



Silvan Lambrigger

Newsletter November 2017

Liebe Gönner, Sponsoren, Freunde und Bekannte



GLETSCHERTRAININGS BALD ABGESCHLOSSEN

Das Fernsehen zeigt die Weltcup-Rennen in Lake Louise und Killington während ich im vorläufig letzten Auslandtrainingslager in Österreich bin.

Seit August arbeitete ich auf den Gletschern in Zermatt, Saas Fee, im Pitztal und im Kautertal hart an meiner Technik. Abgesehen von einer dreiwöchigen Pause wegen eines Mittelhandbruchs liefen die Vorbereitung auf die neue Rennsaison bisher perfekt.

Den letzten Schliff auf die ersten Dezemberrennen werden wir uns in den nächsten Wochen in Andermatt und in den Skigebieten der Region holen.

Hauptsponsor:

powered by
bavorix ag
your insurance broker

Kopfsponsor:

GNÄDINGER
Marketingwerkstatt

Firmensponsoren Premium:

PRAXIS
IM STÄDTLI

LAMBRIGGER
TREUHAND



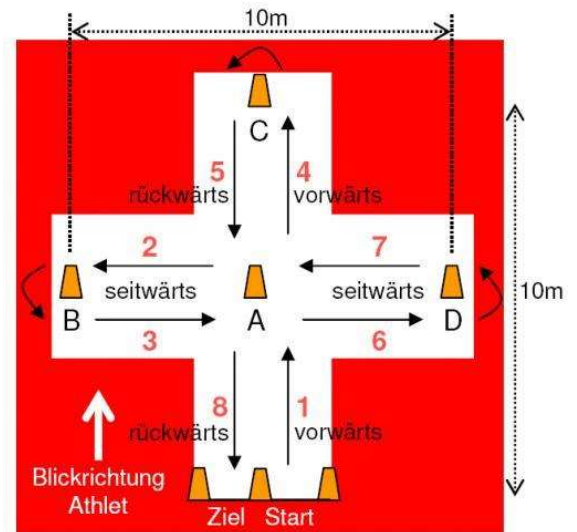
Silvan Lambrigger

Newsletter November 2017

NATIONALER SWISS-SKI POWERTEST INTERLAKEN

Im Oktober nahm ich am Nationalen Swiss-Ski Power Test in Interlaken teil. Mit folgenden Disziplinen werden bei diesem Test der Konditionsstand der Athleten auf Herz und Nieren geprüft.

- Schweizerkreuz (Schnelligkeit)
- Liegestütz (Kraftausdauer, Oberkörper)
- Fünfer Hupf (links /rechts) (Kraft schnell, Beine)
- Standweitsprung (Kraft schnell)
- Twist Rumpftest (Kraftausdauer, Rumpf)
- Tour de Suisse Hindernislauf (Koordination)
- High Box Jump 90 (Ausdauer anaerob)
- 12 Minuten Lauf (Ausdauer aerob)



Das Bestresultat lag bei 87%. Mit 81% erreichte ich eine persönliche Bestleistung und damit den 5. Rang der Interregion Mitte.

powered by
bavorix ag
your insurance broker

SPONSORING

Neben meinem Hauptsponsor Bavorix AG, Zug und meinem Kopfsponsor Gnädinger Marketing Werkstatt, Sins und Cham, hat sich auch der bisherige Sponsor Fretz Kanal Service AG, Cham spontan bereit erklärt mich eine weitere Saison zu unterstützen. Vielen herzlichen Dank!!!

GNÄDINGER
Marketingwerkstatt

FRETZ
LEISTUNG NEU DEFINIERT

Hauptsponsor: powered by
bavorix ag
your insurance broker

Kopfsponsor: **GNÄDINGER**
Marketingwerkstatt

Firmensponsoren Premium:

PRAXIS
IM STÄDTLI

LAMBRIGGER
TREUHAND **T**

FRETZ
LEISTUNG NEU DEFINIERT

Silvan Lambrigger

Newsletter November 2017



SPONSORENLAUF

Da sich der jährliche Sponsorenlauf des Swiss Knife Valley Ski Teams (SKV) terminlich mit dem Nationalen Swiss-Ski Powertest überschneiden hat, konnte ich dieses Jahr am Sponsorenlauf nicht teilnehmen.

Es wäre natürlich megacool, wenn ihr mich wie in den Vorjahren mit einem Beitrag unterstützt. Am Swiss-Ski Power Test erreichte ich beim abschliessenden 12 Minuten Lauf meine persönliche Bestleistung von 3050 Metern. Dieser Lauf ist identisch mit dem Sponsorenlauf des SKV. Wäre das nicht eine gute Basis für Dein Engagement für die Saison 2017/2018? Gerne nehme ich mit Dir in der nächsten Zeit Kontakt auf.



WÜNSCHE ZUR ADVENTSZEIT

Die bevorstehende Adventszeit ist eine Zeit einmal in-nehalten. Zeit auch, um neue, persönliche Ziele anzusteuern. Ich wünsche euch viele schöne, genussvolle Adventstage und eine schöne Vorweihnachtszeit.



Bis bald, euer Silvan

Hauptsponsor:

powered by
bavorix ag
your insurance broker

Kopfsponsor:

GNÄDINGER
Marketingwerkstatt

Firmensponsoren Premium:

PRAXIS
IM STÄDTLI

LAMBRIGGER
TREUHAND **T**

FRETZ
LEISTUNG NEU DEFINIERT