



prosport-sigriswil.ch

Sportler Zwischenbericht

Name/Vorname:Bernhard Kämpf.....

Sportart:Schwingen.....

Aktuelle Kadereinteilung:	BKSV
Gesundheitszustand:	gut
Trainingsverlauf:	Mit Blick auf das Training verlief nicht alles nach Plan. Anfang Jahr musste ich mein Trainingsprogramm aus gesundheitlichen Gründen stark reduzieren. Auch während der Saison konnte ich die Rückenprobleme nicht immer ausblenden.
Absolvierte Wettkämpfe und Resultate:	<i>Absolvierte Regionalfeste:</i> Rang 28 Jahresschwinget Thun (<i>Abbruch infolge Rückenproblemen</i>) Rang 1 100-jähriges Jubiläumsschwinget Sion <i>Absolvierte Kranzfeste</i> Rang 8b Emmet. Schwingfest Bowil (<i>Kranz um ¼-Punkt verpasst</i>) Rang 5b Obergeraarg. Schwingfest Kirchberg (<i>mit Kranz</i>) Rang 3 Seeländ. Schwingfest Lyss (<i>mit Kranz</i>) Rang 6c Schwarzsee- Schwinget (<i>Kranz um ¼-Punkt verpasst</i>) Rang 5b Bernisch Kant. Tramelan (<i>mit Kranz</i>) Rang 5g Oberländ. Schwingfest Frutigen (<i>mit Kranz</i>) Rang 23 Weissenstein- Schwinget (<i>Abbruch infolge Rückenproblemen</i>) Rang 7a Brünig- Schwinget (<i>mit Kranz</i>) Rang 6a Unspunnen Interlaken

Sportliche Bestleistung: (seit letztem Bericht)	Brünig- Schwinget
Ziele erreicht:	Mit dem Brünigkranz konnte ich mein gesetztes Ziel im 2023 erreichen. Ebenfalls konnte ich am Unspunnen meine Leistung abrufen und im dritten Anlauf mein bestes Unspunnen- Resultat erschwigen.

Anstehende Wettkämpfe:	Keine
Kurzfristige Ziele:	Dem Körper etwas Erholung gönnen, bevor die neue Saisonvorbereitung startet. Meine Pendenzen neben dem Sport abarbeiten, damit ich mich im neuen Jahr wieder aufs Schwingen konzentrieren kann.
Positives ☺:	Leistung und Resultate an den wichtigsten Anlässen Brünig und Unspunnen
Negatives ☹:	Nebst den alt bekannten Blessuren hatte ich während den Wintermonaten auch mit neuen Problemen zu kämpfen, welche sich als ziemlich hartnäckig erwiesen.
Persönliches Fazit:	Zum Schluss dann doch zufrieden. Obwohl in der Vorbereitung einiges nicht nach Plan verlief und ich zum Saisonstart auch gleich einn verpassten Kranz einstecken musste konnte ich vor allem auf die Höhenpunkte Brünig und Unspunnen meine Leistung abrufen und die Ziele erreichen.
Das will ich noch sagen...	Danke an alle, die in irgendwelcher Form zu dieser erfolgreichen Saison beigetragen haben und vor allem ein grosser Dank meiner Familie für die Unterstützung und Geduld mit mir 💎💎

**Aktuelles Foto von einem
Wettkampf, Anlass, Training, etc.**