DIE SAISON 2016/17

HC RYCHENBERG WINTERTHUR



15. HCR Lions-Cup
Unihockey – Mittendrin statt nur dabei

Wir suchen deine Firma und dein Team für den traditionellen Lions-Cup, das Firmenturnier des HC Rychenberg Winterthur. Melde dich jetzt an und erlebe Team-Bildung mit viel Spass und Action.

Datum:	Samstag, 29. Oktober 2016 (9.00 – ca. 16.00 Uhr)
Ort:	Sporthalle Oberseen, Winterthur
Mannschaft:	Besteht aus mindestens 4 Personen, wenn möglich aus Mitarbeitern einer Firma – sehr gerne auch gemischt mit Frauen und Männern (höchstens 1 lizenzierter Unihockeyspieler pro Team)
Spieleinsatz:	CHF 150.– pro Team
Anmeldung:	bis 20. Oktober 2016 via www.hcrychenberg.ch/anmeldung-lions-cup
Mehr Infos:	www.hcrychenberg.ch/lionscup



Inhalt

Impressum	3
Vorstand	5
Die Expertenrunde	7
Vorschau NLA	15
Die Schweden	16
Interview NLA	18
Herren NLA	21
Inside NLA	32
HCR Gastro	38
Junioren U21 A	40
Leistungssportler	41
Ernährung im Sport	42
Junioren U18 A	44
Junioren U16 A	45
Junioren U16 C	46
Fanclub	49
Blind Date	50
Junioren U14 & C	51
Junioren D Regional	53
Junioren E Regional	55
Talentschmiede	56
Hockeyschule	57
HCR1000	59
Herren 4. Liga	61
Junioren B Regional	62
Herren Plausch	63
Funktionäre	65
Sponsoren	67

Es braucht auch Wettkampfglück

Ruedi Winkler

Präsident



Liebe Leserinnen und Leser

Was im letzten Jahr noch im Ungewissen war, hat sich in der Zwischenzeit erfreulich entwickelt. Im August erfolgte der Spatenstich für die neue, grosse Winterthurer Ballsportarena «WinCity». Seien wir gespannt, wann dort das erste Spiel stattfinden wird.

Nach einer sehr erfreulich verlaufenen letzten Saison naht der Start für die Meisterschaft der Saison 2016/17 mit Riesenschritten. In den Zeiten des Sommertrainings stellen sich immer wieder die Fragen: Wo stehen wir? Und haben wir gut und genügend viel trainiert, um auf all die Herausforderungen der kommenden Saison Antworten zu haben? Diese Fragen werden erst beantwortet werden, wenn der Ernstkampf wieder Einzug gehalten hat. Eines gilt so oder so: Ohne Fleiss kein Preis.

Ob bei den Kleinsten, bei unseren Juniorenmannschaften oder in unserer NLA-Mannschaft – es soll immer die Freude am Sport im Mittelpunkt stehen. Wenn diese dann noch gepaart wird mit dem nötigen Trainingsfleiss und einer gesunden Portion Ehrgeiz, sollte eigentlich nichts mehr schief gehen. Nur, Garantien hat man dennoch keine. Es braucht immer auch noch etwas Wettkampfglück, um wirklich reüssieren zu können.

Schauen wir optimistisch auf das, was kommen mag. Ziehen wir alle am gleichen Strick, um den HCR als Verein auf Kurs zu halten, und freuen wir uns auf solch ungemein schöne Spiele, wie wir sie in der letzten Saison auf allen Stufen erleben und geniessen durften. Dass dem so ist, geht leider nicht von alleine. Allen Helferinnen und Helfern, die für einen reibungslosen Spielbetrieb sorgen, möchte ich wiederum meinen grössten Dank und Respekt aussprechen.

So wünsche ich Ihnen eine tolle, spannende Saison und möchte nicht schliessen, ohne all unseren Sponsoren und Gönnern für ihre Unterstützung sowie der Stadt Winterthur und den Vertretern des Sportamtes herzlichst zu danken.

Impressum

Herausgeber
HC Rychenberg Winterthur
Postfach 1920
8401 Winterthur
info@hcrychenberg.ch

Bankverbindung
CH15 0900 0000 8400 6090 7

Auflage
1000 Exemplare

Redaktion
René Bachmann

Fotos
Markus Aeschimann
Raphael Studer

Inserate
Patrick Albrecht
Ulrike Ott

Layout
Dominic Bleisch
Jonas Lutz

Druck
Mattenbach AG

Titelbild
Stürmer Mikko Hautaniemi in der Halbfinal-Serie gegen GC



flickr.com/photos/hcrychenberg

facebook.com/hcrychenberg

twitter.com/hcrychenberg

instagram.com/hcrychenberg

medbase






Medical Partner des HC Rychenberg, Ihr Partner für Sportmedizin

- Sportmedizinische Check-ups
- Sportmedizin für Erwachsene, Jugendliche und Kinder
- Leistungsdiagnostik
- Behandlung von Verletzungen oder Überlastungen
- Blutanalysen
- Trainingsberatung
- Beratung für Sporternährung

Medbase Winterthur
Brunngasse 6 | 8400 Winterthur
T 052 260 37 80 | F 052 260 37 81
winterthur@medbase.ch | www.medbase.ch

swiss olympic | APPROVED

Sportmedizinische Dienstleistungen bieten wir auch in unseren Gesundheitszentren in Bern, Luzern, St. Gallen, Thun, Zug und Zürich an.



Präsident
Rudolf Winkler

praesident@hcrychenberg.ch



Vizepräsident
Raphael Studer

raphael.studer@hcrychenberg.ch



Finanzen
Herbert Schwerzmann

finanzen@hcrychenberg.ch



Marketing/PR/Kommunikation
Mario Kradolfer

marketing@hcrychenberg.ch



NLA Leistungssport
Patrick Albrecht

sportchef@hcrychenberg.ch



Nachwuchs Leistungssport
Christoph Hofmann

sport@hcrychenberg.ch



Junioren/a.i. Breitensport
Urs Keller

junioren@hcrychenberg.ch

Wir engagieren uns für den Sport.

Mehr unter **www.zkb.ch/sponsoring**

Die nahe Bank Zürcher Kantonalbank

GEMEINSAM ZIELE ERREICHEN:

Als offizieller Ausrüster des HC Rychenberg.



Nicola Spirig,
Olympiasiegerin Triathlon

OCHSNER SPORT

Dein Ziel ist unser Ziel.

ochsnersport.ch



Quo vadis, Unihockey? Experten geben Auskunft

Die drei Unihockey-Experten David Jansson, Rolf Kern und Daniel Brunner diskutierten Ende Mai darüber, wie sie den Unihockeysport aktuell sehen und was sie in der Zukunft erwarten und erhoffen. Hier ein Ausschnitt aus dem rund zweistündigen, von Urban Studer geleiteten Gespräch.

Studer: Als Erstes werde ich euch fünf Einschätzfragen vorlegen, die ihr mit den Schulnoten 1 bis 6 bewerten sollt. Jede Frage erfordert zwei Antworten, eine hinsichtlich der Schweiz und eine bezüglich der Top-4-Nationen. Wie beurteilt ihr die sportliche Entwicklung im Unihockey im Vergleich zu den anderen Mannschaftssportarten?
Kern: Ich gebe eine 3 national und eine 4 international.
Brunner: Wir haben noch grosse Entwicklungsmöglichkeiten. 3 national und eine 4 international.
Jansson: 3 national und 4 international.

Studer: Wie gut ist in der Schweiz die Nachwuchsförderung?
Kern: Seit Einführung der «Swiss Olympic Talent Card» bin ich positiver eingestellt, daher gebe ich – von den Möglichkeiten her – eine 5. Wie es international aussieht, kann ich nicht beurteilen.
Brunner: In der Schweiz eine 5. In Finnland und Schweden machen sie ihren Job auch sehr gut, daher auch eine 5.
Jansson: Mit Blick auf die Voraussetzungen arbeitet swiss unihockey sehr gut. Daher eine 5. In Schweden ist das Ergebnis etwas besser, allerdings nur, weil die Voraussetzungen dort aber so gut sind. Daher eine 5 oder gar nur eine 4.

Studer: Wie steht es um die Attraktivität des Unihockeys?
Kern: Es ist athletischer geworden und dadurch attraktiver. Ich gebe der Schweiz eine 5, genauso wie den Top-8-Nationen.
Brunner: Ich sehe es ähnlich. Wir können ein extrem attraktives Produkt vermarkten. Auch ich gebe eine 5.
Jansson: Es ist eine hervorragende Sportart. Daher 5 und 5.

Studer: Wie gross ist die Wertschätzung in der Öffentlichkeit?
Kern: Die Einschaltquote bei der Übertragung des Superfinals waren gemäss SRF-Reporter Sascha Rufer erschreckend tief. Handkehrum schaffen wir es, grosse Hallen zu füllen. Das Interesse ist vorhanden, aber es ist wichtig, dass wir ein Ereignis daraus machen. National gebe ich eine 3.75, international eine 4.25.
Brunner: Ich pflichte Rolf bei, dass es darauf ankommt, was unternommen wird. Geht der Verband ins Hallenstadion oder in den Schluefweg, kommen die Zuschauer. Ähnlich sieht es in Finnland aus, in Schweden etwas besser. National sind wir daher bei einer 3, international bei einer 4.
Jansson: Die Leute denken, Eishockey macht mehr Spass. Ich bin aber überzeugt, Unihockey ist viel unterhaltsamer. Langfristig habe ich darum keine Angst, doch leider gibt es keinen Schnellvorlaufknopf. Darum eine 3 national und eine 4 international.

Studer: Wie benotet ihr die Infrastruktur hierzulande?
Kern: Das Problem ist der Turnhallenmief. Die Zuschauer wollen unterhalten werden und dazu gehört das Drumherum. Gegenüber Schweden sind wir im Nachteil. Dort bauen sie eine Arena und nutzen sie auch als Turnhalle, wogegen wir in der Schweiz eine Turnhalle haben, die wir auch als Arena nutzen. Daher eine 2 für die Schweiz. Finnland und Tschechien sind etwa auf derselben Stufe. Schweden schwingt im internationalen Vergleich obenaus mit einer 4.5.
Brunner: Mehr als eine 2 gibt es für die Schweiz nicht. Im Vergleich zu Schweden

geht die Schere gar noch auf. Eine 5 für Schweden. Die Tschechen und Finnen sind auch nicht wesentlich besser dran als wir. Ihnen gebe ich eine 3 oder 3.5.
Jansson: Ich gebe der Schweiz eine 2.5 und Schweden eine 4.5.

Studer: Die ersten Fragen waren zum Einmitten. Gehen wir über zur Reflexionsrunde. Wie hat sich Unihockey in den letzten zehn Jahren entwickelt?
Jansson: Da gibt es nur eine Antwort: In der Physis. Die Spieler sind viel fitter als vor zehn Jahren. Sie schiessen härter, laufen schneller und sind weit mehr bereit, Spitzensportler zu sein.
Kern: Das Unihockeyfeld misst wie vor zehn Jahren 20x40 Meter, aber damals



Daniel Brunner war 1999 NLA-Trainer beim HCR und ist heute Vizepräsident bei «swiss unihockey».

hatten die Spieler viel mehr Platz als heute. Das Feld wird aufgrund der verbesserten Fitness kleiner und kleiner. Die Spieler müssen heute schneller im Kopf sein, weil sie mit und ohne Ball schnellere Entscheidungen treffen müssen. Und sie müssen physisch besser sein, härtere Pässe spielen und schneller und variabler abschliessen können.
Brunner: Auch das Umfeld hat sich verändert. Es gibt heute mehr Teilzeitstellen. Viele Trainer sind im Teilzeitpensum angestellt und etliche Clubs haben einen Nachwuchsverantwortlichen.

Studer: Welche Auswirkungen hat es auf die Art des Spiels, dass heute Entscheidungen viel schneller getroffen werden müssen?
Jansson: Das Feld ist heute tatsächlich kleiner als früher. Während wir mit der Physis hier angelangt sind [er zeigt nach oben], sind wir bei den guten Händen und den richtigen Entscheidungen hier [deutlich weiter unten]. Deshalb ist es heute einfacher zu verteidigen als anzugreifen. Selbst die besten Clubmannschaften haben fast keine Vorteile durch Ballbesitz. Das zeigen die Zahlen: Während im Handball 75 Prozent der Tore aus Situationen mit Ball erzielt werden, sind es im Unihockey nur 40 bis 50 Prozent.

Studer: Gibt es auch taktische Elemente, die in dieser Zeit besser wurden?
Brunner: Ja. Während die Teams früher ein System intus hatten, sind sie heute viel variabler. Das System wurde generell weniger wichtig. Vielmehr geht es heute vermehrt um die Art und Weise, wie die Spieler auf dem Feld denken. Wichtiger als Systeme sind Fragen wie: Gehen wir früher drauf?

Studer: Wenn wir noch kurz auf die Physis zurückkommen, wo stehen wir in fünf, zehn Jahren? Sehen wir nur noch Elefanten, Riesen auf dem Feld?
Kern: Irgendwann stossen wir an Grenzen. Darum muss jetzt der nächste Schritt im Kopf erfolgen. Die Entscheidungen müssen schneller erfolgen.
Jansson: Ich hoffe, dass wir in den nächsten fünf Jahren mit dem Ball so viel besser werden, dass die defensive Spielweise nicht mehr erfolgversprechend sein wird. Es wird hoffentlich möglich sein, mit dem Ball so gut zu agieren, dass man ein Team aus fünf Robin Nilsberths kaputt machen kann. Ich hoffe, dass es keine lohnende Option mehr sein wird, nur defensiv zu stehen und Schüsse zu blocken.
Kern: Wir diskutieren wöchentlich, wie wir uns in der gegnerischen Zone festsetzen können, wie wir den Ball dort so monopolisieren können, dass wir ihn laufen lassen können und nicht in einen Block schiessen und daraufhin in einen Konter laufen. Dies ist extrem schwierig. Vor zehn Jahren hatten wir die Zeit, den Ball anzunehmen und zu schauen, wo unsere Kollegen stehen, um den Ball dann weiterzuspielen. Heute können ihn die Spieler nicht einmal mehr richtig annehmen, sondern müssen ihn gleich weiterspielen. Und wenn sie es richtig gut machen wollen, müssen sie wissen, welche Optionen sie haben, bevor sie den Ball am Stock haben. Und sie müssen ihn auch so verarbeiten können, dass sie diese Optionen zu nutzen in der Lage sind. Damit das Spiel wieder attraktiver wird, müssen die Spieler dies lernen.

Studer: Handelt es sich dabei um eine generelle Entwicklung?
Jansson: Das ist so, aber es gibt erhebliche Unterschiede. Während in Schweden fast alle Teams extrem abwartend auftraten, zeigt der Trend in der Schweiz in eine andere Richtung. Die besten sechs, sieben Mannschaften sind in der Lage, sowohl tief als auch hoch zu verteidigen. In Finnland wiederum pflegen fast alle Teams eine offensive Verteidigung.
Brunner: Wir erleben in der Schweiz momentan eine coole Entwicklung. Die Halbfinalisten 2015/16 werden alle von Trainern geführt, die etwas konstruieren wollen und mit ihren Mannschaften auch in der Lage sind, offensive Ideen zu kreieren. In Schweden hingegen ist das Gezeigte momentan oft reizlos. Man stelle sich das vor: Ich als Unihockey-Fanatiker laufe während einer Halbfinalpartie zwischen Dalen und Linköping nach vierzig Minuten aus der Halle, weil ich mich langweile.

Studer: Wir haben jetzt in der Schweiz eine Spielweise, die richtig spannend sein

könnte. Was macht es da für einen Sinn, Schweden und Finnen zu verpflichten?
Jansson: Die Spieler sind nicht schuld an der langweiligen Spielweise in ihrem Land. Momentan ist es einfacher, vorsichtig zu spielen. Ich verstehe, dass die Trainer so spielen lassen. Die Frage ist nur: Wollen wir Entertainment und vielleicht ein paar Spiele verlieren oder wollen wir alles gewinnen? Ich erinnere mich an ein Spiel mit Pixbo am Gothia-Cup. Ich fragte unseren Präsidenten Jan Inge Forsberg: «Es sind 10 000 Zuschauer in der Halle. Sie sind ein wenig begeistert, aber es sind keine Pixbo- und Linköping-Fans. Ist es okay, wenn ich extrem angriffig spielen lasse? Es ist möglich, dass wir dadurch 3:12 verlieren, aber es ist genauso möglich, dass wir 15:1 gewinnen. Wäre ein solches Spiel nicht gut? Wir könnten es uns leisten, diese Punkte zu verlieren.» Er gab zurück: «Ich will einfach gewinnen.» Und wir gewannen, 4:2, aber es war ein grässliches Spiel. Und am Ende befanden sich noch etwa 2000 Zuschauer in der Halle.
Kern: Es macht durchaus Sinn, Schweden zu verpflichten, denn es gibt unter den besten fünfzig schwedischen Spielern solche, die uns voraus sind und uns helfen können. Und zwar weil sie rasch entscheiden können. Es gibt welche, die zwei, drei Leute auf sich ziehen und dann den entscheidenden Pass spielen können. Und als Folge dessen kann sich das Team in der gegnerischen Zone festsetzen. Ich kann es als Trainer in jedem Training predigen, doch erst wenn es der Spieler in jedem Training vorgezeigt bekommt, begreift er es.

