

## Mein Sportjahr 2020

Für die anstehenden Wettkämpfe reisten wir im Februar/März nach Südafrika ins Trainingslager, um uns auf die Saisonhöhepunkte, SM, JEM vorzubereiten. Leider kam alles ganz anders.



Lockdown!!!

Es war kein Wassertraining mehr möglich. Ich musste mir ein Alternativtraining überlegen.



Neben dem Krafttraining hatte ich endlich mehr Zeit für meine zweite Leidenschaft. Statt Kilometer im Wasser, radelte ich Stunden auf der Strasse.



Trainingsstart war erst wieder kurz vor den Sommerferien. Nach den Sommerferien begann die Vorbereitung für die Saison 20/21. Ziel: Qualifikation für JEM, Podestplatz SM und Limite für Elitenationalkader

Endlich geht es wieder los. Die SM in Sion 13.-15.11.2020 war nach der langen Wettkampfpause meine erste Standortbestimmung. Ich war fit, doch wie schnell wusste ich nicht.



SM Erfolg bei der Elite und persönliche Bestzeiten

26. Herren, 100m Freistil Final	
OFFEN	
1. Nils Liess	48.15 >
2. Noah Hermann	49.21 >
3. Quirin Rusch	49.30 >