



Portrait: Sonderegger Rosmarie

Datum: 13.01.2011



Wohnort: Oberriet

Jahrgang: 1969

Hobbys: Sport allgemein, Lesen

Meine anderen Hobbys: Töfffahren, Reisen

Lebensmotto: Nehme jeden Tag wie er kommt. Probleme müssen erst gelöst werden, wenn sie auftauchen.

Ich betreibe Speedskating seit: 2009

Ich skate seit .1999.

Ich betreibe Speedskating weil: ich sehen will, was ich aus mir rausholen kann

Ich skate weil.. weil es mich fit hält und ich Spass daran habe

Warum begann ich zu Skaten: Ich habe eine Alternative zum Sportverein gesucht

Das mag ich am Skaten: Je nach Laune kann ich eine „gemütliche“ Fitnessrunde laufen oder mich auch mal richtig auspowern.



Meine anderen Sportarten: Langlauf, walken

Mein Lieblingsrennen: Bin noch kein Rennen gelaufen....

Dieses Rennen mag ich nicht:

Mein härtestes Rennen:

Mein schlimmster Sturz: Bin bis jetzt ohne grösseren Stürze durchgekommen
Mein schlimmstes Erlebnis:

Mein bevorzugtes Training: gemischt mit Kondition, Geschicklichkeit und aufgelockert durch ein Spiel
Im Sommer mag ich besonders die Strecke durch die Dörfer, mit leichten Anstiegen und kurzen Abfahrten.
Meine bevorzugte Trainingsart:

Diese Trainingsart mag ich nicht: bis nach Vaduz und wieder retour nach Ruggell

Mein grösster Erfolg:
Rückblick:

Meine sportlichen Stärken: Ausdauer

Meine sportlichen Schwächen: Geschwindigkeit und Bremsen

Mein sportliches Vorbild:

Mein Lieblingsgetränk: Mineral gemischt mit Cola od. Zitro

Mein Lieblingsessen: italienische Nudelgerichte

Mein Lieblingsdessert: „etwas Kleines“ zum Kaffee

Mein Lieblingsfilm: Der mit dem Wolf tanzt, Der Feind in meinem Bett

Was ich am Verein mag: Die bunt gemischte Gesellschaft die meist mit Eifer aber auch mit Humor bei den Trainings mitmacht.

Mein sportlicher Wunsch für die Zukunft: Zusammen mit den Vereinskollegen sturzfrei durch die neue Saison zu kommen und vielleicht schaffe ich es heuer an einem Rennen teilzunehmen.



Speedskating Liechtenstein
Mitglied: LEIV, LOSV, CERS, FIRS

Rosmarie_Sonderegger.doc
3 / 3

Mein Schlusswort: Danke unserem Trainer für den Einsatz und die abwechslungsreichen Trainings das ganze Jahr durch.

Ich bin damit einverstanden, dass der Verein Speedskating Liechtenstein (SSL) meine Daten auf der Internetseite(n) des Vereins veröffentlicht. Ja Nein