Ich habe dies in meiner Zeit in Chur erlebt. Wir mussten damals in den Trainings härter ran als in der Meisterschaft. Diese hohe Trainingsintensität haben wir beim HCR jetzt auch, dank vier gleich starken Linien. Die Spieler müssen die schnellen Entscheidungen schon im Training fällen.

Studer: Es gibt auch die Ansicht, dass die Ausländer den Schweizern Spielpraxis wegnehmen und andere sich in den Clubteams nur noch verstecken.
Kern: Hätten wir die letzte Saison auf dem siebten oder achten Platz beendet, hätte wohl keiner unserer Spieler in der Nationalmannschaft schnuppern dürfen. Weil wir aber vorne mitspielten, konnten sie sich besser präsentieren und damit ihre Chance auf ein Aufgebot vergrössern. Vier unserer Spieler konnten so ein erstes Länderspiel bestreiten und ihren Rucksack an Erfahrungen weiter füllen.

Studer: Siehst du aus deiner Sicht vielerorts eine Strategie wie beim HCR?
Brunner: Wir haben in der Schweiz zu viele Ausländer, die nicht besser sind als Schweizer. Diese Entwicklung sehen wir aus Verbandssicht ungern, nicht nur wegen der Nationalmannschaft, sondern auch mit Blick auf die Finanzen der Clubs. Handkehrum bin ich um jeden erstklassigen Ausländer froh. Sie tun unserer Liga gut. Kim Nilsson beispielsweise füllte allen NLA-Clubs die Halle und die Kasse, weil er ein äusserst attraktiver Spieler ist.

Eine Strategie scheint nicht jeder Verein zu haben. Öfters sehe ich: Wir haben noch etwas wenige Spieler, also holen wir zwei Ausländer. Ein Kollege will auch noch mitkommen, also haben wir drei. Die Verantwortlichen wissen aber gar nicht, was sie suchen.
Kern: Meistens ist es auch schwieriger, einen guten Schweizer zu verpflichten



Rolf Kern spielte 1995 bis 2008 beim HCR und ist heute als Trainer der NLA und der Schweizer Damen-Nati tätig.

Mit Gwerbschii bisch debii... GROWA
Transgourmet Schweiz AG, Stegackerstrasse 22, 8409 Winterthur

Ein Unternehmen der ADN® Gruppe

BCD SINTRAG

value add distribution

BCD-SINTRAG
Competence in Virtualization

Seit 25 Jahren beschäftigt sich BCD-SINTRAG AG mit der Planung und Realisierung komplexer, zukunftsorientierter IT-Lösungen. Als Value-add IT-Distributor für Virtualisierung und Cloud Computing bietet die BCD-SINTRAG AG Wiederverkäufern und Kunden eine umfassende Palette an Produkten und Dienstleistungen.
Lernen Sie uns kennen, lassen Sie sich überzeugen, profitieren Sie von unserem Know-how.

www.bcd-sintrag.ch

BCD-SINTRAG
Stelzenstrasse 8
8152 Glattpark

Tel. +41 43 233 66 66
verkauf@bcd-sintrag.ch

als einen Ausländer. Die Schweizer sind oft stark mit ihrer Region verwurzelt, sodass ein Wechsel nicht in Frage kommt.

Studer: Ich möchte nun den Blick nach vorne werfen. Wie möchtet ihr, dass das Unihockey in fünf Jahren aussieht?
Kern: Extrem wichtig ist mir, meinem Team die Siegermentalität einzuimpfen. Blicke ich fünf Jahre voraus, dann hoffe ich, dass diese Entwicklung in meinem Team wie auch im gesamten Schweizer Unihockey anhält.
Jansson: Ich stimme Rolf zu. Ich arbeite an denselben Sachen mit der Nationalmannschaft. Als ich in der Schweiz begann, identifizierte ich zwei Stärken und drei Schwächen der Schweizer. Die Schwächen waren, dass sie mit zu viel unnötigem Respekt spielen, dass sie am Ball keine gute Entscheidungen treffen und dass sie zu wenig 360-Grad-Unihockey spielen. Und die Stärken sind, dass sie aggressiv spielen können und der Teamgeist extrem gut ist.

Besonders wichtig ist mir, dass wir den unnötigen Respekt ablegen. Ich nominiere darum lieber einen Spieler, der sich ein wenig überschätzt, als einen, der sich ein wenig unterschätzt, denn ich will genau dieses Selbstvertrauen signalisieren. Deshalb erklärte ich den Spielern auch, dass wir ohne unnötigen Respekt spielen müssen, selbst wenn wir gegen Schweden 1:9 in Rückstand liegen. Wir können nicht einfach einen Knopf drücken und plötzlich gewinnen wir. Wir müssen langfristig zeigen, dass es uns egal ist, gegen Schweden zu spielen oder Nilsberth gegenüberzustehen.

Aber mein Hauptthema ist das Spiel mit Ball. Ich hoffe, dass sich die Spieler in den nächsten fünf, zehn Jahren am Ball so sehr verbessern, dass es bei jedem Angriff nach einem Tor riecht. Dieses Gefühl will ich als Zuschauer haben und eigentlich auch als Nationaltrainer oder Coach, denn ich liebe solche Sportarten.
Brunner: Meine Vision für unseren Sport sitzt links und rechts von mir. Ich habe es satt, mit der Nationalmannschaft immer nur Dritter zu werden. Darum brauche ich Typen an der Spitze der Nationalmannschaften, die den «Winning Spirit» verkörpern und ihn den Spielern auch vermitteln können. Ich liebe es, wie die Schweizer Herren-Nationalmannschaft seit einem Jahr auftritt, diese respektlose Art, wie sie das Ganze angehen.

Erfreuliches zeigt auch ein Blick zur U19-Nationalmannschaft. In ihr gibt es Spieler, die in ihrem Leben dreimal gegen Schweden gespielt haben und noch nie verloren haben.

Studer: So weit zum Schweizer Unihockey. Wohin geht die Reise international?
Kern: Ein wichtiger Faktor wird sein, wie gross künftig die Anerkennung fürs Unihockey sein wird. Sollte es irgendwann möglich sein, den Lebensunterhalt mit diesem Sport zu bestreiten, dann wird dies eine viel stärkere Entwicklung bewirken, als wenn er immer eine Randsportart bleibt.
Brunner: Ich hoffe, dass sich der Sport in die Schweizer Richtung entwickelt und nicht in die schwedische.
Jansson: Ich halte den «Swiss Way» auch für interessanter als den «Swedish Way». Ich hoffe, wir werden in ein paar Jahren mehr Teams sehen, die offensiver verteidigen, mit mehr Pressing ohne Ball spielen und initiativer am Ball auftreten wollen. Extrem wichtig ist dabei, dass diese Spielweise nicht nur mehr Unterhaltung bietet, sondern dass sie der Mannschaft auch Vorteile bringt. Sonst stirbt diese Entwicklung.

Studer: Kannst du ein konkretes Beispiel nennen, was du unter dynamischerem Spiel mit und ohne Ball verstehst?
Jansson: Ich will, dass meine Spieler den Gegner mit cleveren, ziemlich kleinen Bewegungen gute Fragen stellen. Das heisst: Sie sollen nicht stehend Pässe zwischen Point und Flügel hin- und herschieben, sondern den Gegner zum Kompensieren zwingen. Machen sie das gut, dann können sie Druck erzeugen und Tore schiessen.

Genau daran arbeitete ich mit Pixbo während meinen vier Jahren. Dies führte dazu, dass der FC Helsingborg in der Viertelfinalserie 2014/15 so viel Angst vor uns hatte, dass seine Spieler gar nicht erst versuchten, in die Offensive zu gehen. Sie standen in Ballbesitz in ihren eigenen Ecken. Und wir wussten keine Antwort darauf, da wir einfach kein «full core pressing» spielen konnten. So wurde es eine Serie von Schachspielen, die wir am Ende 2:4 verloren.

Studer: Offensichtlich hat euer Ideal viel mit den Trainern zu tun. Welche Art Trainer brauchen wir, um eure Vision vom Spiel hinzubringen?
Brunner: Wir haben in der Schweiz eine sehr gute Trainerausbildung. Diesen Weg können wir weitergehen. Wichtig ist uns im Verband aber auch die fruchtbare Zusammenarbeit zwischen National-, Auswahl- und Clubtrainern. Sie sollen sich gegenseitig inspirieren, Inputs und Feedbacks geben.



Urban Studer unterstützte die U21-Junioren des HCR während mehrerer Jahre als Mentaltrainer.

Viel Energie investieren wir im Verband in den «Swiss Way». Gedanklich entstand dieses Projekt nach der WM 2014. Aus Frustration über den vierten Rang hatte ich mich damals wie folgt geäussert: «Ich hätte die Schweden erkannt, hätten sie keine T-Shirts getragen, die Finnen und die Tschechen auch, aber die Schweizer hätte ich nicht erkannt.» Wir stellten uns die Fragen: Was sind wir eigentlich? Was wollen wir? Wie wollen wir uns auf dem Spielfeld präsentieren? Im Herbst 2016 sollten wir den «Swiss Way», das Ausbildungskonzept und die Philosophie präsentieren können.



David Jansson gilt als grosser Unihockey-Freak. Er ist seit Frühling 2015 Cheftrainer der Schweizer Herren-Nati.

Kern: Elementar für jeden Trainer ist auch, dass er seine Vorstellungen gut verkaufen kann, damit die Mannschaft auch umsetzt, was er anstrebt. David ist mit seiner offenen Art und dem Respekt, den er sich erarbeitet hat, der perfekte Verkäufer. Ich merke, dass die Spieler seine Zusammenzüge gerne besuchen und mit anderen, neuen Ideen zurückkommen.

Studer: Was begegnet dir denn bei den Club- und Nachwuchstrainern?
Jansson: Die Nachwuchstrainer sind in der Schweiz gut ausgebildet. Sie haben nicht immer Ideen, aber dort habe auch ich eine wichtige Aufgabe. Ich könnte ohne Probleme alle meine Ideen erzählen. Ich habe ein genügend gutes Selbstvertrauen, um zu wissen, dass ich sie sowieso am besten umsetzen kann.

Jeder Trainer muss sein eigenes Frankenstein-Monster erschaffen. Er muss ein bisschen bei Rolf Kern abkupfern, ein bisschen bei David Jansson, ein bisschen bei hmhmhm, und darauf seine Philosophie gründen. Leider gibt es zu viele, die einfach Copy-Paste machen wollen.

Studer: Wie siehst du die Zusammenarbeit von Club- und Nationaltrainer?
Jansson: «My way or the highway», dachte ich vor zehn Jahren noch. Inzwischen habe ich verstanden, dass es viele gute Trainer gibt, die meine Ideen weiterentwickeln können. Ich wurde offener. Deshalb sah ich es nicht so gerne, dass in meinem ersten Aufgebot fast nur Spieler von Malans, GC, Wiler und Köniz figurierten. Ich vermittelte so den Anschein, dass ich nur diese vier Teams in Augenschein genommen hätte. Dabei hatte ich ja erst mit meiner Arbeit begonnen, als die Meisterschaft schon beendet war. Ich wusste auch, dass nur diese vier von den Zusammenzügen profitierten. Daher bin ich froh, dass es mittlerweile eine grössere Vielfalt gibt.

Studer: Bist du denn ein Trainer, der vielen Spielern eine Chance geben will, oder setzt du mehr auf Kontinuität?
Jansson: Ich verfüge über etwa acht, neun Spieler, denen ich viel Vertrauen entgegenbringe und die ich auch dann aufbiete, falls sie an einem Zusammenzug mal schlecht gespielt haben.

Zu Beginn meiner Amtszeit dachte ich, dass ich nur 13 gute Spieler habe und so an die WM 2016 in Riga fahren werde. Aber dann ergab sich jene interessante Situation, dass mir die Superfinalisten wegen einer Terminkollision für die EFT in Lausanne nur zeitweise zur Verfügung standen und ich dennoch 23 Feldspieler und drei Torhüter aufbieten konnte. Und plötzlich habe ich jetzt etwa 27 Spieler die ich sehr gut finde oder die sehr gut spielen. Diesen Konkurrenzkampf geniesse ich momentan.

Studer: Kehren wir nochmals zur Nachwuchsförderung zurück. Was braucht es, damit diese Spieler in fünf, zehn Jahren immer noch verfügbar sind für die NLA-Mannschaften und für die Nationalmannschaft?
Brunner: In erster Linie braucht es harte Arbeit von Seiten der Spieler.
Kern: Beim Trainingsaufwand liegt noch viel Potenzial brach. Wollen wir besser werden, müssen wir trainieren. Mit den Leistungszentren, die im Aufbau sind, sind wir auf dem richtigen Weg. Gleichzeitig braucht es bessere Trainer. Am besten solche, die selber gespielt haben und darum wissen, was in welcher Situation zu machen ist.
Jansson: Das sehe ich genauso. Ausserdem brauchen wir athletisches Unihockey. Dazu habe ich ein Beispiel, wie es nicht sein sollte: Im Rahmen des Mentorenprogramms von swiss unihockey begutachtete ich ein U16-Spiel, in dem ein Team zu sehen war, das im 2-2-1 verteidigte und bei Ballgewinn in dieser Aufstellung blieb. Das heisst: Niemand bewegte sich. Die Spieler verharrten auf ihren Positionen, 2x20 Minuten lang. Ähnliches erlebte ich in Schwedens Leistungszentrum. Ich betreute 17-jährige Spieler, die davon überzeugt waren, dass sie in der Verteidigung und im Angriff in derselben Aufstellung antreten müssen.

Studer: Wir sprachen im Rückblick über die Rahmenbedingungen, die Infrastruktur, die Aufmerksamkeit und das Bild in der Öffentlichkeit. Welche Wünsche hättet ihr für die Zukunft?
Kern: Zuerst bräuchten wir eine Arena. Mit dieser hätten wir höhere Zu-

schauerzahlen und dadurch ganz andere Möglichkeiten, die Spieler zu entlöhnen. Und dies wiederum böte die Möglichkeit, häufiger trainieren zu können, was den Sport vorwärts brächte. Für all dies wäre es hilfreich, wäre die Unterstützung durch die öffentlich Hand grösser.

Studer: Ich hake nach. Wie siehst du die Mobilisierung von Sponsoren?
Kern: Es ist harte Knochenarbeit, zumal es mittlerweile rechte Summen sind, die wir auftreiben müssen, um eine solche Mannschaft finanzieren zu können. Wir sind auf Goodwill, Gönnervereinigungen und so weiter angewiesen. Etwas einfacher würde es erst, wenn Unihockey viel öfter im Fernsehen gezeigt würde.

Studer: Ein Thema, das auch oft im Verband diskutiert wird …
Brunner: Richtig. Eine gern gestellte Forderung möchte ich in diesem Zusammenhang in Frage stellen. Ich bin mir nicht sicher, ob olympisch zu werden für unseren Sport der richtige Weg ist. Derzeit stehen die World Games an, die Vorstufe zu Olympia. Wir Unihockeyaner dürfen dort Delegationen von 14 oder 15 Personen stellen, inklusive Trainer! Es wird auch diskutiert, dass Unihockey bei Olympia nicht mehr fünf gegen fünf sondern vier gegen vier gespielt werden soll. Wie weit wollen wir gehen, um unsere Sportart olympisch zu machen?

Studer: Auch bei dir muss ich nachhaken. Die Lizenziertenzahlen sind momentan nicht am Explodieren …
Brunner: … aber sie sind am Steigen, und wir haben einen wichtigen Schritt gemacht. Wir haben aktuell über 32 000 Lizenzierte, was bedeutet, dass wir bei Swiss Olympic die nächste Förderstufe erreicht haben, die höchste für nichtolympische Sportarten. Unihockey ist – weit hinter dem Fussball – die Nummer 2 unter den Mannschaftssportarten.

Studer: Wie sieht es denn in deinem Umfeld mit dem Sponsoring aus?
Brunner: Für den Verband ist es aktuell sehr «tough», Sponsoren zu aquirieren. Wir stecken an zwei Fronten in Verhandlungen. Einerseits sollten wir unbedingt einen zweiten Hauptpartner haben. Ein solcher ist jedoch schwer zu finden, insbesondere wenn Firmen nach «kalten» Marketinggrundsätzen entscheiden. Andererseits schmerzt es uns sehr, dass wir keinen neuen Hauptsponsoren für die Schülerturniere finden.

Studer: Was sind deine Wünsche, David?
Jansson: Was die Rahmenbedingungen betrifft, sehe ich wie Rolf ein «Catch 22» [paradoxe Situation]. Mein Wunsch wäre auch ein «Boost» bei der Aufmerksamkeit, bei der sportlichen Qualität, bei der Trainingsquantität, bei der Infrastruktur oder beim Stellenwert. Gibt es diesen in einem der Bereiche, dann werden die anderen folgen.

