



prosport-sigriswil.ch

## Sportler Zwischenbericht

Name/Vorname: .....Bernhard Kämpf.....

Sportart: .....Schwingen.....

<b>Aktuelle Kadereinteilung:</b>	BKSV
<b>Gesundheitszustand:</b>	gut
<b>Trainingsverlauf:</b>	Mit Blick auf das Training verlief nicht alles nach Plan. Anfang Jahr musste ich mein Trainingsprogramm aus beruflichen und privaten Gründen etwas anpassen, im zweiten Teil der Saison waren es dann gesundheitliche Gründe, welche mich zu Trainingspausen und Anpassungen zwangen.
<b>Absolvierte Wettkämpfe und Resultate:</b>	<p><i>Absolvierte Regionalfeste:</i>  Rang 5e Jahresschwinget Thun  Rang 1 Ballenberg- Schwinget</p> <p><i>Absolvierte Kranzfeste (An allen mit Kranzgewinn):</i>  Rang 5g Seeländ. Schwingfest Oberwil bei Büren  Rang 3b Emment. Schwingfest Hasle- Rüegsau  Rang 2b Oberaarg. Schwingfest St. Urban  Rang 6c Schwarzsee- Schwinget  Rang 6b Oberländ. Schwingfest Oey- Diemtigen  Rang 7b Bernisch Kant. Thun  Rang 3 Brünig- Schwinget  Rabg 6e ESAF Pratteln</p>
<b>Sportliche Bestleistung: (seit letztem Bericht)</b>	ESAF Pratteln
<b>Ziele erreicht:</b>	Mit dem Gewinn des Eidgenössischen Kranzes konnte ich mein grosses Ziel von dieser Saison erreichen. Mit dem Spitzenplatz am Brünig, sowie den Kranzgewinnen an jedem Fest konnte ich auch meine Ziele vor dem ESAF erreichen.

--	--

<b>Anstehende Wettkämpfe:</b>	Keine
<b>Kurzfristige Ziele:</b>	Dem Körper wieder die nötige Erholung geben. Meine Pendenzen neben dem Sport ab abarbeiten, damit ich mich im neuen Jahr wieder aufs Schwingen konzentrieren kann.
<b>Positives ☺:</b>	Eigentlich die ganze Saison, besonders aber der Brünig und das ESAF.
<b>Negatives ☹:</b>	Ich hatte immer wieder mit alt bekannten Blessuren zu kämpfen und muss mich wieder mehr dem vorbeugenden Training und Übungen widmen.
<b>Persönliches Fazit:</b>	Einfach nur zufrieden. Obwohl in der Vorbereitung einiges nicht nach Plan verlief und ich vor allem auf die Höhenpunkte Brünig und ESAF nicht trainieren konnte wie erhofft, verlief doch alles nach Wunsch. Wahrscheinlich war es für den Körper besser, dass ich mein Training anpassen musste.
<b>Das will ich noch sagen...</b>	Danke an alle, die in irgendwelcher Form zu dieser erfolgreicher Saison beigetragen haben!! Besonders am ESAF habe ich es meinen Betreuungsperson zu verdanken, dass ich die «Niederlage» und schlechten Gedanken von Zug abschütteln konnte und so der Erfolg und 3. Eidg. Kranz erst möglich wurde.

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