

# Silvan Lambrigger



swiss ski  
REGIONALES  
LEISTUNGSZENTRUM  
SKI ALPIN

## Newsletter, Ostern 2016

Liebe Gönner, Sponsoren, Freunde und Bekannte

Nachdem eine Wadenmuskelentzündung mich zu einer dreiwöchigen Pause zwang, freute ich mich riesig auf den Renneinsatz an den Swiss-Ski Punktrennen in Elm. In meiner Kategorie waren 50 Teilnehmer am Start. Bei schwierigen Verhältnissen erreichte ich Rang 8 am gut besetzten Rennen. Dieser Erfolg stimmte mich positiv und ich plante die Teilnahme an sechs weiteren Rennen bis Saisonende.



*Elm: letzter Renneinsatz 2015/2016*

Die Freude bereits wieder ganz vorne mitmischen zu können währte nicht lange. Mitte März stürzte ich im Training schwer. Eine leichte Hirnerschütterung und Schmerzen am Sprunggelenk waren die Folge. Die MRI Untersuchung in der Andreasklinik Cham zeigte dann, dass die Peroneal-Sehne am rechten Fuss angerissen ist. Meine erste ernsthafte Verletzung! Weiterer Abklärungen bei einem Spezialisten zeigten, dass glücklicherweise auf einen operativen Eingriff verzichtet werden kann. Der Heilungsprozess dauert voraussichtlich sechs Wochen. Somit endet die Saison 2015/2016 für mich frühzeitig. Schade!

Nach der Arztbesprechung ging's dann direkt ins Konditionstraining mit dem Team. Ich werde die Zeit bestmöglich nutzen, damit ich bis zu den ersten Schneetrainings im Sommer 2016 wieder voll einsatzfähig bin. Die „Zwangspause“ gibt mir auch etwas mehr Zeit für meine schulischen Pflichten.

Hauptsponsor

powered by  
**bavorix ag**  
your insurance broker

Premium Firmensponsoren

**FRETZ**  
LEISTUNG NEU DEFINIERT

**kamstrup**

Kopfsponsor

**GNÄDINGER**  
Marketingwerkstatt

LAMBRIGGER  
TREUHAND  
**T**

COIFFURE  
**H<sub>2</sub>O**  
LABORSTHETIQUE

# Silvan Lambrigger



Die Saison 2015/2016 war für mich geprägt durch Schneemangel, viele Rennverschiebungen, Rennabsagen und zwei Verletzungen. Dennoch war es eine schöne Zeit. Seit letztem August konnte ich mich technisch stark verbessern. Trotz wenig Renneinsätzen gelang mir eine Verbesserung in der Swiss-Ski Punkteliste. Die Erfahrungen der letzten Monate werden mich in der Erreichung meiner Ziele weiterbringen.

Ich bedanke mich beim Regionalen Leistungszentrum SKV Schwyz, meinen Trainern und meinen Teammitgliedern für die vielen tollen Erlebnisse in der Vorbereitungszeit und während des Winters.

Danken möchte ich auch meinen Firmensponsoren, allen privaten Gönnern, Freunden und Bekannten, welche seit Jahren zu mir halten.

... und schliesslich bedanke ich mich bei meiner Familie. Was meine Eltern und meine Schwester für mich machen ist nicht selbstverständlich! Sie verzichten für mich auf vieles und unterstützen mich auf allen Ebenen, in guten und weniger guten Zeiten. Vielen Dank!!!

Falls ihr die Ostertage auf den Pisten verbringen könnt, wünsche ich euch viel Spass. Allen anderen wünsche ich gute Erholung und einen schönen Frühling.

Bis bald, euer Silvan



Hauptsponsor

powered by  
**bavaria ag**  
your insurance broker

Premium Firmensponsoren

**FRETZ**  
LEISTUNG NEU DEFINIERT

**kamstrup**

Kopfsponsor

**GNÄDINGER**  
Marketingwerkstatt

LAMBRIGGER  
TREUHAND  
**T**

COIFFURE  
**H<sub>2</sub>O**  
LABORISTHÉRIQUE