Studer: Wie sieht es in Schweden aus?
Jansson: In Schweden gibt es mehr Sporthallen, der Stellenwert des Sports ist ein bisschen höher und TV4 überträgt einige Spiele, aber letztlich kämpft Schweden mit denselben Problemen.
Kern: Wenn wir schon bei den Wünschen sind. Sascha Rufer erklärte die geringe Resonanz mit den ungünstigen Anspielzeiten. Wieso verschieben wir den Superfinal nicht auf den Freitagabend?
Brunner: Das ist eine Diskussion, die wir im Verband unbedingt führen müssen.

Studer: Ich beende hiermit das offizielle Gespräch. Ganz herzlichen Dank.





LIGHTER IS FASTER

THE FASTEST STICK IN THE WORLD

FAT PIPE

RAW CONCEPT

RAW CONCEPT IS THE LIGHTEST STICK IN THE WORLD.
TESTED AND APPROVED BY: KLUBBHUSET

FAT PIPE

Der HCR strebt nach Höherem

Kaum ist die alte Saison vorbei, geht es schon wieder darum, die neue in Angriff zu nehmen. Während ich meine Vorschau auf die nächste Saison schreibe, sind die NLA-Spieler gerade eben ins Sommertraining gestartet.

Die Qualifikation 2015/16 hatte mit dem Erreichen des dritten Platzes sehr ansprechend geendet. Einzig die immer noch auftretenden Leistungsschwankungen während einiger Spiele war zu bemängeln. So konnten wir gegen Floorball Köniz nach 20 Minuten 5:0 in Front liegen und trotzdem noch in der Verlängerung 7:8 verlieren oder gegen den UHC Waldkirch-St. Gallen als einer der Hinteren der Tabelle zweimal ebenfalls Punkte abgeben. Diese Schwankungen möchten wir auf die kommende Saison möglichst vermeiden oder zumindest auf ein Minimum reduzieren.

Die Schweizer Leistungsträger bleiben

Die von mir als Sportchef ausgegebenen Ziele konnten wir leider nicht ganz erreichen. Wir schafften es knapp nicht, in einen der beiden Finals vorzustossen. Sowohl im Cup als auch in der Meisterschaft war im Halbfinal Endstation.

Für die Saison 2016/17 haben wir eine sehr schlagkräftige Truppe beisammen. Die meisten Schweizer Leistungsträger bleiben dem Team erhalten und haben ihre Verträge verlängert. Neu hinzu kommt Ruven Gruber als neue Lebensversicherung im Tor. Zusätzlich stösst Marco Klauenbösch zu uns, ein verheissungsvolles Verteidigertalent.

Patrick Albrecht

Sportchef NLA



Darüber hinaus konnten wir mit Rasmus Sundstedt einen Topspieler aus Schweden verpflichten, der dem Team als Leader noch mehr Stabilität und Gefährlichkeit verleihen wird. Ich freue mich aber genauso auf die ehemaligen Förderkaderspieler, die es nun fix ins Kader der NLA-Mannschaft geschafft haben und hoffentlich den arrivierten Spielern Dampf machen werden.

Die Endspiele als klares Ziel

Die Zielsetzungen für die Saison 2016/17 sind für mich und das Trainerteam klar. Mit diesem Team müssen wir den Play-off- und den Cupfinal anstreben. All dies ist jedoch nur dank Ihnen, liebe Vereinsmitglieder, Sponsoren, Gönner, treuen Fans und sonstigen Helfer, überhaupt erst möglich.

Für die so wertvolle Unterstützung möchte ich mich in meinem und auch im Namen des Betreuerstabs sowie des Teams bestens bei Ihnen bedanken und hoffe, auch in der kommenden Saison wieder auf Ihren so grandiosen Support zählen zu können.



Für den 20. und 21. August war der HCR zur Halleneröffnung nach Schweden eingeladen. Am Freitag unterlag er Meister Storvreta klar mit 2:8. Am zweiten Tag des Uppsala Floorball Challenge Cups setzte es gegen Sirius eine knappe 5:6-Niederlage nach Verlängerung ab.



Das ungleich-gleiche Duo aus Schweden

Der Wechsel Rasmus Sundstedts zum HC Rychenberg bringt den schwedischen Nationalspieler wieder mit seinem früheren Teamkollegen Fredrik Holtz zusammen. Im Doppelinterview erzählen sie von ihrem Werdegang und ihrem Leben in Winterthur.

Auf dem Goldenberg ists gut zu flanieren und die Seele baumeln lassen. Mit seinen Terrassen und dem Ausblick auf die ganze Stadt ist er eines der schönsten Fleckchen in Winterthur. So reizvoll, dass Fredrik Holtz bei seinem ersten Besuch justament den Plan fasste, schon bald mit seiner Gattin und seinen beiden Kindern einen Ausflug zu dieser nahe gelegenen Idylle zu unternehmen.

Gleichzeitig ist der Goldenberg aufgrund seiner Nähe zur Kantonsschule, dem Gründungsort des HC Rychenbergs, und zu jener Treppe, die es seit den ersten Jahren für so manchen Spieler zu erklimmen galt und gilt, auch so etwas wie der Hausberg des Vereins. Grund genug, die beiden Schweden dorthin zum Interview zu laden, den neu zum HCR gestossenen Rasmus Sundstedt und eben Holtz.

«Wir ergänzen uns sehr gut»

Die beiden bilden auf den ersten Blick ein Duo, das unterschiedlicher kaum sein könnte. Hier der stämmige, von Energie strotzende 31-jährige Holtz in seinem eng anliegenden T-Shirt, dort der grossgewachsene 27-jährige Sundstedt mit Cap und Hoody, dem die sportliche Extraklasse nicht auf die Stirn geschrieben steht. Hier der ruhige, in sich gekehrt wirkende Sundstedt, dort der überzeugte und direkte Holtz.

Dieser ins Auge springende Kontrast setzt sich nahtlos auf dem Spielfeld fort: «Wir sind völlig gegensätzliche Spielertypen», erläutert Holtz. «Rasmus ist ruhig, kann das Spiel lesen und hat die wohl längsten Arme der Unihockeywelt. Meine Stärke liegt hingegen in meiner Aggressivität. Ich bin auf dem Feld ein Stier. Wir ergänzen uns sehr gut.»

Der unaufhaltsame Aufstieg

So sehr sie sich in Postur, Habitus und Spielstil unterscheiden, so sehr weisen sie in ihrer Biografie Gemeinsamkeiten auf. So kamen beide auf identische Weise zu ihrem ersten Kontakt mit Stock und Ball. Genauso wie ehedem die Gründerväter des HC Rychenbergs, wenngleich in wesentlich zarterem Alter, starteten sie auf der Strasse ins Abenteuer Unihockey.

In der Kinderkrippe unternahmen sie die ersten Schritten hin zu einer erfolgreichen Karriere. Holtz bekam dazu noch vom Vater und dem viereinhalb Jahre älteren Bruder einen gesonderten Abrieb: «Sie haben mich halb tot gemacht», erinnert er sich mit einem Schmunzeln.

Mit sieben Jahren trat Sundstedt dem Club Odelberg/Gustavsberg bei. Im Verein im Osten Stockholms durchlief er die Nachwuchsabteilung und stiess mit 15 Jahren zu den Aktiven. Was so alltäglich klingt, war es bei genauerem Hinsehen nicht: «Wir Junioren waren so gut, dass wir einfach das Herrenteam übernahmen», weiss Sundstedt noch und kann einen gewissen Stolz nicht verhehlen. Und die blutjunge Mannschaft wusste rundum zu überzeugen. Innert vier Jahren stieg sie von der fünft- in die zweithöchste Liga auf.

Inzwischen war Caperio/Täby auf das polyvalente Talent aufmerksam geworden und mit 19 Jahren folgte Sundstedt dem Ruf des damaligen Spitzenclubs im Norden Stockholms. Vier Jahre lang blieb er bei Täby. Es waren erfolgreiche und auch wunderliche Jahre: «Wir spielten sehr gut zusammen und waren auf den Feld auch sehr professionell», weiss Sundstedt noch sehr genau. «Abseits des Feldes war es aber schon eine sehr spezielle Truppe», was laut Holtz in der ganzen Liga bekannt war. «So konnte es sein, dass ich erst am Vortag per SMS erfuhr, dass ich spielen sollte.»

In dieser Zeit kreuzten sich die Wege von Sundstedt und Holtz. Letzterer war via Kinderkrippe und Mora in den Süden zu Mulljö gewechselt und hatte dort grossen Anteil daran, dass das Team nicht nur in die «Superligan» aufstieg, sondern sich dort auch (bis heute) festbeissen konnte. Seine 30 Tore und 32 Assists in nur 26 Spielen weckten das Interesse Storvretas. Und beim Spitzenklub aus der Region Uppsala schloss Holtz nahtlos an seine erfolgreiche Mullsjöer Zeit an. Drei Meistertitel, zusätzlich zwei Finalteilnahmen sowie zwei Europacup-Titel sind Holtz' imposantes Palmarès aus sechs Jahren Storvreta.

Zuerst gegen –, dann miteinander

Dabei standen sich Holtz und Sundstedt 2010 vor 12 949 Zuschauern im Stockholmer Globen im Endspiel gegenüber. Holtz erinnert sich noch so genau daran, als wäre es gestern gewesen: «Wir gewannen 5:2. Rasmus erzielte das Anschlusstor zum 2:3, während ich ohne Punkte blieb.»

Nach vier Jahren Täby wechselte Sundstedt zu Storvreta und wurde Teamkollege von Holtz. Ein Wechsel, der hohe Wellen warf, löste ihn doch sein neuer Verein für 500 000 Kronen aus dem noch ein Jahr weiterlaufenden Vertrag. «Ich dachte nicht gross über diese Summe nach», sagt Sundstedt. «Geschmeichelt habe ich mich aber schon gefühlt.»

Bis zu Kim Nilssons 2016 vollzogenem Transfer zu Kalmarsund sollte es die höchste Ablösesumme bleiben, die je im schwedischen Unihockey bezahlt wurde. Sundstedts Vorgänger als Rekordhalter war mit 150 000 Kronen Holtz gewesen. Ansonsten sind Ablösesumme auch in Schweden unüblich.

Holtz und Sundstedt spielten fortan für drei Jahre in derselben Mannschaft, ein gemeinsamer Meistertitel blieb ihnen jedoch verwehrt. Holtz blickt zurück: «2013 verletzte sich Rasmus im Halbfinal, was uns deutlich schwächte. Wir verloren daraufhin im Halbfinal gegen Dalen. In der Folgesaison kamen wir in den Final, unterlagen dort aber Falun in der Verlängerung.» An Holtz und Sundstedt dürfte es dabei kaum gelegen haben, steuerte der eine doch zwei Tore und einen Assist bei und der andere zwei Assists. «Im dritten Jahr wären wir eigentlich eine sehr starke Mannschaft gewesen, verpassten aber die Playoffs, weil wir keine eingeschworene Truppe waren.» Den Gewinn des lang ersehnten ersten Meistertitels holte Sundstedt in der vergangenen Saison nach.

In Winterthur gut angekommen

Vor einem Jahr folgte Holtz dem Ruf aus Winterthur. «Ich hatte es gut in Storvreta», erläutert Holtz seine Gründe für den Wechsel in die Schweiz, «aber ich hatte meine Träume vom Meistertitel und der Topskorerkrone verwirklicht und wollte meinem dritten Traum nachgehen.» Er liess sich mit seiner Gattin Jannike und seinem damals dreijährigen Sohn in Brütten nieder, wo er noch heute wohnt, mittlerweile allerdings zu viert. Und es gefällt ihm und seiner Familie so gut in der Schweiz, dass er am 3. September in Brütten heiratete (und es sich vorstellen kann, hier sesshaft zu werden). Für die Hochzeit buchte er einen Extraflug mit fünfzig Gästen aus Schweden.

Ein Jahr später folgte ihm Sundstedt nach Winterthur. Der Umzug gestaltete sich abenteuerlich: «Ich fuhr mit meinem Vater im Auto in 18 Stunden hierhin, ass kurz bei Fredrik zu Mittag und fuhr anschliessend gleich wieder in 18 Stunden zurück», erzählt er mit einem Lächeln und fügt hinzu: «Ich würde es nie mehr so machen.» Beim HCR fühlt er sich herzlich willkommen. Erleichtert wurde ihm seine Integration durch seinen Landsmann, nicht zuletzt, weil dieser Deutsch spricht.

Hilfreich ist auch, dass die beiden fast Nachbarn sind. Der eine wohnt wie gesagt in Brütten, der andere in Tagelswangen. So können sie mit ihren Familien viel Gemeinsames unternehmen. Die Kinder – bei Sundstedt sind es inzwischen auch zwei – lieben es ganz besonders, gemeinsam Fussball und Unihockey zu spielen. Letzteres ist nicht weiter verwunderlich. Erst recht, weil auch Sundstedts Partnerin früher diesen Sport betrieben hatte. Erika Tjusberg holte als Verteidigerin mit Balrog und Djurgården dreimal den schwedischen Meistertitel, womit sie ihrem Freund einiges voraus hat, wie dieser neidlos eingesteht.

ALLES UNTER EINEM DACH!
MEET EAT SLEEP



★ ★ ★ ★ Hotel Banana City
Winterthur | Switzerland
info@bananacity.ch | www.bananacity.ch
Banane
Restaurant • Bar • Lounge

«Wir sind auf allen Positionen breiter aufgestellt»

HCR-Trainer Rolf Kern blickt auf die vergangene Saison zurück und legt dar, was seine Mannschaft braucht, damit sie in der neuen Spielzeit noch erfolgreicher sein wird.

Herr Kern, wie blicken Sie mit etwas Abstand auf die Saison 2015/16?
Enttäuschend war, dass der Finaleinzug möglich gewesen wäre, wir diese Chance aber nicht packten. Vor allem im Mitteldrittel des fünften Spiels besassen wir ausreichend viele Möglichkeiten, um den nötigen Auswärtssieg zu schaffen. Ich bin überzeugt, wir wären in den Final vorgestossen, hätten wir dieses Break geschafft. Doch dann erzielte Kim Nilsson in jener Partie kurz vor Schluss das 4:3 …

Ebenfalls nicht so gut war, dass wir zu wenig konstant auftraten. Immer wieder liessen wir auf ein sehr gutes Drittel ein schwaches folgen, immer wieder dominierten wir den Gegner völlig, um in der Folge zu schwächeln. Diese Schwankungen waren vor allem in den wichtigen Spielen festzustellen.
Gut war hingegen, dass wir den Gegnern zu verstehen gaben, dass es schwierig ist, gegen uns zu gewinnen.

In welchen Bereichen hatten Sie das Gefühl, auf die neue Saison hin Retouchen anbringen zu müssen?
Wir müssen in erster Linie in unseren Leistungen konstanter werden. Die fehlende Stabilität scheint allerdings nicht ein exklusives Problem meiner Mannschaft zu sein, sondern ein generelles in der Nationalliga A. Auch andere Teams bekunden damit ihre liebe Mühe. Darüber hinaus müssen wir cleverer werden und lernen, unseren «Game Plan» durchzuziehen.



Rolf Kern steigt beim HC Rychenberg in seine fünfte Saison als Cheftrainer.

Drei externen Zuzügen und vier aus dem eigenen Nachwuchs stehen drei Abgänge, drei Rücktritte und eine Auszeit gegenüber. Wie zufrieden sind Sie mit den Transfers?
Wir sind sicher ausgeglichener besetzt und auf allen Positionen breiter aufgestellt. Unser Kader war schon in der vergangenen Saison gut, doch nicht zuletzt hilft uns weiter, dass sich die neu hinzugestossenen jungen Spieler sehr gut entwickeln. Jetzt haben wir einen echten Konkurrenzkampf um die Positionen und dieser wird uns stärken. Bis anhin hatten wir beispielsweise nur drei Center im Kader, weshalb diese so gut wie gesetzt waren. Jetzt besitzen wir aber fünf, sechs Spieler, die diese Position bekleiden können. Und auch sonst stehen uns nun auf jeder Position mindestens vier Spieler zur Verfügung, die wir guten Gewissens einsetzen können. Ein Zurücklehnen gibt es nicht mehr.

Welche Rollen sind den neuen Spielern zugedacht?
Michel Wöcke und Patrick Kapp haben ihre Rolle schon recht gut gefunden. Sie treten unbeschwert auf, überzeugen mit ihrem Spielwitz und fordern so die Älteren heraus. Sie bewältigen ihre Aufgabe ausgezeichnet und trainieren auch gut. Marco Klauenbösch kommt aus einem anderen Verein und muss sich erst noch finden. Sein Vorteil ist, dass er sehr schnell auf den Beinen ist. Ich bin sehr zufrieden mit seiner Entwicklung und seinen Auftritten in den Vorbereitungsspielen.

Für Ruven Gruber und Timon Keller ist es nicht einfach. Sie müssen bei ihren Mitspielern zuerst Vertrauen in ihr Können aufbauen. Bis dato machen sie es gut. Entscheidend wird aber sein, ob sie ihre Leistungen stabilisieren können und zur Konstanz finden. Thomas Haag benötigt noch etwas Zeit. Er bringt sehr gute physische Voraussetzungen mit, doch er zahlt vorderhand noch Lehrgeld. Er muss sich noch an die Gangart in der NLA herantasten.

