



## 2023 – Universiade in China und Schulter-OP

Der Jahresbeginn ist für mich als Kunstturner eine Zeit zwischen den Wettkämpfen. Ich mache mir Gedanken über das vergangene Jahr und schmiede Pläne für das neue Jahr. Die kommenden Wettkämpfe sind der Motor für mein tägliches Training und motivieren mich Tag für Tag.

In diesem Jahr sind folgende Wettkämpfe mein Ziel:

- \* EM in Rimini im April
- \* Olympische Spiele in Paris im August
- \* Schweizermeisterschaften Elite in Biel im Juni
- \* Schweizermeisterschaften Mannschaften in Liestal im September

### Januar 2023

Die Genesung nach meiner Knieverletzung im September 2022 schritt nach Plan voran. Mit Unterstützung der Physio im «Medicalcenter» in Magglingen und einem angepassten Trainingsplan absolvierte ich die Trainings mehrheitlich schmerzfrei. Auf Boden und Sprung musste ich lange verzichten, erst nach und nach konnte ich wieder an allen 6 Geräten turnen – Geduld haben und warten, habe ich in dieser Zeit gelernt.

### Mai 2023

Endlich kamen die ersten Wettkämpfe. Zugleich zählten die Resultate auch als Qualifikation für die Universiade im August in Chengdu (China).

Am Zürcher Kunstturnertag erreichte ich mit gut 80 Punkten den zweiten Rang. Mit den besten Noten am Sprung, am Barren und am Reck war ich zufrieden.

Eine Woche später in Malers (Mittelländische Kunstturntage) konnte ich nicht ganz an meine Leistungen anknüpfen, nur am Boden turnte ich fehlerfrei. Beide Resultate reichten für die Qualifikation für die Sommeruniversiade in China.



### August 2023

Zusammen mit vier Kunstturner reiste ich anfangs August nach Sichuan (Chengdu, China) an die Olympiade für Studierende. Der Grossanlass vereint 6500 Sportler aus fünf Kontinenten in 18 verschiedenen Sportarten. Unser Team erreichte den 8. Rang. Mein Wettkampf (5 Geräte) gelang mir nicht nach Wunsch, einzig mit der Übung am Sprung war ich zufrieden.

Nach diesem grandiosen Erlebnis kam Ende August nicht ganz unerwartet der nächste Dämpfer für mich. Seit einiger Zeit plagten mich immer wieder Schulterschmerzen, mal mehr, mal weniger. Zusammen mit den Spezialärzten entschied ich mich jetzt für eine Operation. Die Sehne wurde versetzt und die Arthrose beseitigt. Jetzt gehöre ich auch zum Club der «schulteroperierten Kunstturner» 😊.

In der zweiten Hälfte des Jahres war ich vor allem mit Reha, Physio, Krafttraining oder Schulterbeweglichkeit beschäftigt. Die neu gewonnene Zeit nutzte ich für mein Sportstudium und für Familie und Freunde.

Es war ein tolles Gefühl, dann im Dezember wieder an den Geräten rum zu hangen oder auch nur ein bisschen hin und her zu schwingen... Aktuell befinde ich mich bereits wieder im Aufbau. Ich möchte an den Leistungen anknüpfen und mich weiter verbessern. Meine Ziele bleiben da – die Konkurrenz im Nationalteam ist gross. Mit Zuversicht und Freude schlägt mein Herz weiterhin für das Kunstturnen.

Nun wünsche ich euch allen ein gesundes und freudiges 2024 und bedanke mich bei allen für die langjährige Unterstützung, die mich weiterhin motiviert oder einfach erfreut.

Sportliche Grüsse

Weitere Infos unter: [www.marcopfyl.ch](http://www.marcopfyl.ch)

