nevada (Südspanien) war ich wieder topfit und bestätigte dies mit einem fünften und siebten Rang (beide Male knapp am grossen Finale vorbei). Auch in Cortina d'Ampezzo (ITA) lag mir der Kurs. Am Nachtevent war ich mit meiner Leistung sehr zufrieden, ich zeigte gute Läufe. Diesmal war jedoch das Windschatten-Spiel nicht auf meiner Seite und ich wurde im Viertelfinale auf der Gerade überholt. That's racing :-).

Die Bremsarena war mehr als gefährlich, es gab viele Stürze. Leider nahm es auch mich nach meinem Lauf und ich musste die wenigen Tage nach dem Rennen bis Montafon (AUT) eine Brustkorbprellung und eine kleine Gehirnerschütterung auskurieren. Diese stellten sich als hartnäckiger heraus, als zuerst gedacht und ich konnte in Vorarlberg nicht attackieren. Zusammen mit Materialschwierigkeiten resultierte das erste Rennen somit ausserhalb der Top-20, am Sonntag konnte ich nach einem Tag Erholung bis in's Halbfinale vorstossen.

Oberhalb von Québec (CAN) befanden wir uns für die letzten zwei Weltcups. In Mont Sainte Anne stand ein Kurs, welcher für den Kopf extrem schwierig war, wir alle hatten grossen

Respekt. Aaaaaber, es machte unglaublich Spass, ihn zu fahren. Am ersten Tag überholte ich meine Konkurrentinnen auf der Zielgerade, bis mir eine Gegnerin auf dem Absprung das Brett wegdrückte und mich heftig zu Fall brachte. Am zweiten Tag fand ich mit dem sechsten Platz und dem achten Platz im Gesamtweltcup einen versöhnlichen Abschluss einer unglaublich tollen, lehrreichen aber auch schmerzhaften Saison.

Die Nomination für den Athlete Award 2024 von Swiss-Ski (Vergabe Mitte Mai 24) setzt dem Erreichten die Krone auf und bestätigt zusammen mit der Selektion in die Nationalmannschaft, dass ich auf dem richtigen Weg in Richtung meiner grossen Ziele bin.



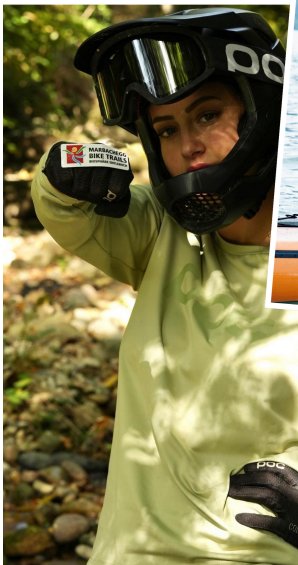
Ort	Datum	Rang
Cervinia (ITA)	16.12.2023	1
Cervinia (ITA)	17.12.2023	3 (Mixed Team)
St. Moritz (SUI)	26.01.2024	6
Gudauri (GEO)	03.02.2024	13
Gudauri (GEO)	04.02.2024	16
Sierra Nevada (ESP)	02.03.2024	5
Sierra Nevada (ESP)	03.03.2024	7
Cortina d'Ampezzo (ITA)	09.03.2024	9
Montafon (AUT)	16.03.2024	21
Montafon (AUT)	17.03.2024	8
Mont St. Anne (CAN)	23.03.2024	13
Mont St. Anne (CAN)	24.03.2024	6

SO GEHT'S WEITER

Ich freue mich, im Frühling direkt mit dem Aufbautraining zu starten (endlich ohne Reha). Dies werde ich ausnützen und alles geben, damit ich nächste Saison noch konstanter performen kann. Ab August sind wir regelmässige auf Schnee, vorher und währenddessen trainiere ich weiterhin bei Primefocus in Derendingen, in Magglingen und in den Bergen.

Im Winter steht unter anderem die Heim-WM in St. Moritz an. Dies wird ein riesiges Highlight! Save the Date: 26.03.2025





PRIMEFOCUS
Diagnostik Training Ernährung



**BUBI
EIFACH**



Egli Transport AG • Schangnau

egli-transporte.ch



www.sinasiegenthaler.com
Snowboard Cross

Sina Melissa Siegenthaler
Bergkristall
Löwenmatte 292



Gönnerkonto
Raiffeisenbank (BC 80808)
Sina Melissa Siegenthaler
CH28 8080 8006 8963 3895 4

Mit dem Newsletter (Anmeldung auf der Website) bleibst Du immer auf dem neusten Stand.