Rasmus Sundstedt ist ein grosser Name. Was erwarten Sie von ihm?
Er soll uns konstanter machen, das Spiel notfalls beruhigen und das Richtige zum richtigen Zeitpunkt tun. Seine Mitspieler sollen abgucken, wie er es macht und davon profitieren.

Sechs ausländische Spieler unter Vertrag zu haben, wird mancherorts nicht gerne gesehen. Was entgegnen Sie diesen Kritikern?
Erstens sind einige unsere Ausländer schon länger bei uns oder waren bei einem anderen Club in der Schweiz. Mikko Hautaniemi wird seine fünfte Saison bei uns bestreiten, Niklas Niiranen seine vierte und Kari Koskelainen ist im neunten Jahr in der Schweiz. Sie sind Ausländer, aber gleichzeitig schon halbe Schweizer.

Zweitens war es nie unser Ziel, sechs Ausländer zu verpflichten. Es hat sich einfach so ergeben, unter anderem auch wegen Verträgen mit Sponsoren. Wir weichen deswegen aber nicht von unserer Strategie ab, eigene Nachwuchsspieler in die NLA-Mannschaft einzubauen.

Wenn sich drittens die Möglichkeit bietet, einen Spieler von der Klasse eines Sundstedt zu engagieren, dann ist man fast dazu verpflichtet zuzuschlagen. Immer unter der Voraussetzung natürlich, dass der Verein dadurch nicht in die roten Zahlen rutscht. Ich kann versichern, dass der HCR mit Sundstedts Verpflichtung kein unkalkulierbar hohes finanzielles Risiko eingeht.

Und viertens verstehe ich die Aufregung nicht. In der Saison 2014/15 trat Wiler-Ersigen auch mit sechs Ausländern an, verpflichtete für die Playoffs noch kurz Lassi Vänttinen und holte sich den Titel, ohne dass viel Kritik geübt worden wäre.

Vor einem Jahr fehlte der Mannschaft ein wenig Leadership und Winner-Gen. Wie sind Sie mit der aktuellen Entwicklung zufrieden?
Die Meisterschaft ist zwar etwas Anderes, aber in der Vorbereitung konnten wir auf schlechte Drittel reagieren. Das ist Siegermentalität. Doch wir möchten im Vergleich zum Vorjahr einen Schritt nach vorne machen. Dabei spielt allerdings auch eine Rolle, wie die Saison verläuft.

Sie sprechen in diesem Zusammenhang von Spiegelneuronen. Was ist damit genau gemeint?
Es ist wissenschaftlich belegt, dass wenn sich zwei Personen gegenübersitzen und die eine gähnt, dann die andere im Unterbewusstsein ebenfalls das Bedürfnis verspürt zu gähnen und dies dann auch tatsächlich tut. Das sind Spiegelneuronen. Übertragen auf den Sport bedeutet diese unbewusste Interaktion, dass wir stets professionell und selbstsicher auftreten wollen und sollen. Ein Beispiel dazu: Nachdem wir 2013 das erste Viertelfinalspiel gegen Wiler-Ersigen mit 2:11 verloren hatten, bläute ich meinen Spielern ein, erhobenen Hauptes aus der Kabine zu treten. Ganz nach dem Motto: Es ist gar nichts passiert. Dies war wichtig, weil der Gegner unbewusst

«Der HCR geht mit Sundstedt kein unkalkulierbares finanzielles Risiko ein»

auf solche Signale achtet. Ich behaupte nicht, dass dies der ausschlaggebende Punkt dafür war, dass wir die Serie noch gewinnen konnten. Es war einer von mehreren Faktoren.

Sie haben mit Ihrer Mannschaft bis dato [28. August, die Redaktion] sieben Vorbereitungsspiele bestritten. Wie gefällt Ihnen, wie Ihr Team trainiert und sich präsentiert?
Gegen Waldkirch-St. Gallen (6:2) probierten wir etwas aus und liefen prompt in ihre Konter. Rasbo (5:4) betonierte sechzig Minuten lang, weshalb das Spiel wenig Spass machte. Storvreta (2:8) zeigte uns auf, dass es in Sachen Automatismen weiter ist als wir. Wir besassen auch unsere Chancen, waren aber im Abschluss zu wenig gut. Gegen Sirius (5:6 n. Vrl.) zeigten wir ein starkes erstes Drittel, fielen dann aber in ein Loch und fanden im Schlussdrittel zurück.
Gegen Dalen (2:6) lieferten wir unser schwächstes Spiel ab. Gegen Chur (8:7) liessen wir bis zur Hälfte so gut wie nichts zu. Danach machten uns die Hitze und die kurze Pause zu schaffen. Insgesamt kassierten wir aber nur zwei Gegentore aus dem Spiel heraus. Und gegen GC (8:7 n. Pen.) war es angesichts der aufkommenden Müdigkeit auf beiden Seiten vor allem ein Beissen.

Insgesamt stelle ich eine gute Entwicklung fest. Es liegt jedoch auf der Hand, dass wir uns spielerisch und taktisch weiter verbessern müssen. Und das Powerplay und das Boxplay haben wir noch gar nicht angeschaut.

In den letzten zwei Jahren war eine Zweiklassengesellschaft festzustellen. Was erwarten Sie dieses Jahr?
Eine Prognose ist schwierig. Chur hat meiner Meinung nach ein Identitätsproblem. Es ist dennoch möglich, dass es der Stimmungsmannschaft läuft. Auch Langnau ist schwierig einzuschätzen. Johan Samuelsson wird sicher Einfluss nehmen, aber ob er sich bald ans «andere» Spiel gewöhnen wird, wird sich zeigen. Von Köniz, Wiler und Malans erwarte ich, dass sie erneut vorne mitspielen, Uster ist halt einfach Uster und Thun, Waldkirch sowie Grünenmatt dürften wieder in der hinteren Hälfte anzutreffen sein. Kloten stufe ich besser ein als letzte Saison.

Und wo wird der HC Rychenberg am Ende der Saison 2016/17 stehen?
Wir wollen etwas bewegen. Darum müssen in der Qualifikation die Top 4 unser Ziel sein. Und danach muss ein Final realistisch sein.

Einer der Knackpunkte wird sein, ob die neuen Torhüter einschlagen werden.
Ja, dem ist so. Gute Torhüter sind immer wichtig, im Unihockey und Eishockey noch mehr als im Fussball. Patrick Eder hatte indes auch nicht viele Vorschusslorbeeren erhalten, als er zu uns stiess.

Wenn's ums Bauen geht
Lerch

YOGASTUDIO ANAHATA

Gratis Probelektion
nicht kumulierbar

Kennenlernen, mitmachen, erleben

Du möchtest dem hektischen Alltag eine Pause gönnen: Energie tanken, deine Muskeln stärken, deine Beweglichkeit fördern, Ruhe finden, Lebenskraft sammeln, deine Konzentration verbessern oder entspannt und mit gestärktem Rücken durchs Leben gehen? Ob für Yoga-Neulinge oder alte Yoga-Hasen, bei Anahata bieten wir diverse Möglichkeiten gemeinsam dein Ziel zu erreichen.

Hier ein Einblick in unser Angebot:

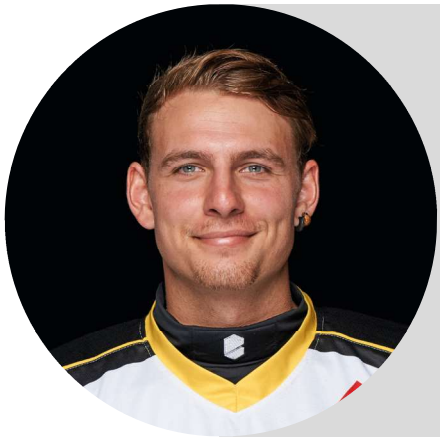
Hatha Yoga - Hatha Flow - Asana intensiv - Yin Yoga - Schwangerschaftsyoga - Rücken Yoga

Wir freuen uns auf dich!





Yogastudio Anahata - Technoparkstrasse 3 - 8406 Winterthur - +41 (0) 76 462 20 43
info@yoga-anahata.ch - www.yoga-anahata.ch



Ruven Gruber 1

Geburtsdatum 21. Februar 1995
Beruf Maurer
Position Torhüter

Wie schaffst du es, eine so hohe Belastung mit dem Beruf als Maurer und dem Spitzenunihockey körperlich zu verkraften?
Gute Frage. Die Regeneration ist sehr wichtig, nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige. Darum achte ich darauf, die Zeit, die ich habe, bewusst zu nutzen. Das heisst dann halt, in der Freizeit auf das eine oder andere zu verzichten.



Timon Keller 41

Geburtsdatum 11. August 1996
Beruf Polymechaniker
Position Torhüter

Torhüter sind bekannt für ihre speziellen Rituale. Wie sehen deine aus?
Eigentlich habe ich gar keine richtigen Rituale. Nur ein wenig mit Stock und Ball «chügele» darf vor dem Anziehen der Goalieausrüstung nicht fehlen.



Michal Podhrásky 3

Geburtsdatum 11. Juli 1990
Beruf Drucker
Position Verteidiger

Nach nur einem Jahr in der Schweiz sprichst du schon sehr gut Deutsch. Bist du ein Sprachtalent?
(lacht) Ich bin nicht sicher, ob ich wirklich schon gut spreche. Ich glaube, ich bin nicht wirklich talentiert.



Nils Conrad 4

Geburtsdatum 27. September 1994
Beruf Student
Position Verteidiger

Wie waren deine ersten Länderspielerfahrungen in der letzten Saison?
Es war unglaublich aufregend und es macht mich sehr stolz, für mein Heimatland aufzulaufen. Sich mit den besten Spielern der Welt messen zu können, ist das Schönste, was es gibt.

FITNESS · WELLNESS · KURSE



Mehr bewegen, mehr entspannen, mehr vom Leben.

Fitnesspark Banane Winterthur
Brunngasse 4
8400 Winterthur
Tel. +41(0)52 269 15 30
winterthur@fitnesspark.ch
www.fitnesspark.ch/winterthur

Öffnungszeiten
Mo – Fr 6.30 – 22.00 Uhr
Sa + So 9.00 – 20.00 Uhr

FITNESSPARK
BANANE · WINTERTHUR
MIGROS



Sämi Gutknecht 6

Geburtsdatum 6. August 1995
Beruf Student
Position Verteidiger

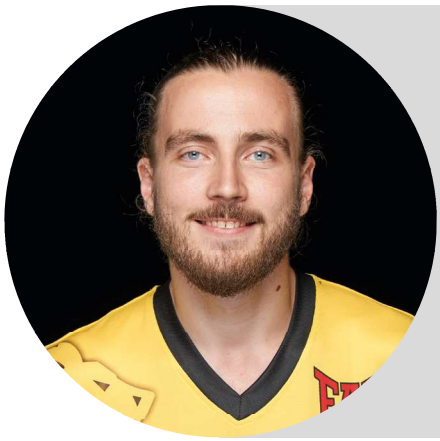
Praktisch seit deiner ersten NLA-Saison gehörst du zu den Teamstützen. Was ist dein Tipp für junge Spieler, die in die NLA kommen?
Ohne Respekt und mit dem Vertrauen in die eigene Stärke aufspielen. Mehr trainieren als die Anderen und so viel wie möglich von routinierten Spielern lernen. Am wichtigsten ist jedoch, Geduld zu haben und jede Chance zu nutzen.



Thomas Haag 7

Geburtsdatum 27. Januar 1995
Beruf Schüler
Position Verteidiger

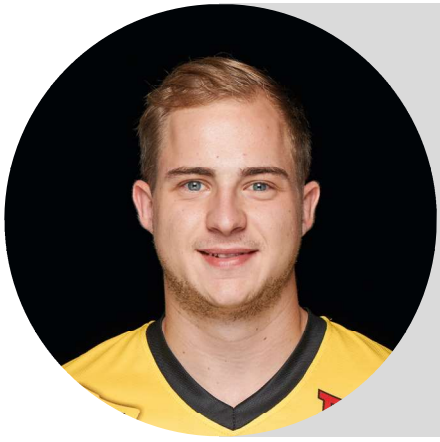
Seit Jahren nimmst du von Jonschwil einen langen Trainingsweg auf dich. Wie überbrückst du den langen Anfahrtsweg im Zug?
Da auch Michel Wöcke aus dieser Region kommt, können wir jeweils über die Stärken und Schwächen des nächsten Gegners diskutieren.



Niklas Niiranen 21

Geburtsdatum 21. Januar 1991
Beruf Student
Position Verteidiger

Als du vor drei Jahren nach Winterthur kamst, hattest du noch kurze Haare. Jetzt pflegst du eine lange Mähne. Wann kommen die Haare weg?
Ich werde meine Haare wieder kurz schneiden, sobald wir Schweizer Meister geworden sind.



Yves Huser 27

Geburtsdatum 27. Juli 1993
Beruf Polymechaniker
Position Verteidiger

Du sollst ein grosser Fan des Springreitsportes sein. Wie kam es dazu?
Genau, das bin ich. Nüssli konnte mich für diesen Sport begeistern. Seither sind wir grosse Fans des Springreitsports. An dieser Stelle vielen Dank an unseren Captain für diese Bereicherung meiner Freizeit!

STARK GEGEN MUSKEL-VERSPANNUNGEN.

PERSKINDOL Classic.
Wirkt schmerzlindernd, heilungsfördernd und durchblutungsfördernd bei Muskelverspannungen.



HCR vertraut **Perskindol®.**

BEWEGT EUCH.

Vifor Consumer Health
Vifor Consumer Health SA · CH-1752 Villars-sur-Glâne

Lesen Sie die Packungsbeilage.

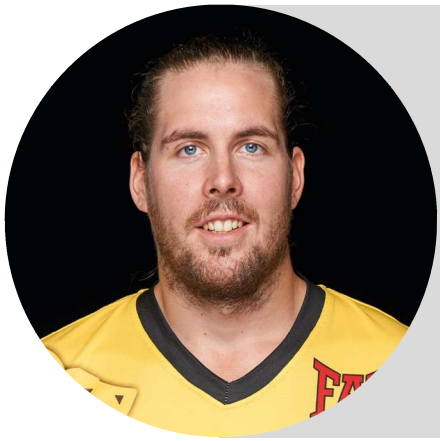


Marco Klauenbösch 96

die Mobiliar
Thomas Naef

Geburtsdatum 18. Mai 1996
Beruf Zimmermann
Position Verteidiger

Du spieltest in deiner jungen Karriere schon für Kloten und Uster. Was führt dich nach Winterthur?
Die Verantwortlichen haben mich mit einer Pizza Hawaii überzeugt.



Mikko Hautaniemi 5

IMLROBOTIX

Geburtsdatum 27. Juni 1989
Beruf Autotuner
Position Stürmer

Was kannst du uns über Elsau erzählen?
Elsau ist ein idyllisches Dorf in der Schweiz. Wir haben hier alles, was wir brauchen. Es gibt Kühe und Land und das ist alles. Es ist ein schöner Platz ;-)



Fredrik Holtz 8

fluitec
mixing + reaction solutions

Geburtsdatum 22. März 1985
Beruf Unihockeyspieler
Position Stürmer

Deinen Sohn Theo sieht man fast nach jedem Spiel auf dem Feld. Wächst da der nächste Star heran?
Er liebt die HCR-Jungs und fragt immer, wann das nächste Spiel stattfindet. Er spielt auch sehr gerne Unihockey. Wenn wir zuhause spielen, dann ist er oft Torhüter und nennt sich Eder. Er spricht davon, dass er dereinst Goalie werden wird.



Benjamin Borth 9

HCR-Fanclub:
Bist auch du schon dabei?
HCR

Geburtsdatum 3. November 1989
Beruf Primarlehrer
Position Stürmer

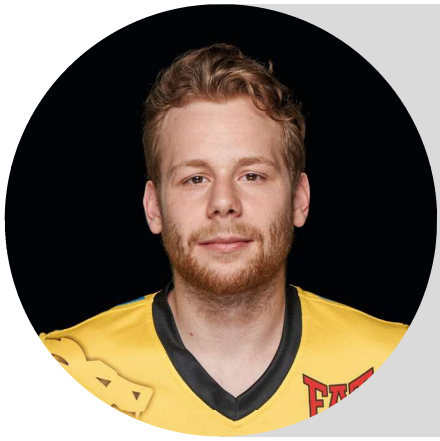
Als Lehrer versuchst du Anstand und Respekt zu vermitteln, als Spieler teilst du hingegen gerne «Nettigkeiten» aus. Wie geht das zusammen?
Mir ist es wichtig, diese Werte zu vermitteln. Sie können den Schülern und ihrem Umfeld den Werdegang erleichtern. Auf dem Spielfeld hingegen will ich unbedingt gewinnen. Trotz Nettigkeiten bleiben Anstand und Respekt aber gewahrt.

TOP für alle, die hoch hinaus wollen.

