



prosport-sigriswil.ch

Sportler Zwischenbericht September 2021

Name/Vorname: Kämpf Bernhard

Sportart: Schwingen

Aktuelle Kadereinteilung:	BKSV Team Basel 2022
Gesundheitszustand:	Grundsätzlich gut, einige kleinere Blessuren an Rücken und Hüften, aber nichts Schlimmeres.
Trainingsverlauf:	Nach den Kilchberg steht nun zuerst einmal eine Trainingspause auf dem Programm. Anfang November startet dann der Aufbau für 2022.
Absolvierte Wettkämpfe und Resultate:	Rang 1b Oberländisches Hasliberg Rang 7b Mittelländisches Zollikofen (ohne Kranz) Rang 2 Bergschwinget Brünig Rang 5a Berner Kant. Aarberg Rang 30b Emmentalisches Kemmeriboden (Verletzt, Aufgabe nach 2 Gängen) Rang 10aSchwarzsee Schwinget (ohne Kranz) Rang 6 Kilchberg Schwinget
Sportliche Bestleistung: (seit letztem Bericht)	Am Kilchberg- Schwinget
Ziele erreicht:	Zum Schluss bin ich mit der Saison 2021 zufrieden. Während der Saison lief nicht alles nach Wunsch, aber am Kilchberg konnte ich eine Top- Leistung abrufen was mich dann doch zufrieden stimmt.

Anstehende Wettkämpfe:	keine
Kurzfristige Ziele:	Gesund bleiben und alte Blessuren ausmerzen. Eine hoffentlich normale Saisonvorbereitung ohne zu viele Einschränkungen seitens Corona- Vorschriften, so dass man schnell wieder in den Trainingsmodus kommt.
Positives ☺:	Saisonstart mit Schwingfesten auf dem Brünig und Saisonabschluss am Kilchberg
Negatives ☹:	Gesundheitliche Probleme mit Rücken und Hüften, sowie die verpassten Kränze.
Persönliches Fazit:	Es war eine schwierige Saison, da lange nicht klar war, was, wie, wo und wann... Zudem waren die Trainingsmöglichkeiten sehr eingeschränkt, was nebst den vielen Dingen im beruflichen und privaten Leben auf die Trainingsmotivation drückte. Kurz vor dem Saisonstart machte sich der fehlende Aufbau dann auch bemerkbar und ich musste den Start etwas hinausschieben. Danach war es ein Auf und Ab, mit dem Co- Sieg am ersten Fest war der Start natürlich perfekt, aber nur eine Woche später musste ich leider seit einem Jahrzehnt wieder einmal ohne Kranz von einem Gauverbandsfest heimkehren. So ging es dann auch die ganze Saison weiter... Nach dem Schwarzsee habe ich dann entschieden, alles auf Regeneration und zu setzen, was sich dann am Kilchberg als die richtige Entscheidung herausgestellt hat.
Das will ich noch sagen...	Herzlichen Dank für ein weiteres Jahr Unterstützung vom ProSport. Langsam aber sicher gehöre ich zu den "alten" in meinem Sport und auch beim ProSport schon fast zum Inventar. Da es mir aber immer noch gefällt, werde ich auch in der nächsten Saison nochmals versuche vorne dabei zu sein und die Sigriswiler Sportgeist vertreten. Merci viu mau