



Name und Vorname: Bovier Nathalie

Wohnort: Freiburg

Nation: Schweiz

Geburtsdatum: 25.06.07

Beruf: Gymnasiastin

Leistungsniveau:

Pro Ambitioniert Hobby

Coach: Kurt Müller

Verein: Schwimmklub Region Murten, Team Koach

Sponsoren: vom Team Koach:

Sportster24, MüPa AG, KM Coaching GmbH, Schneider Communication AG, Medbase, HGC, Direct Handling, BoDeWo, MAPAI SUISSE SA, POC Sports, Lake Cycling

Eigene Sponsoren:

Ich selbst, oft auch meine Eltern



Seit wann wirst Du von KM-Sportcoaching trainiert?

Anfang Februar 2024

Wie kam ich zum Sport?

Mein Element war immer Wasser. Als ich 2016 an meinem ersten Wettkampf teilnahm, wusste ich, dass ich das Schwimmen als Leistungssport machen wollte. Ich habe das Laufen während Corona entdeckt, um die Schwimmtrainings zu ersetzen. Ein Jahr später habe ich meinen ersten 10km Lauf gewonnen. Es hat mich motiviert, weiterzumachen.

Meine besten Resultate:

Laufen:

- 1.U20 Halbmarathon (StraLugano 2023)
- 1.U18 10KM (Kerzerslauf 2022 und 2023)
- 2.U18 10KM (3Länderlauf 2023)

Schwimmen:

Teilnahme an RSR-Winter&Sommer (jedes Jahr)
Qualifikation für Schweizermeisterschaft Sommer 2024
Verschiedene Siege in kleineren Wettkämpfen

Meine Ziele:

Ziele Saison 2024:

- Teilnahme am Sommer SM (schon erreicht)
- Triathlons ausprobieren
- Bestzeit in StraLugano 24 über 10km

Ziel Saison 2025:

- Qualifikation für Schweizermeisterschaft über 400,800 und 1500m Freistil
- Zeit über 5 und 10KM verbessern
- Evtl. Olympische Distanz beim Triathlon

Weitere Zukunft:

Nach dem Gymnasium möchte ich mich zuerst auf Sport konzentrieren. Danach würde ich Teilzeit studieren, mit den Trainings.

Deshalb erreiche ich meine Ziele:

- Ich bin voll motiviert und diszipliniert
- Ich lerne von den schlechten Erfahrungen
- Ich bin eine Hard-Workerin und bin bereit, für meine Ziele hart zu trainieren
- Ich habe einen wunderbaren Coach

Was hat dich dazu bewogen von KM-Sportcoaching betreuen zu lassen?

Ich wollte jemanden haben, der mich persönlich am besten begleitet. Kurt war dafür der beste Kandidat.

War es erfolgreich und wenn ja in welcher Hinsicht?

Ja, durch ein strukturierten Trainingsplan, schaffe ich mich korrekt beim Laufen und Schwimmen zu trainieren, ohne im «roten Bereich» zu gehen. Ich lerne auch viel mit Kurt als Coach und finde es gut, dass die Trainings individuell angepasst werden.

Auf meinen Social Media Tool kann man mir folgen

Instagram: [nathalie_bvr](#)