RADIO TOP

..diis RADIO

www.toponline.ch

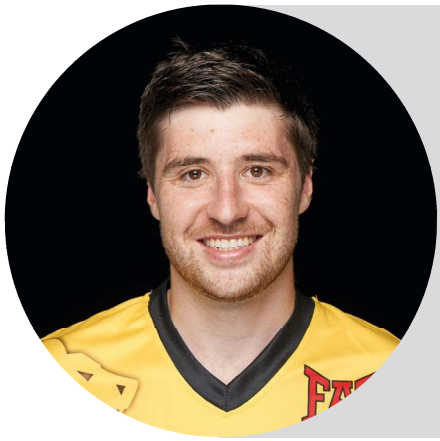


Pascal Kern 11

sträuli Rennweg ZÜRICH

Geburtsdatum	21. September 1993
Beruf	Mitarbeiter Notariat
Position	Stürmer

Warum nennt man dich im Team Mister Unihockey?
Mister Unihockey – oder auch Floorball Man – ist vermutlich aus meiner Lust, ständig Unihockey zu spielen, sowie meinem allgemeinen Wissen darüber entstanden. Erfinder waren übrigens Mikko Hautaniemi und Fredrik Holtz.



Lukas Grunder 13

ARCHITEKTURBÜRO JOHANN FREI ...MIT DIR AM BALL

Geburtsdatum	7. September 1989
Beruf	Sekundarlehrer
Position	Stürmer

Seit mehreren Jahren führst du das Team als Captain an. Was ist für dich die lästigste Aufgabe?
Am mühsamsten ist es, nach einem Match die Spieler zusammenzutrommeln und ein geregeltes Auslaufen zu organisieren.



Patrick Kapp 14

MEIER BAUSPENGLEREI + BEDACHUNGEN MARTI 8105 Watt-Regensdorf www.meier-marti.ch

Geburtsdatum	6. September 1996
Beruf	Polymechaniker
Position	Stürmer

In der U21-Stufe warst du für die Tore verantwortlich. Was erwartest du in deinem ersten NLA-Jahr?
Ich erwarte, dass ich in meiner ersten Saison möglichst viel Erfahrung und Spielpraxis sammeln kann. Ebenfalls möchte ich meine Talente unter Beweis stellen und somit dem Team möglichst weit helfen.



Moritz Schaub 16

beagengineering

Geburtsdatum	19. Juni 1990
Beruf	Informatiker
Position	Stürmer

Bist du nun in Abwesenheit deines Bruders wieder der schönste Spieler in der Mannschaft?
Ja, ich muss es geniessen, solange er noch weg ist.

Eine für alle



Jetzt abonnieren!

0800 80 84 80 • abo@landbote.ch • www.landbote.ch



Felix Buff 20

Geburtsdatum 20. November 1989
Beruf Jurist
Position Stürmer

FRUTIGER
Power in Tigers and Whales

Worin siehst du den grössten Unterschied zwischen dem Unihockeyfeld und dem Gerichtsaal?
Im Gerichtssaal soll die Gerechtigkeit siegen, auf dem Unihockeyfeld der HCR!



Michel Wöcke 22

Geburtsdatum 4. Dezember 1995
Beruf Kaufmann
Position Stürmer

SwissLife Select
Uwe Wöcke
Ihr Vorsorge- und Finanzberater
Tf 079 536 62 07

Du fällst schon nur durch deine spezielle Brille auf dem Feld auf. Ist das dein Markenzeichen oder steckt mehr dahinter?
Ich trage sie bereits seit den C-Junioren, deshalb prägt sie meine komplette sportliche Entwicklung. Sie gehört zu meinem Spiel wie Stock und Ball. Ich könnte mir nicht mehr vorstellen, ohne eine Schutzbrille Unihockey zu spielen.



Kari Koskelainen 24

Geburtsdatum 24. Mai 1982
Beruf Masseur
Position Stürmer

medBASE

Golf ist neben dem Unihockey deine grosse Leidenschaft. Ist das nicht ein Altmänner-Sport?
Ich bin auch schon einer alter Mann. ;) Aber Spass beiseite, Golf ist kein Altmänner-Sport. Es ist eine Sportart für alle, egal ob jung oder alt, Frau oder Mann.



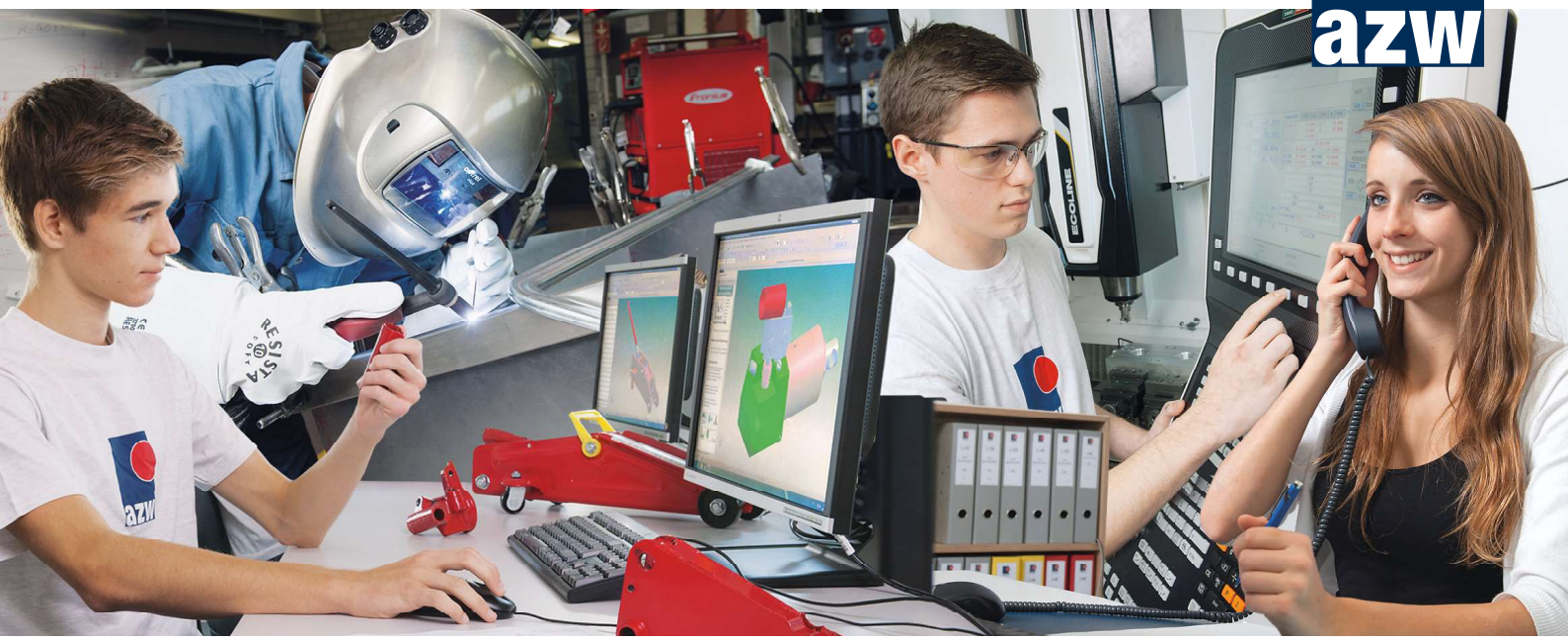
Michel Schwerzmann 34

Geburtsdatum 25. Dezember 1991
Beruf Arbeitsagoge
Position Stürmer

BCD SINTRAG
Ein Unternehmen der ADN Gruppe
value add distribution

In der Garderobe kommt es zwischen dir und Pascal Kern immer mal wieder zu politischen Diskussionen. Warum interessiert dich dieses Thema?
Ich stamme aus einer politisch engagierten Familie und halte es für ein Privileg, mitbestimmen zu dürfen. Unterschiedliche Ansichten führen zu Diskussionen mit Päsce. Er steht politisch – wie auf dem Feld – in der rechten Ecke, ich hingegen eher in der linken.

Berufslehren mit Zukunft



Das azw bietet Ausbildungsplätze für folgende Berufe an:

- **Anlagen- und Apparatebauer/-in**
- **Elektroniker/-in**
- **Informatiker/-in**
- **Kauffrau / Kaufmann**
- **Konstrukteur/-in**
- **Logistiker/-in**
- **Physiklaborant/-in**
- **Polymechaniker/-in**
- **Produktionsmechaniker/-in**

Alle Infos unter **www.azw.info**

azw ausbildungszentrum winterthur · Zürcherstrasse 25 · 8400 Winterthur



Rasmus Sundstedt 66

Geburtsdatum 8. Januar 1989
Beruf Unihockeyspieler
Position Stürmer

Was denkst du vor deinem Abflug in die Schweiz?
Dass die Veränderung der Szenerie Spass machen sollte. Aber in erster Linie komme ich in die Schweiz, um Titel zu gewinnen! Und wie ich dürfte das junge Team einen grosser Hunger darauf haben.



Cédric Rüegsegger 18

Geburtsdatum 15. Februar 1982
Beruf Aussendienst
Position Stürmer

Haben die Jungen heute weniger Respekt vor dem Alter als zu deiner Juniorenzeit?
Ja und nein. Es fällt mir ab und zu auf, dass einzelne Spieler der jüngeren Generation in meinen Augen den Traditionen, Hierarchien, der Disziplin und Erfahrung älterer Spieler nicht mehr gleich viel Respekt zollen. Die Zukunft wird zeigen, ob dies gut oder schlecht sein wird für die Entwicklung dieser Spieler (auf sowie neben dem Spielfeld).



Name
Rolf Kern

Geburtsdatum
20. Januar 1976

Funktion
Cheftrainer



Name
Jakob Lieske

Geburtsdatum
23. April 1968

Funktion
Torhütertrainer



Name
Philipp Purkert

Geburtsdatum
9. Juli 1985

Funktion
Physiotherapeut

Name
Jonas Grunder

Geburtsdatum
31. August 1984

Funktion
Assistenztrainer



Name
Martina Lautenschlager

Geburtsdatum
18. Juli 1988

Funktion
Physiotherapeutin



Was hinter der Kabinentüre passiert

Hervorragende Kunstturner und Überzieher waschen für die Neuen: HCR-Captain Lukas Grunder öffnet die Türe zur NLA-Garderobe einen Spalt.

Beinahe schon traditionell leistete die NLA-Mannschaft auch dieses Jahr einen Helfereinsatz in der Winti-Arena. Dies ist eine Aufgabe, die von den Spielern jeweils sehr gerne wahrgenommen wird. Waren die beiden ersten Spiele des Tages noch arm an Besuchern, wurden wir am Abend von einer Horde singender Italiener gut beschäftigt. Es war schön, die Begeisterung der Fans einmal aus einer neuen, neutralen Perspektive und gänzlich ohne Druck erleben zu dürfen.

Das Runde muss ins Eckige

Die Zeit des Sommertrainings löst, wenn überhaupt, nur eine kleine Begeisterung aus. Bereits seit Ende Mai schwitzen wir Woche für Woche auf dem Trainingsgelände. Klar, dass da jede Abwechslung herzlich willkommen ist. Eine gerngesehene Möglichkeit bietet hier der Fussball. Selbstverständlich wollen wir auch hier die Besten sein.

Um dies überprüfen zu können, trugen wir wieder ein Testspiel gegen den EHC Winterthur aus. Um die Bilanz von zwei Niederlagen und keinem Sieg endlich etwas aufbessern zu können, hat Rolf Kern einmal pro Woche ein Fussballtraining angeordnet. Leider hat sich das durch die 2:3-Niederlage nicht ausbezahlt.

Freizeitbeschäftigung für die Neuen

Zurückgetretene Spieler hinterlassen nicht nur auf dem Feld eine Lücke, sondern auch im Ämtliplan. So gilt es vor jeder Saison, die Ämtlis neu zu verteilen. Die neuen und vor allem die jungen Spieler sind da besonders gefragt. Schliesslich müssen die Überzieher gewaschen, die Mannschaftskasse geführt und die Bälle in den Schrank geschlossen werden. Dumm nur, wenn der Schrankschlüssel bei einem Rekruten landet, der nicht aus der Kaserne gelassen wird …

Lukas Grunder

Captain NLA



Reckstangen- statt Stockakrobaten

Wie gesagt, das Sommertraining ist nicht gerade die Lieblingsdisziplin der Spieler. In den meisten Fällen wird auf Stock und Ball gänzlich verzichtet und dafür auf Hanteln, Schwedenkästen und Reckstangen gesetzt. Seit einigen Jahren bestreiten wir den Sommer in enger Zusammenarbeit mit unserem Physioteam. Dabei fallen mir jeweils zwei Dinge besonders auf. Erstens scheinen sich die Physiotherapeuten das ganze Jahr über neue, fiesere Trainingsmethoden auszudenken. Anders kann ich mir den jährlich wiederkehrenden Muskelkater nicht erklären.

Und zweitens hat die Schweiz in Sämi Gutknecht und Michel Schwerzmann zwei hervorragende Kunstturner verloren. Janu, mir solls ja recht sein. Ich persönlich kann es jedenfalls kaum erwarten, die beiden, zusammen mit der ganzen Mannschaft, wieder im Kerngeschäft zu sehen und freue mich über eure zahlreiche und lautstarke Unterstützung. Mit sportlichen Grüssen aus der HCR-Garderobe!



Eine grosse Freude für jeden Sportler: Das Krafttraining im Sommer.



Junioren U16 A				
Sonntag	02.10.2016	12:15	Alligator Malans	Rennweg, Winterthur
Samstag	11.02.2017	14:30	Waldkirch-St. Gallen	Oberseen, Winterthur

Junioren U16 C
Die Spiele dieses Teams finden in dieser Saison alle auswärts statt. Die Austragungsorte sind auf der Homepage zu finden.

Junioren U14 Regional				
Sonntag	11.12.2016	10:00	Unihockey Aargau United	Oberseen, Winterthur
Sonntag	11.12.2016	12:45	THS Adliswil	Oberseen, Winterthur

Junioren B Regional				
Sonntag	30.10.2016	13:35	UHC B.S. Embrach	Oberseen, Winterthur
Sonntag	30.10.2016	16:20	Stadel-Niederhasli	Oberseen, Winterthur

Junioren C Regional
1. Oktober in Winterthur (Details siehe Homepage).

Junioren D Regional
25. September, 20. November sowie 4. und 17. Dezember in Winterthur (Details siehe Homepage).

Junioren E Regional
27. November in Winterthur (Details siehe Homepage).

Herren 4. Liga				
Sonntag	26.03.2017	14:30	UHC Herisau III	Rennweg, Winterthur
Sonntag	26.03.2017	17:15	Zürich Oberland Pumas II	Rennweg, Winterthur

Vereinsturniere			
Samstag	29.10.2016	Lions Cup (für Unternehmen)	Oberseen, Winterthur
Sonntag	26.02.2017	Winti Cup (für Schüler aus der Region)	Oberseen, Winterthur



NLA HC RYCHENBERG WIN



TERTHUR SAISON 2016/17

Herren NLA				
Samstag	24.09.2016	19:00	GC Zürich	Oberseen, Winterthur
Samstag	08.10.2016	19:00	Waldkirch-St. Gallen	Oberseen, Winterthur
Samstag	15.10.2016	19:00	Alligator Malans	Oberseen, Winterthur
Donnerstag	10.11.2016	19:30	UHC Uster	Oberseen, Winterthur
Mittwoch	16.11.2016	19:30	Tigers Langnau	Oberseen, Winterthur
Samstag	19.11.2016	16:00	Kloten-Bülach Jets	Oberseen, Winterthur
Sonntag	18.12.2016	15:00	Chur Unihockey	Oberseen, Winterthur
Samstag	07.01.2017	19:00	SV Wiler-Ersigen	Oberseen, Winterthur
Samstag	21.01.2017	19:00	UHC Grünenmatt	Oberseen, Winterthur
Sonntag	22.01.2017	16:00	Floorball Köniz	Eulachhalle, Winterthur
Samstag	18.02.2017	19:00	UHC Thun	Oberseen, Winterthur

Junioren U21 A				
Samstag	17.09.2016	16:00	Floorball Köniz	Oberseen, Winterthur
Sonntag	25.09.2016	18:00	UHC Uster	Oberseen, Winterthur
Samstag	15.10.2016	16:00	Alligator Malans	Oberseen, Winterthur
Samstag	22.10.2016	19:00	UHC Thun	Oberseen, Winterthur
Samstag	19.11.2016	13:00	GC Zürich	Oberseen, Winterthur
Sonntag	27.11.2016	18:00	SV Wiler-Ersigen	Oberseen, Winterthur
Samstag	17.12.2016	16:00	Waldkirch-St. Gallen	Oberseen, Winterthur
Sonntag	18.12.2016	12:00	Iron Marmots Davos	Oberseen, Winterthur
Samstag	21.01.2017	16:00	Tigers Langnau	Oberseen, Winterthur

Junioren U18 A				
Samstag	17.09.2016	13:00	Chur Unihockey	Oberseen, Winterthur
Samstag	08.10.2016	16:00	SV Wiler-Ersigen	Oberseen, Winterthur
Samstag	22.10.2016	16:00	GC Zürich	Oberseen, Winterthur
Samstag	19.11.2016	10:00	Floorball Köniz	Oberseen, Winterthur
Samstag	17.12.2016	19:00	UHC Thun	Oberseen, Winterthur
Samstag	07.01.2017	16:00	Alligator Malans	Oberseen, Winterthur
Samstag	21.01.2017	13:00	Jona-Uznach Flames	Oberseen, Winterthur
Sonntag	19.02.2017	16:00	Tigers Langnau	Oberseen, Winterthur
Sonntag	05.03.2017	12:00	Waldkirch-St. Gallen	Oberseen, Winterthur

plasan

Plasan AG
Sonnmattstrasse 11
9532 Rickenbach TG

Tel. 071 944 14 55
Fax 071 944 14 58

info@plasan.ch
http://www.plasan.ch

DIGITALDRUCK

Starke Leistung - professionelle Farbe

Flyer - Plakate - Postkarten - Einladungkarten - Broschüren - Visitenkarten

- Laserdruck mit Matrixaufbereitung
- Spezialfalzungen
- Kuvertieren
- Elektronische Adresskontrolle
- Folieren
- Selfmailer



Spiel und sportlicher Wettkampf sind wichtige Träger des gesellschaftlichen Lebens. Sportler und Sportfans beflügeln sich gegenseitig zu Höchstleistungen, Emotionen und Begeisterung. Gegenseitiger Respekt und Fairness sind hierfür Voraussetzung. Für diese Überzeugung setzen wir uns ein.

