



prosport-sigriswil.ch

## Sportler Zwischenbericht Mai (Juni) 2019

Name/Vorname: Bernhard Kämpf.....

Sportart: Schwingen .....

<b>Aktuelle Kadereinteilung:</b>	BKSV Team Zug 2019
<b>Gesundheitszustand:</b>	Die ersten Wettkämpfe konnte ich ohne grössere Beschwerden absolvieren und bin zuversichtlich, dass meine operierten Hüften der Wettkampfbelastung während der ganzen Saison standhalten.
<b>Trainingsverlauf:</b>	Leider habe ich mir im April im Training eine Fussverletzung zugezogen, die meinen Plan etwas durcheinander brachte und ich nicht wirklich trainieren konnte.
<b>Absolvierte Wettkämpfe und Resultate:</b>	1.Rang Jahresschwinget Thun (März)  Kranzfeste: 4a Rang Seeländisches Schwingfest Lyss (Mai, Schlussgangniederlage) 1.Rang Mittelländischen Schwingfest Neuenegg (Juni) 1.Rang Oberaargauisches Schwingfest Grafenried (Juni)
<b>Sportliche Bestleistung: (seit letztem Bericht)</b>	1. Rang Oberaargauischers Schwingfest
<b>Ziele erreicht:</b>	Ich habe meine Ziele nicht nur erreicht, ich konnte ein fast perfektes Comeback feiern.

<b>Anstehende Wettkämpfe:</b>	<p>23.06. Bergschwinget Schwarzsee  14.07. Oberländisches Interlaken  20.07. Bergschwinget Weissenstein  28.07. Bergschwinget Brünig  11.08 Berner Kant. Münsingen  24.+25.08. Eidg. Zug</p> <p>Über den Besuch von Regionalfesten werden ich spontan entscheiden.</p>
<b>Kurzfristige Ziele:</b>	<p>Das ich meine gute Form konservieren und stetig noch etwas aufbauen kann.  Das ich verletzungs- und Beschwerdefrei bleibe und so eine optimale Vorbereitung aufs Eidg. habe.  Weitere Spitzenplätze.</p>
<b>Positives ☺:</b>	Ein fast perfektes Comeback.
<b>Negatives ☹:</b>	Die Verletzung im April hatte mich im körperlichen Bereich doch etwas zurückgeworfen.
<b>Persönliches Fazit:</b>	Nie hätte ich gedacht, dass ich so zurückkehren werde. Natürlich träumt man immer vom perfekten Comeback, aber es gab doch einige Dinge die mich etwas zweifeln liessen. Das es nun so geklappt hat macht mich zuversichtlich und gibt mir ein grosses Vertrauen für die nächsten Feste.
<b>Das will ich noch sagen...</b>	So kann`s weitergehen ☺

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