



prosport-sigriswil.ch

Sportler Zwischenbericht September 2021

Name/Vorname: Thie Florian

Sportart: Mountainbike Cross-Country / Marathon

Aktuelle Kadereinteilung:	Keine
Gesundheitszustand:	Verletzt
Trainingsverlauf:	<p>Ich hatte einen super Trainingsaufbau durch Juli hindurch und fand meine Form für die zweite Saisonhälfte. Einzig vor dem Eiger Bike hatte ich leider noch eine Magen-Darm-Grippe, welche mich kurzfristig schwächte und musste dieses Rennen auslassen. Doch dies beeinträchtigte nicht das Swiss Epic, welches nur drei Tage später stattfand.</p> <p>Beim Swiss Epic Mitte August stürzte ich dann leider sehr unglücklich und musste das Rennen verletzt aufgeben. Ich zog mir dabei eine Fraktur des Mittelhandknochens zu und verletzte mich zudem an der Schulter. Ich wurde noch vor Ort gleich operiert. Die Saison schien vorbei zu sein... weil die Heilung sicher 6 Wochen Zeit brauchen würde – und da mein letztes Saisonhighlight mit der Marathon SM in rund 5.5 Wochen wäre. Doch ich gab nicht auf. Die Chance für eine gute Heilung stehen grundsätzlich besser bei Sportlern. Daher war zuversichtlich, dass ich dort starten kann.</p> <p>Die Heilung verlief dann auch äusserst gut. Ich konnte nach der OP schnell mit Spaziergängen beginnen. Die Woche darauf hielt ich mich mit Training auf der Rolle, Bergläufen und ausgedehnten Wanderungen so gut es ging in Form. Dazu zweimal wöchentlich Physiotherapie, Lymphdrainage und Massage.</p> <p>Nach zwei Wochen konnte ich schon wieder erste Kilometer auf dem Rennrad absolvieren. Es schien perfekt aufzugehen. Doch leider brachte unsere Tochter einen hartnäckigen Infekt / Erkältung nach Hause und legte die ganze Familie lahm. An Training war nicht mehr zu denken. Den Infekt brachten wir fast nicht mehr weg. So musste ich wohl oder übel pausieren. Das hatte dann zur Folge, dass ich die Saison definitiv beenden und die Pause vorziehen musste. Am wichtigsten war mir zu diesem Zeitpunkt, dass ich den Infekt ganz auskuriere, um keine weiteren «Schäden» zu riskieren welche den Aufbau für die nächste Saison stören könnte. (Die Hand war mir auch dankbar 😊)</p> <p>Nach über zwei Wochen Pause ohne Training bin ich nun wieder gesund und geniesse noch einige Tage Erholung. Weil ich gezwungen war, die Pause so früh zu machen, starte ich dann</p>

	etwas früher in den Aufbau für die Saison 2022. Ist zwar etwas zu früh, aber dafür werde ich die ersten 3 Wochen konservativ und ohne strukturiertes Training beginnen, nach dem Motto «fit for fun». Das sollte mir helfen, den Körper wieder allmählich in Schwung zu bringen. Dann werde ich im November wieder mehr Struktur in den Trainingsalltag einbringen.
Absolvierte Wettkämpfe und Resultate:	Keine (infolge Verletzungen)
Sportliche Bestleistung: (seit letztem Bericht)	-
Ziele erreicht:	Nein. Durch den Sturz und den daraus resultierenden Verletzungen musste ich meine Saison frühzeitig beenden. Doch aufgeschoben, ist nicht aufgehoben!
Anstehende Wettkämpfe:	Keine (Saisonpause).
Kurzfristige Ziele:	Weiter gut erholen, dann gesund und verletzungsfrei in den Aufbau starten für die Saison 2022 .
Positives ☺:	Die Fraktur ist so weit wieder geheilt. Ich muss jedoch weiterhin an meiner Beweglichkeit arbeiten, da auch viele Nerven der Finger betroffen waren beim Sturz. Die Ansteuerung funktioniert noch nicht 100%. Ist aber alles auf bestem Weg.
Negatives ☹:	Die Verletzung kam zu einem sehr schlechten Zeitpunkt (ist immer so). Das ich dann auch noch krank wurde – wirklich doppeltes Pech. Somit wurde ich für meine Bemühungen nicht belohnt und quasi doppelt bestraft.
Persönliches Fazit:	Da es mein erster Bruch war, konnte ich viel zu diesem Thema lernen. Zudem nahm ich die ganze Geschichte sportlich, probierte jeden Tag das Beste aus der Situation zu machen und fokussiert zu bleiben. Dabei verlor ich nie die Motivation oder den Spass.
Das will ich noch sagen...	Besten Dank für die Unterstützung und das Vertrauen!