Wir wünschen dem HC Rychenberg eine erfolgreiche Saison.

SULZER

www.sulzer.com











Beim HCR-Gastro-Team zischte es rund 6ooo Mal!

Sobald der Anpfiff eines Unihockeyspiels ertönt, hat es beim Gastro-Team schon zigmal gezischt. Das ist der Sound in der HCR-Cafeteria während den Spielen. Hauptrenner sind die Getränke. Rund 6ooo Mal zischte es in der vergangenen Saison aus einer Petflasche – mit oder ohne Kohlensäure. Wir wissen es alle: Attraktive Spiele generieren eine grosse Zahl an Fans und Unterstützern. Diese wollen wir in unserer Cafeteria vor dem Spiel und in den Pausen zuvorkommend empfangen, nicht zuletzt mit unserem ausgewählten Angebot. Während den Spielen der NLA kommen dann auch die Bierliebhaber auf die Rechnung. Das Angebot runden Kuchen, Sandwiches, der Geheimtipp Döner Kebab und Süssigkeiten für die Jüngsten und Junggebliebenen ab.
Damit das HCR Gastro-Team seine Rolle als Gastgeber auch in der neuen Saison gut wahrnehmen kann, zählen wir auf die Helferinnen und Helfer. Via E-Mail und Doodle laden wir Jungs und Eltern ein, stundenweise Einsätze zu leisten. Tragen Sie sich in die Liste ein, bringen Sie ein gewinnendes Verkäufergesicht mit und schlüpfen Sie in die Rolle der Gastgeberin oder des Gastgebers. Ein tolles Erlebnis mit HCR-Groove ist sicher. Tragen auch sie zum Erfolg des Vereins bei! Im Namen des Gastroteams dankt Präsident Mario Dall'Oglio stellvertretend schon jetzt jeder und jedem Einzelnen für seinen Einsatz.






WIR SIN
HCR


FAT
PIPE


STAFF
STAFF






WIR SIND
HCR




WIR SIN
HCF


WIR SIN





Hinten: Kim Ehret (Assistenztrainer), Andi Gutknecht, Moritz Krebs, Joël Schmuki, Joachim Baumann, Matthias Büchi, Janis Denzler
Mitte: Urs Keller (Teammanager), Tim Aeschimann, Sandro Cesca, Dominik Ott, Jonas Lutz, Jonah Kuhn, Robin Kern, Ryan Neubauer, Yves Mohr (Cheftrainer)
Vorne: Fabian Braun, Tim Nussle, Noah Aeschimann, Michael Gisiger, Nicolas Schüpbach, Joël Bischoff, Simon Baumer, Christoph Wüthrich

GEKO HOLZBAU GENOSSENSCHAFT
ZIMMEREI • HOLZBÖDEN • ÖKOLOGISCHE DÄMMUNGEN • RENOVATIONEN
GEKO - das Team für Holz in Ihrem Haus - wünscht dem HC Rychenberg eine spannende und erfolgreiche Saison!
GEKO Holzbau - Klosterstrasse 5a - 8406 Winterthur - «Wölfi» Adams - 052 202 71 10

Der richtige Weg zum Leistungssport

Nicht immer sind die Entscheidungen der Trainer für die Eltern nachvollziehbar. Der HC Rychenberg befolgt für die Beurteilungen der Spieler klare Regeln.

Der HC Rychenberg ist seit Jahren für seine gute Nachwuchsförderung bekannt. Obwohl sich die meisten Trainer ehrenamtlich und nur für eine symbolische Entschädigung für den Unihockeysport einsetzen, gelingt es uns immer wieder, eine hohe Qualität in die Turnhallen zu bringen. Erfreulich ist auch, dass der Einsatz von Eltern und ehemaligen Spielern dank unseres Ausbildungskonzepts meist gutes Unihockey ermöglicht.

Ohne das herausragende Engagement zahlreicher Eltern wäre unsere Organisation in der derzeitigen Form gar nicht fähig zu existieren. Gleichzeitig allerdings, und das ist besonders schwierig, müssen sich die Eltern zurücknehmen, sprich den Trainern das nötige Vertrauen entgegenbringen und ihre Kinder langsam loslassen.

Viele unserer Spieler investieren den Grossteil ihrer Freizeit in ihre Leidenschaft für das Unihockey. Die meisten träumen dabei von einer Karriere im Spitzensport, doch längst nicht jeder wird seine hochgesteckten Ziele erreichen können. Der Weg in unsere NLA-Mannschaft ist in der Regel weder stetig noch bequem, sondern vielmehr sehr anspruchsvoll und zuweilen ausgesprochen steil und steinig. Tatsache ist, dass es erfahrungsgemäss bloss ein bis zwei Spieler pro Jahrgang in die NLA-Mannschaft schaffen. Nichtsdestotrotz sollte jeder Athlet seinen Traum motiviert und zielstrebig verfolgen.

Wer entscheidet?

Im Leistungssport erlebt ein junger Spieler im Laufe seiner Entwicklung etliche Selektionen und andere Trainerentscheide. Diese können für die Betroffenen unverständlich sein und stellen alle Beteiligten immer wieder vor grosse Herausforderungen. Darum möchten wir im Folgenden kurz ausführen, wie solche Beschlüsse zustande kommen.

Führen wir beim HCR Kaderselektionen durch oder geben Empfehlungen ab, dann tun wir dies nach bestem Wissen und Gewissen. Gleichwohl kommt es vor, dass ein Trainer einen Spieler anders beurteilt oder einsetzt, als es ein anderer tun würde. Diese Meinungsvielfalt ist normal, zumal jeder Trainer seine eigenen Vorstellungen hat, verschiedenartige Spieltaktiken verfolgt und auch spezielle Fähigkeiten unterschiedlich gewichtet. Ebenfalls nicht von der Hand zu weisen ist, dass auch der Faktor Sympathie eine Rolle spielen kann.

Alain Georg

Ausbildungschef
Trainer U16 A



In Kenntnis dieser Unwägbarkeiten ist es extrem wichtig und beim HCR üblich, dass insbesondere wegweisende Beschlüsse nie von einer einzelnen Person getroffen werden. Üblicherweise sind das jeweilige Trainerteam, der zuständigen Sport- und der Ausbildungschef in die Entscheidungsfindung involviert.

Nehmen wir zum Beispiel die Selektion unserer leistungsorientierten Teams in den Altersstufen U14, U16, U18 und U21. Jedes Jahr werden pro Mannschaft etwa 20 bis 25 Kaderplätze vergeben. Jeden dieser Spieler auszubilden, kostet viel Geld und Zeit und fordert vom Ausbildner viel Engagement. Je nach sportlicher und persönlicher Entwicklung jedes einzelnen Spielers werden daher die Teams jedes Jahr neu zusammengestellt. Und ganz am Ende dieses langen Weges, bei den Junioren U21 A, werden die Weichen zur NLA gestellt.

Und nach welchen Kriterien?

Bei den Selektionen werden HCR-Spieler nach den folgenden sechs Kriterien bewertet:

- Besitzt der Spieler die geforderten körperlichen, technischen und taktischen Fähigkeiten?
- Ist der Spieler lernfähig und lässt er sich trainieren?
- Spielt und trainiert der Spieler stets mit hoher Intensität?
- Weiss der Spieler, was er will, und ist er bereit, auf seinem Weg mehr zu tun als unbedingt nötig?
- Bringt der Spieler die nötige sehr hohe Eigenmotivation mit?
- Besitz der Spieler Teamgeist?

All diese Faktoren tragen ganz wesentlich dazu bei, dass aus einem Talent auch tatsächlich ein NLA-Spieler werden kann. Wir hoffen, mit diesem Text ein wenig Licht ins Dunkel gebracht zu haben. Bei allfälligen Fragen stehen der Sportchef und der Ausbildungschef des HCR gerne zur Verfügung.



Der HC Rychenberg bewertet seine Nachwuchsspieler laufend nach sechs Kriterien.

Die optimale Ernährung im Sport

Eine ausgewogene Ernährung ist in jedem Alter wichtig. Doch was sollte für eine optimale Leistung auf dem täglichen Menüplan stehen?

Es wird wahrscheinlich über kein Thema so viel geschrieben und gesprochen wie über die Ernährung. Leider wird auch viel Unsinn und Unwahrheit im Namen der Ernährung erzählt und Schindluder getrieben. Teilweise nehmen die ernährungstechnischen Überzeugungen schon fast religiöse Züge an (Veganismus, Paleo-Ernährung etc.). Ich möchte hier mit der einen oder anderen Mär aufräumen und Klarheit in den Wust an Informationen bringen.

Auch in der Ernährungslehre gibt es unterschiedliche Aspekte und Blickwinkel. So kann ich mich zum Beispiel fragen: Worauf möchte ich mich vorbereiten? Oder: Wofür ernähre ich mich? Im Folgenden möchte ich mich darauf fokussieren, was für einen Sportler oder einen heranwachsenden Sportler wichtig ist und worauf dieser achten sollte.

Essen

Der wichtigste Grundsatz ist, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten. Was aber heisst ausgewogen? Es bedeutet, dass man seinem Körper von allen wichtigen Nährstoffen genügend viele zuführt, das heisst ausreichend viele Kohlenhydrate, Proteine, Fette, Nahrungsfasern und Mineralstoffe (Spurenelemente und Vitamine). Bei einer normalen Trainingsbelastung eines Juniors der Altersklasse C bis F von zweimal eineinhalb Stunden reichen die geregelten Mahlzeiten in der Regel vollkommen aus.

Hier hat sich das Tellermodel sehr gut bewährt: Ein halber Teller Gemüse kombiniert mit je einem Viertel Kohlenhydrate (Pasta, Reis, Kartoffel) und Proteine (Fleisch, Fisch, Milchprodukte). Alternativ bietet sich auch das Model der Lebensmittelpyramide an.

Erst wenn die Trainingsbelastung fünf Stunden pro Woche übersteigt, ist es nötig, die Mahlzeiten etwas reichhaltiger zu gestalten und während der Belastungstage anzupassen. Als Faustregel gilt, dass an einem Belastungstag pro Trainingsstunde eine zusätzliche halbe Portion (10 bis 15 Gramm) Fette sowie eine Portion Kohlenhydrate mehr zu sich zu nehmen ist. Also beispielsweise 100 Gramm Brot, 80 Gramm Pasta, 80 Gramm Reis oder 200 Gramm Kartoffeln (alle Angaben beziehen sich auf das Trockengewicht). Und all dies wird am besten aus frischen Produkten zubereitet.

Trinken

Es ist korrekt, dass der menschliche Körper täglich zwischen 2,0 und 2,4 Liter Flüssigkeit benötigt. Die Annahme, dass ihm dies vollumfänglich mit Getränken zugeführt werden muss, ist falsch! Sehr viel Wasser nimmt der menschliche Körper über die Nahrung auf, also mit festem Essen oder auch als sogenanntes Oxidationswasser. Es reicht darum vollkommen aus, wenn man über den Tag verteilt 1,1 bis 1,5 Liter Flüssigkeit zu sich nimmt. Abhängig ist die Menge der Zufuhr von der Aussentemperatur und der körperlicher Verfassung.

Yves Mohr
Nachwuchstrainer



Die Flüssigkeitszufuhr im Sport ist enorm wichtig. Ein Flüssigkeitsverlust von zwei Prozent des Körpergewichtes kann bereits zu grossen Konzentrationsmängeln, einer von vier Prozent zu Leistungseinbussen von dreissig Prozent führen und einer von sechs und mehr Prozent hat wahrscheinlich den Kollaps zur Folge.

Deshalb ist eine Zufuhr von 0,4 bis 0,8 Litern pro Stunde oder 1 bis 2 Dezilitern alle 15 Minuten zu empfehlen, dies vor, während und nach der Anstrengung. Bei besonders harten Trainings wie Intervalls oder an heissen Tagen ist natürlich mehr erforderlich. Als Faust-



Rezept für einen Liter Sportgetränk

Variante	1	2	3	4	5
Wasser/Tee	1 l	1 l	1 l	1 l	1 l
Sirup	-	-	30 g	30 g	-
Orangensaft	-	-	-	-	3 dl
Zucker	30 g	-	-	-	-
Fruchtzucker	-	30 g	-	-	-
Maltodextrin	50 g	50 g	50 g	70 g	20 g
Kochsalz	1,5 g	1,5 g	1,5 g	1,5 g	1,5 g

Lesebeispiel:
Bei der Variante 1 benötigt man für einen Liter Sportgetränk 30 Gramm Zucker, 50 Gramm Maltodextrin und 1,5 Gramm Kochsalz.

regel gilt: Je höher der Schweissverlust, umso mehr muss man trinken.

Geeignet für ein «normales» Training ist vor allem Wasser, leicht gesüsster Tee oder stark verdünnter Fruchtsaft (Verhältnis 1:4). Untersuchungen zeigen, dass die Zugabe von 1,5 bis 3 Gramm Kochsalz pro Liter die Regeneration fördert. Für Junioren ist dies sogar bei Wettkämpfen vollkommen ausreichend. Für ein normales Training werden keine isotonischen Getränke benötigt, nicht einmal auf den Leistungsstufen Nationalliga A, U21 und U18. Aufgrund der Dauer und Intensität sinnvoll sind solche Getränke auf dieser Stufe hingegen in Wettkämpfen.

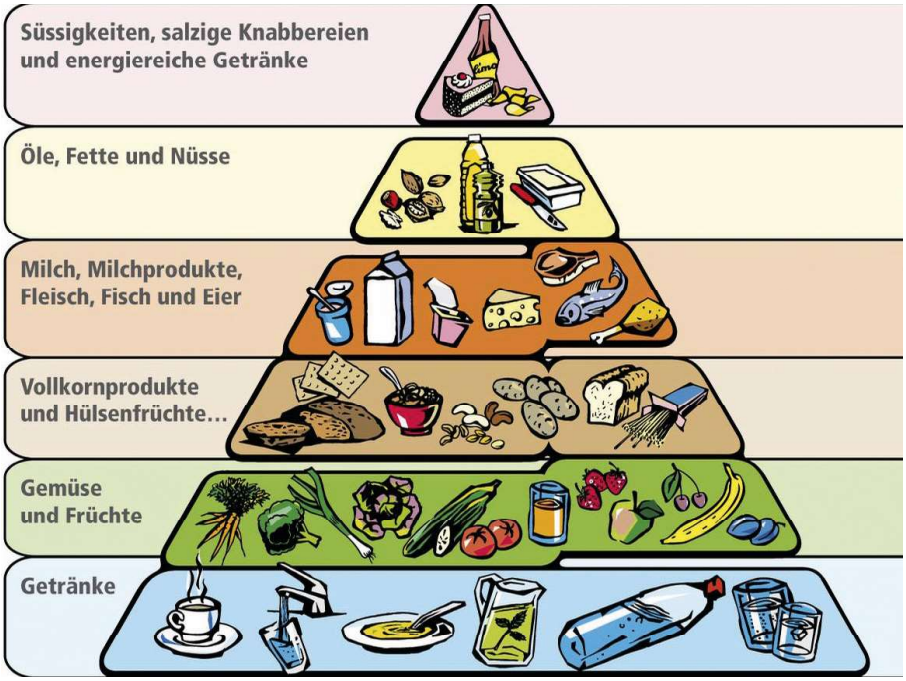
Regeneration

Nach einem intensiven Training sind die Glykogenspeicher (Speicherform von Kohlehydraten im Körper) mehr oder weniger leer. Um den Körper optimal während der Regeneration zu unterstützen, sollte der Spieler nach Möglichkeit innerhalb von einer Stunde nach dem Ende des Trainings oder Wettkampfes eine Mahlzeit zu sich nehmen. Falls dies zeitlich oder örtlich nicht möglich ist, so empfiehlt es sich, dies mittels eines Snacks (zum Beispiel ein Sandwich, Schoggidrink, spezieller Regenerations-Shake) zu tun.

Supplementierung

Auf dem Markt gibt es enorm viele Supplements, Ergänzungsnahrungen etc. Einige davon sind nützlich und wirken unterstützend, andere wiederum produzieren lediglich einen sehr teuren Urin.

Nahrungsergänzung und Supplements sollten erst dann eingenommen werden, wenn die Möglichkeiten der Basisernährung erschöpft sind oder akute Mangelerscheinungen auftreten, die mit der normalen Nahrung nicht ausgeglichen werden können. Die Supplementierung muss gezielt und auf den Sportler angepasst erfolgen. Sie darf nicht nach dem Giesskannenprinzip passieren.



Nährwertbeispiele anhand verschiedener Produkte

Produkt	Sponser Recovery	Comella	Emmi Energy Drink	Sandwich
Kohlenhydrate	42 g	50 g	36 g	43 g
Proteine	18 g	18 g	12 g	17 g
Fette	0,9 g	5 g	5 g	8 g
Energie	1045 KJ	1350 KJ	990 KJ	1304 KJ

Beispiel für ein Sandwich:
Enthält 2 Scheiben Brot, etwas Butter, 40 Gramm Trutenschinken, 1 Gurke, 1 Tomate und Salat.





Hinten: Julien Thiel, Cedric Napierala, Leander Stüssi, Tim Nussle, David Foelix, Finn Gerber, Moritz Rinklef, Raphael Sager, Dominik Graber
Mitte: Philipp Krebs (Cheftrainer), Yannick Bühlmann, Marino Tomaselli, Marco Eyer, Shano Schuler, Nicola Federli, Sinan Ledergerber, Beni Gutknecht (Assistenztrainer)
Vorne: Terry Sommer, Joel Mazenauer, Luca Dall'Oglio, Jan Lemmenmeier, Marco Lemmenmeier, Jeremy Wehrli, Niklas Rutz, Tim Aeschimann, Mathias Brunner
Es fehlen: Robin Zoller, Mirco Castelletti (Torhütertrainer), Nicolai Muff (Assistenztrainer)

Die Rahmenbedingungen optimieren

Christoph Hofmann

Sportchef Nachwuchs Leistungssport



Dass der HC Rychenberg eine der besten Nachwuchsabteilungen des Landes besitzt, ist kein Geheimnis. Es ist darum auch nicht weiter verwunderlich und auch überaus erfreulich, dass für die Saison 2016/17 gleich vier U21-Junioren den Sprung ins Fanionteam und damit in die Nationalliga A geschafft haben.

Genauso ein untrügliches Zeichen für die zielgerichtete und erfolgreiche Förderung der eigenen Junioren ist, dass das Kader der erfolgreichen NLA-Mannschaft in der vergangenen Saison zwölf selber ausgebildete Spieler umfasste. Und last but not least sind auch die diversen Junioren-Meistertitel der vergangenen Jahre ein untrügliches Indiz für die gut geölte Nachwuchsabteilung. Den vorläufig letzten Meisterpokal konnten wir zum Abschluss der Saison 2015/16 dank der U18-A-Mannschaft unter der Leitung von Philipp Krebs in die Höhe stemmen.

Um diese Erfolge auch in den nächsten Jahren weiterführen und der Vorreiterrolle gerecht werden zu können, sind wir bestrebt, die von swiss unihockey geforderte qualitative, nachhaltige und leistungsorientierte Nachwuchsarbeit zu intensivieren und vorzuleben. Um diese Ziele zu erreichen, müssen jedoch die richtigen Rahmenbedingungen gegeben sein. Dazu gehören gut ausgebil-



Hinten: Valentin Johner, Philipp Eichmann, Dario Gassmann, Dario Makiesse, Ryan Ulrich, Timon Merz, Simon Müller, Severin Ott, Joël Bachmann, Lars Hagen
Mitte: Christian Erb (Cheftrainer), Alain Georg (Stufenleiter), Roger Senn, Tino Walser, Nicolas Bühlmann, Sacha Brugger, Manuel Matt, Janick Nussle (Assistenztrainer), René Bachmann (Assistenztrainer)
Vorne: Dominik Erb, Serafin Stofer, Livio Eicher, Flavio Graf, Simon Meier, Andrin Bachmann, Dario Rubichi, Alex Zollinger, Jovan Raths, Mike Rickenbacher

dete Trainer auf sämtlichen Altersstufen, geeignete und ausreichend verfügbare Halleneinheiten und Nachwuchsspieler mit einer grossen Eigenmotivation sowie Leistungsbereitschaft.

Primäres Ziel meiner Arbeit als Chef Nachwuchs Leistungssport ist es, den Mannschaften eben diese bestmöglichen Rahmenbedingungen bereitzustellen und sie, sofern möglich, gar zu optimieren. Die erfolglose Suche nach Trainern, abwandernde Spieler und die Kritik seitens frustrierter Junioren oder unzufriedener Angehöriger lassen mich manchmal daran zweifeln, ob ich meine Aufgabe gewissenhaft erledige.

Sehe ich jedoch, wie die Nachwuchsspieler durch unermüdlichen Einsatz und Opferbereitschaft den Sprung in die NLA schaffen und sich dort als Stammspieler etablieren, sind die negativen Gedanken aber bald wieder verflogen.

Mit Alain Georg unterstützt mich seit dieser Saison ein ungemein erfahrener Fachmann in der Nachwuchsförderung. Als Ausbildungschef geht er sämtlichen Trainern der Junioren- und Nachwuchsstufen des HC Rychenberg helfend zur Hand. Mit dem in den letzten Jahren ausgearbeiteten und vertieften Ausbildungskonzept steht den Trainern ausserdem ein Instrument zur Verfügung, das in einer einheitlichen Sprache gehalten ist und klare Lernziele definiert und so den Ausbildungsstand der Junioren deutlich anheben wird.

Ich bin mir der grossen Herausforderungen sowie der immer stärker werdenden Konkurrenz im In- und Ausland bewusst und gleichwohl hoch motiviert, meine zweite Saison als Nachwuchschef in Angriff zu nehmen!



Hinten: Alexander Zollinger, Valentin Johner, Sascha Sonderegger, Matti Nussle, Dale Monsurate, Levin Gügi, Manuel Matt, Sacha Brugger
Mitte: Patric Grin (Assistenztrainer), Florian Heer, Roger Senn, Nico Kaiser, Joshua Dahinden, Timon Günthard, Dominik Dechow, Ueli Brunner (Cheftrainer), René Bachmann (Assistenztrainer)
Vorne: Finn Küffer, Dimitri Ziegler, Raphael Brunner, Siro Brunner, Karim Mahdi, Jonas Grin, Dario Beutler, Nicolas Santos



Cap: 40.–

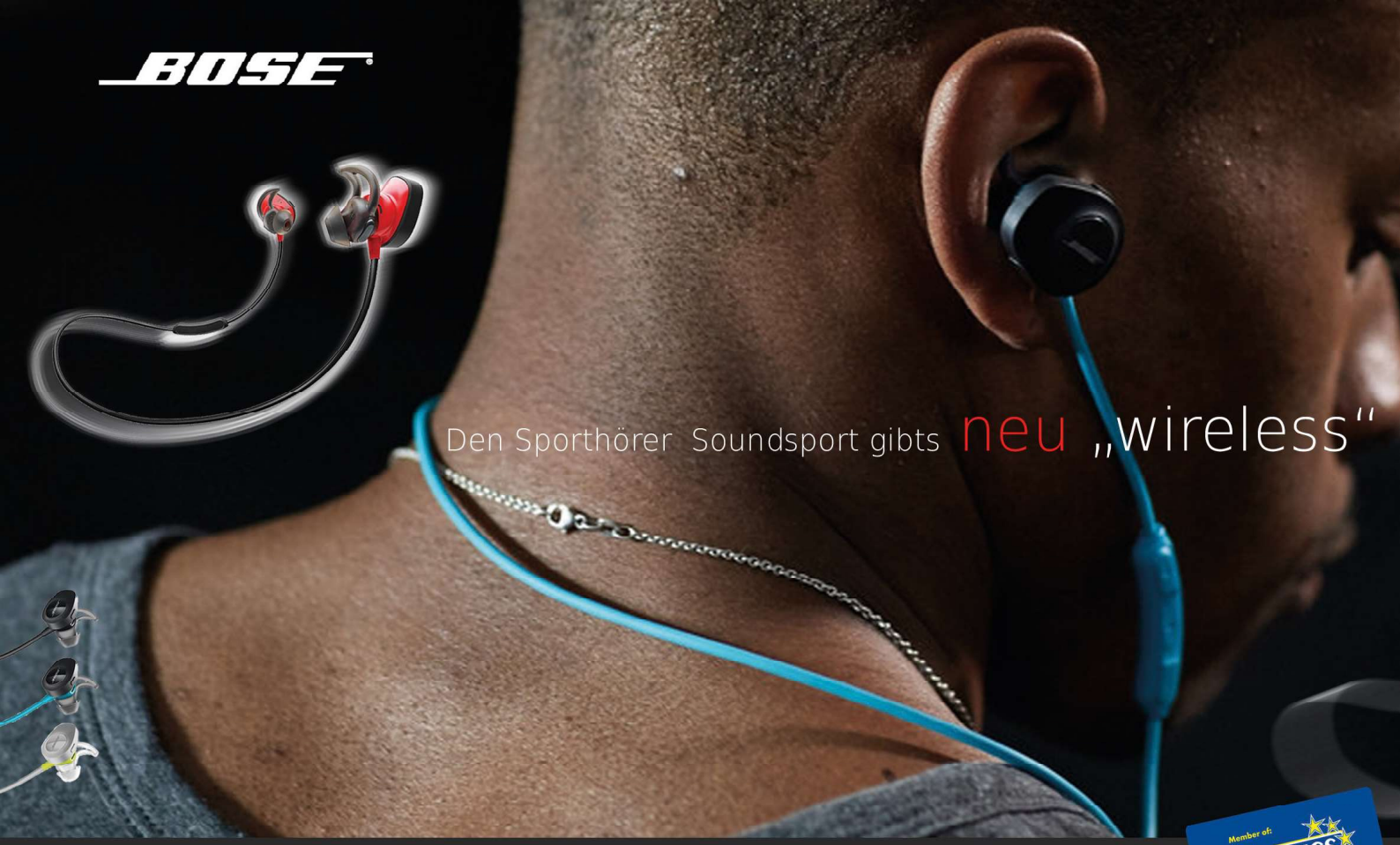
Badetuch: 20.–



Bag: 10.–

NLA-Fanshirt: 60.–

Diese und viele weitere Artikel
sind jeweils vor den Heimspielen
im Fanshop erhältlich!



Kern+Schaufelberger
TV HI FI HIGH END MULTIMEDIA

„Ihr Partner in Winterthur für Bose Produkte“

Member of: EURONICS best of electronics!

www.kernschaufelberger.ch

La Pergola
RESTAURANT
PIZZERIA

- freundlicher Service
- Riesenauswahl
- 6 Tage die Woche für Sie geöffnet
- schneller Service und ein persönlicher, unkomplizierter Kontakt mit dem Gast

Sie finden uns mitten in der Altstadt:

Restaurant Pizzeria La Pergola
Stadthausstrasse 71
CH-8400 Winterthur

052 202 02 02
info@la-pergola-winti.ch



Auf dem Weg zur Grundsteinlegung

Drei alte Pauken und das Heimspiel gegen den SV Wiler-Ersigen als Startschuss. Auf die neue Saison hin soll die Gründung des HCR-Fanclubs für mehr Stimmung in der Halle sorgen.

Sozusagen den ersten Schritt hin zu seiner Gründung tat der Fanclub im November 2015 mit dem Kauf von zehn Fahnen im HCR-Fanshop. Zusammen mit drei Pauken, die schon seit längerer Zeit ungenutzt in unserem Keller lagerten und die nur darauf gewartet hatten, geschliffen, neu bemalt und neu bespannt zu werden, sollten die Fahnen dazu dienen, für viel Stimmung am Event-Heimspiel in der Eulachhalle gegen den SV Wiler-Ersigen zu sorgen. Tatkräftig unterstützt wurden wir dabei von einem Teil der Anhänger des EHC Winterthur, ganz besonders von Manuel Bollmann und Lisa Liefert, die mit einer Choreografie ihren Teil zur guten Unterstützung der Heimmannschaft beitrugen.

Die nächsten Schritte bildeten drei Reisen mit einem kleinen Fanbus an die Auswärtsspiele der Playoff-Viertelfinalserie gegen die Tigers Langnau. Unser Bus war fast immer bis auf den letzten Platz besetzt und so wurden die Partien im Emmental stimmungsmässig zu veritablen Heimspielen, was uns die Mannschaft mit ihrer Qualifikation für den Halbfinal dankte.

War bereits das eine oder andere Spiel in Oberseen mit 700 Zuschauern ausverkauft, so brachte der Umzug in die Eishalle Deutweg für die drei Heimspiele der Halbfinalserie gegen die Grasshoppers nochmals eine gehörige Steigerung in Sachen Publikumsaufmarsch und Stimmung mit sich. Den Höhepunkt erreichte das Interesse im dritten Heimspiel, als 2250 Zuschauer in die Eishalle pilgerten und unsere Mannschaft anfeuerten. Noch heute schwärmen die Spieler von der stimulierenden Stimmung, die es ihnen erlaubte, über ihre Leistungsgrenze hinauszugehen. Und auch in Zürich konnte sich unsere Mannschaft stimmungsmässig wie an Heimspielen fühlen.

Mitgliederzahlen und Vereinsgründung

Mittlerweile sind schon 15 Personen beim Fanclub eingetragen und sie haben mit ihrem Mitgliederbeitrag von fünfzig Franken dafür gesorgt, dass die Anfangskosten gedeckt sind. Mit Helfereinsätzen in der Winti-Arena anlässlich der Fussball-Europameisterschaft konnten wir uns gar ein kleines finanzielles Polster erarbeiten. Herzlichen Dank an alle, die mitgeholfen haben.

Markus Aeschbach

HCR Fanclub



Der Verein soll noch vor der neuen Saison aus der Taufe gehoben werden, voraussichtlich am Samstag, 10. September. Alle bis dahin angemeldeten Personen werden mit einer E-Mail eingeladen. Neue Mitglieder sind jederzeit herzlich willkommen. Mit der offiziellen Gründung wollen wir die optische und stimmliche Unterstützung der Mannschaft in der kommenden Saison fortführen. Vielleicht ist gar noch eine Steigerung gegenüber der vergangenen Spielzeit möglich. Jeder Einzelne kann dazu beitragen, indem er die Mannschaft lautstark nach vorne treibt.

Ausblick

Wir werden auch in Zukunft die eine oder andere Fanfahrt im kleinen oder grossen Bus an die Auswärtsspiele organisieren. Immer mit dabei sein werden auch der Getränkeservice und das Tippspiel. Die Informationen dazu werden anlässlich der Heimspiele bei der Eingangskasse und beim Fanshop aufliegen sowie über den Lautsprecher bekannt gegeben werden.

Auf der Homepage des HC Rychenberg ist es möglich, sich als Vereinsmitglied anzumelden. Fragen können auch gerne an die folgende Adresse gerichtet werden: fanclub.hcr@bluewin.ch.



Als «siebter Mann» trieben die Fans die HCR-Spieler zu Höchstleistungen.

Dynamik trifft auf Tradition

In der neuen Rubrik Blind Date trifft ein HCR-Vereinsmitglied auf einen Vertreter einer anderen Sportart. Den Anfang macht NLA-Verteidiger Nils Conrad, der zum Auftakt gleich einen Bösen zugeteilt erhält. Er trifft auf den 18-jährigen Sämi Giger, Spitzen-Schwinger und frisch gekrönter Eidgenosse aus dem Thurgau.

Obwohl beide im Mittelthurgau aufgewachsen und noch immer wohnhaft sind, treffen sich Nils und Sämi zum ersten Mal. Ausgerechnet heute und eher zufällig hat Nils, der sich sonst überhaupt nicht mit der Sportart Schwingen befasst, im Fernsehen von Sämis Sieg am Schwägalp-Schwinget gehört. Schon ist das Gespräch lanciert.

Nach einer herzlichen Gratulation zum Festsieg kann Nils dem Experten gleich einige brennende Fragen zum Schwingsport stellen. «Wie kommt es, dass du nicht im Schlussgang warst und trotzdem gesiegt hast?» Sämi erklärt Nils, dass es schlussendlich auf die Punktzahl ankomme. Für jeden Kampf, im Schwingen «Gang» genannt, werden Punkte verteilt. Und da er den letzten Kampf gewinnen konnte, die beiden Schlussgangteilnehmer sich jedoch unentschieden trennten, erreichte er schlussendlich eine höhere Punktzahl und gewann am Ende das Fest.

Gross sein ist nicht immer von Vorteil

Beim Anblick der beiden Leistungssportler fällt etwas sofort auf – die Körpergrösse. Sämi Giger mit 1,93 Meter und Nils Conrad mit 1,96 Meter sind nicht zu übersehen und fallen in ihren Sportarten nur schon damit auf. Nils vielleicht noch etwas mehr, denn im Unihockey ist es nicht immer ein Vorteil, wenn man so gross ist, da es in der dynamischen Teamsportart vor allem auf die Schnellkraft und Wendigkeit ankommt. So unterscheiden sich die beiden besonders in der Statur. Im Schwingen ist es ein Vorteil, wenn man gross und kräftig ist und dies ist Sämi Giger mit seinen 18 Jahren auf beeindruckende Art und Weise.

Nils packt die Chance und lässt sich von Sämi die sogenannte «Einteilung» im Schwingsport erklären. Im Unihockey gibt es einen Spielplan vor dem Saisonstart, wodurch man die Möglichkeit hat, sich frühzeitig auf einen Gegner vorzubereiten. Im Schwingsport ist dies anders. Vor jedem Gang teilt das Kampfgericht, bestehend aus drei bis sechs Personen, die Schwinger ein. Es wird nach jedem Gang neu bestimmt, wer gegen wen zu schwingen hat und somit werden die Karten neu gemischt. Dabei treffen immer die Schwinger mit der ähnlichen Punktzahl aus den bisherigen Kämpfen aufeinander.

Sämi kennt Unihockey hauptsächlich aus dem Schulsport und aus den Trainingslagern, wo sie jeweils zur Abwechslung auch einmal zu Stock und Ball greifen. «Unser Trainer hat früher auch einmal Unihockey gespielt. Entsprechend oft spielen wir Unihockey, wenn wir in einer Sporthalle trainieren», erzählt Sämi. Nils erklärt, dass seine Wettkampftasche in der Regel drei Schläger sowie das Mannschaftstenü beinhaltet.

Bei einer Matchdauer von 3x20 Minuten benötigt er keine Zwischenverpflegung, wie es die Schwinger bei einem Schwingfest jeweils erhalten. Dort dauert ein Wettkampf auch einen ganzen Tag, verteilt auf sechs Gänge mit einer Kampfdauer von fünf bis acht Minuten. Eigene Schwinghosen besitzen Schwinger keine, diese werden vom Organisator zur Verfügung gestellt.

Ähnlichkeiten stellen die beiden bezüglich Trainingsaufwand fest. Nils absolviert pro Woche vier Team- sowie zwei Individualtrainingseinheiten von je zwei Stunden, also rund zwölf Stunden. Sämi trainiert an drei Abenden im Schwingkeller und an einem Nationalturnen. Also rund acht Stunden pro Woche. Zudem ist er in seinem Lehrberuf als Zimmermann täglich körperlich stark gefordert.

Verstärkung für den HCR?

Und was haben die beiden Jungtalente in Zukunft für Ziele? Nils erklärt Sämi die Situation beim HCR, den letztjährigen Saisonverlauf und sein Ziel, in der neuen Saison erneut um das Ticket des Superfinals mitzuspielen. Daneben will er auch hart auf einen Stammplatz in der Schweizer Nationalmannschaft hinarbeiten. Für Sämi steht der diesjährige Saisonhöhepunkt kurz bevor. Beim Eidgenössischen Schwing- und Älplerfest (ESAF) in Estavayer will der Jungstar seinen ersten eidgenössischen Kranz erreichen [Anmerkung der Redaktion siehe unten].

Die beiden tauschen sich noch interessiert über die gegenseitigen Sportarten aus und stellen am Ende fest: Theoretisch wäre es möglich, die beiden Sportarten auch gleichzeitig auszuüben. Die Wettkampfsaison im Schwingen dauert von März bis August, jene der Unihockeyaner von September bis Mai. In Sachen Wasserverdrängung wäre Sämi Giger sicherlich eine interessante Verstärkung für den HCR.



Anmerkung der Redaktion

Das Treffen zwischen Nils und Sämi fand am 15. August statt. Am 28. August erreichte Sämi Giger am Eidgenössischen Schwing- und Älplerfest vor 55 000 Zuschauern den sensationellen zweiten Platz hinter dem Schwingerkönig Matthias Glarner.



Hinten: Lennart Dietrich, Leon Rahts, Marco Camanni, Noah Kern, Nicolas Burgener, Noah Rüesch
Mitte: Pascal Dietrich (Assistenztrainer), Marcel Flisch (Cheftrainer), Mike Weber, Andreas Marko, Elisha Ekmann, Lionel Brühwiler, Florian Regamey, Sibylle Flisch (Betreuerin), Manuel Weber (Assistenztrainer)
Vorne: Yannick Meier, Linus Lautenschlager, Robin Hunkeler, Gian-Luca Flisch, Raphael Casutt, Timo Graf, Nino Freitag, Ivo Schüder
Es fehlen: Merlin Burkhart, Michel Vogelsang, Leonardo Pugliese, Marcel Vontobel (Konditionstrainer)

Unsere Gegner schlafen nicht

Alain Georg

Ausbildungschef
Trainer U16 A



Als Thomas Kaiser und ich 2009 die erste E-Junioren-Mannschaft des HC Rychenbergs ins Leben riefen, wollten wir unseren Kindern das Ausüben eines coolen Sports ermöglichen. Doch schon bald merkten wir, dass wir mit dieser neuen, jungen Truppe sehr gut unterwegs waren. Da es aber damals für diese Altersstufe keine Ausbildungsgrundlagen gab, reiste ich jedes Jahr mit meinem Sohn ins Ausland und besuchte dort Eishockeycamps, um Nachwuchsausbildungskonzepte in anderen Ländern zu studieren. Fündig wurde ich in der USA, in Tschechien, in Schweden und in Finnland, aber auch in der Schweiz.

So erfuhr ich beispielsweise 2012, dass finnische Eishockey-Kids im Alter von 12 Jahren bereits 15 Trainingseinheiten pro Woche absolvieren. Heute, wenige Jahre später, lässt sich das Resultat dieser Anstrengungen sehen. Produkte des neuen Ausbildungskonzeptes sind Weltklassespieler wie Patrik Laine und Jesse Puljujärvi, die Weltmeistertitel bei den U18- und U20-Junioren in diesem Jahr oder auch, dass Finnland an der diesjährigen WM der Erwachsenen bis ins Final vorstiess, wo es eine knappe Niederlage gegen Kanada (bei 62 000 lizenzierten Spielern in Finnland gegenüber 550 000 in Kanada) absetzte. Ein

RAW COMPRESSION

The new generation of sport compression wear



- STRONGEST COMPRESSION
- FASTEST DRYING TIME
- HIGHEST SWEAT TRANSPORTATION
- MOST WELL-ADJUSTED GRADUATED COMPRESSION
- MOST ACCURATE TEMPERATURE CONTROL

REHBAND



Hinten: Wolfram Adams (Cheftrainer), Oliver Reich (Assistenztrainer), Florin Wellauer, Leo Widmer, Xavier Burgener, Levin Wissler, Luc Freitag, Luca Ceccon, Jan Leemann, Aaron Pfister, Poch Lor (Cheftrainer), André Reinle (Assistenztrainer)
Mitte: Andrin Gross, Luiz Fankhauser, Sven Reuss, Lino Maag, Linus Büchli, Luca Reinle, Kimon Huber
Vorne: Loic Amann, Niklas Daniel, Fabian Kägi, Marc Bandschapp, Robin Lor, Florian Schulthess, Mattia Anliker, Nick Schelldorfer, Kimmo Reich, Timo Sutter
Torhüter: Eric Kunz, Lonny Zeindler, Sebastian Horbelt, Fabio Rizzardo, Oliver Ihringer, Ilja Brunner, Tim Zollinger
Es fehlen: Alessio Pugliese

unglaubliche Leistung für ein mit der Schweiz vergleichbare Nation.

Innovative Ausbildung nötig

Eine andere Studie, diesmal im Unihockey, offenbarte vor ein paar Jahren die Koinzidenz zwischen der Anzahl wöchentlicher Trainings und der Weltrangliste. Die Nummer 1, Schweden, trainierte am meisten, gefolgt von der Nummer 2, Finnland, und so weiter. In der Sportforschung besteht die Ansicht, dass ein Spieler im Alter von zwanzig Jahren mit 10 000 guten, entwickelten Trainingseinheiten automatisch ein Ausnahmekönner wird.

Wir sagen: Um sich im Unihockey zu einem erstklassigen NLA-Spieler zu entwickeln, sind aktuell 4000 bis 6000 Trainingseinheiten nötig. Beginnt ein Kind mit fünf Jahren mit unserem Sport, sind dies 0,8 bis 1,1 Trainings pro Tag oder sechs bis acht Trainingseinheiten pro Woche.

Leider können wir hierzulande aufgrund des Schulsystems nicht mit Ländern wie Finnland oder Schweden mithalten. Wir Schweizer sind gefordert, in der Sportausbildung besonders innovativ zu sein, wenn wir mit der nationalen und globalen Spitze mithalten wollen.

Eine solche Innovation des HC Rychenberg ist «stickhandling.ch». Die von der Firma Fluitec gesponserte Internetseite beinhaltet verschiedene Trainingsprogramme für Torhüter und Feldspieler. Das 2012 eingeführte Techniktraining für zuhause hat uns in den Nachwuchsstufen über drei bis vier Jahre einen grossen Vorsprung verschafft.

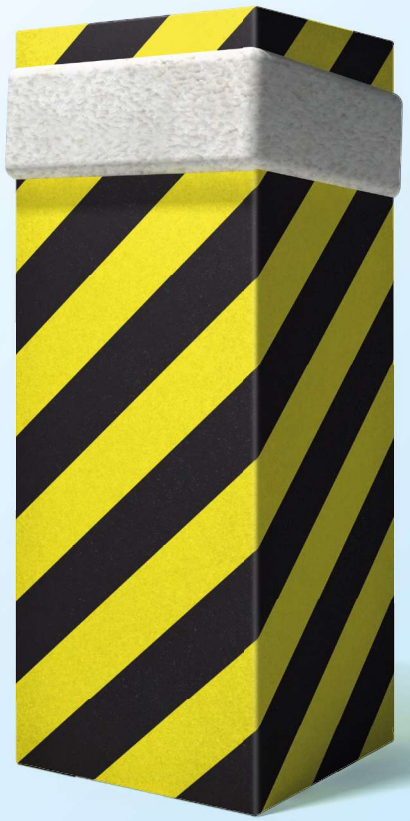
Ganz nach dem Motto: Wer technisch versiert ist, kann Zweikämpfe ge-

76236

Baloise Bank SoBa

Damit Sie nur beim Sport ins Schwitzen kommen.

Mit unseren Versicherungsleistungen wollen wir Ihnen für den täglichen Wettkampf einen Sicherheitsvorsprung verschaffen. Daher setzen wir in jeder Disziplin auf die für Sie bestmögliche Lösung und machen Sie dank der innovativen Sicherheitsbausteine zusätzlich fit.



Basler Versicherungen und Baloise Bank SoBa – ein Team, das auch durch Fairness überzeugt.

Generalagentur Winterthur
Ralph Woodtli, Generalagent
Bahnhofplatz 12, 8400 Winterthur
Tel. 058 285 57 79

Wir machen Sie sicherer.
www.baloise.ch

Basler Versicherungen



Hinten: Peter Fankhauser (Trainer), Kai Esseiva, Robin Aeschbach, Tias Wüthrich, Nino Fankhauser, Ariano Zaccaria, Gabriel Johner, Nils Wüst, Davide de Seta, Martin Chollet (Trainer)
Mitte: Andi Rutishauser (Trainer), Nicolas Moor, Laurin Weber, Merlin Büchli, Theo Zollinger, Maël Ammann, Nicolas Dmitriev, Leander Pamin, Yannick Chollet, Raffael Modes, Pascal Dietrich (Trainer)
Vorne: Jon Stecher, Moritz Walthert, Kilian Schoch, Fabrice Zürcher, Matteo Ceccon, Finn Wille, Rafael Rutishauser, Jan Furter, Robin Odermatt, Till Schüder, Aaron Mostak
Es fehlen: Roger Johner (Trainer), Leon Dechant, Samuel Scherrer

winnen. Und wer Zweikämpfe gewinnt, gewinnt Meisterschaftsspiele. Zudem haben wir mit der 1-Pass-, 2-Pass- und 3-Pass-Ausbildung eine gute Grundlage geschaffen, um die Kinder aufs Grossfeld vorzubereiten.

Projektgruppe für neue Ideen
Die Homepage hat mit inzwischen über 8000 Kontaktadressen aus der ganzen Welt für Aufsehen gesorgt. Seit 2014 bietet auch der Schweizer Unihockeyverband ein Stickhandling-Training an. Dessen Parole lautet: Zehn Minuten pro Tag.

Weitere Trainings, die den HCR als besonders weit fortgeschritten auszeichnen, sind jene für die Torhüter. Jakob Lieske war einstmals weltbester Goalie und wer mit ihm trainieren kann, weiss, dass er top wird. So tragen Nationalkeeper Pascal Meier und der letztjährige HCR-Schlussmann Patrick Eder die Handschrift Lieskes. Bei den Junioren wiederum sorgt Wolfram Adams dafür, dass die Fähigkeiten der Torhüter verbessert werden.

Um weiterhin an der Spitze mitmischen zu können, arbeitet neuerdings ein Projektgruppe – bestehend aus Nachwuchschef Christoph Hoffmann, dem früheren NLA-Spieler Raphael Studer, den Nachwuchstrainern Yves Mohr und Philipp Krebs und mir – an frischen Innovationen für die Ausbildung. Soviel kann ich bereits jetzt verraten: Die eine betrifft das Konzept modernen Coachings und die zweite das magische Dreieck, eine didaktische Ausbildungshilfe, die zum Ziel hat, die Entwicklung der Spieler zu beschleunigen, um die doch geringe Anzahl Trainings optimal zu nutzten.

Talente zu schmieden beginnt bei den Kleinsten

Eine zielgerichtete Ausbildung ist für spätere Erfolge wichtig. Neben der Leistungsbereitschaft sollen auch gemeinschaftliches Denken, Verantwortungsgefühl und der Umgang mit Emotionen gefördert werden.

Ein ambitionierter Club wie der HC Rychenberg ist darauf angewiesen, viel zu säen – damit später irgendwann einmal eine ertragreiche Ernte eingefahren werden kann.

In dieser Saison kann der HC Rychenberg sehr viel sähen. Bei dieser Feststellung dürften die Gedanken der meisten Leser hin zum ultimativen Traum schweifen, nämlich Spieler für das Kader in der höchsten Unihockeyliga hervorzubringen. Wird der Aufstieg bis zur Spitze für zwei oder drei Spieler pro Jahrgang Realität, dann ist dies wunderbar und gleichsam die Krönung, aber es ist nicht das, was wir im Kerne auf der untersten Ebene der Talentschmiede anstreben.

Vielmehr geht es uns darum, Spass am Spiel, am Sport, an der Bewegung und am Miteinander in einer Mannschaft zu vermitteln. Gleichzeitig möchten wir den Kindern aber auch beibringen, mal etwas Frustration auszuhalten, wieder aufzustehen, dranzubleiben, zusammen mit anderen für eine gemeinsame Sache zu kämpfen, Verantwortung für andere zu übernehmen und auch zu feiern, wenn ein Sieg eingefahren werden konnte. Kurzum alles, was einen besonderen Spieler, Sportler und Charakter ausmacht.

Der Verein als Ganzes profitiert

Sind wir in unserem Bemühen erfolgreich, dann haben wir, als gesammter Verein, gewonnen, indem wir für die Zukunft Mitglieder haben, die bereit sind, sich für den Verein einzusetzen, sprich am Kiosk zu stehen, in der Organisation mitzuhelfen, als Zeitnehmer oder Schiedsrichter einen Beitrag zu leisten, vielleicht auch selber mal ein Team zu übernehmen und zu trainieren, ganz egal, ob es für den Kindertraum Nationalliga A gereicht hat oder nicht.

In diesem Sinne sind wir, das heisst die Trainer und Betreuer der Juniorenabteilungen, absolut auf Kurs. Auch diese Saison haben wir eine Unihockeyschule, welche kurz nach dem grossen Wechsel nach den Frühlingsferien bereits wieder gut gefüllt ist. Auch bei den anderen Juniorenteams sind so viele Kinder dabei, dass wir aktuell schon wieder eine Warteliste führen dürfen.

Auf die kommende Saison hin kam es zu grossen Verschiebungen. So sind

Pascal Dietrich

Trainer Junioren C2, E und U14



die extrem starken Jahrgänge 2004 und 2006 definitiv eine Stufe hochgerutscht, wenn sie nicht schon zuvor aufgrund ihrer Leistungen und ihres Könnens eine Stufe aufgerückt waren. Als Konsequenz daraus werden bei den E-Junioren wieder viele neue Kinder integriert und auf die Saison vorbereitet.

Loyalität von klein auf wichtig

Auf dieser Stufe liegt spielerisch der Fokus auf dem «Stickhandling» sowie der sauberen Passabgabe und -annahme. Die D-Junioren hinwiederum haben nicht zuletzt die Herausforderung zu bewältigen, neue Regeln zu verinnerlichen. So gibt es ab dieser Altersklasse fliegende Wechsel, das heisst es gibt keinen Pfeifton mehr, welcher die ganze Linie zum Wechseln schickt.

Sowohl bei den E- als auch bei den D-Junioren richten wir unser Hauptaugenmerk auf deren Kreativität. Wir üben keine Spielsysteme ein, sondern wollen das Spielverständnis jedes Einzelnen fördern. Wichtig ist uns dabei, dass die Kinder lernen, sich freizulaufen, Pässe zu spielen, auf Mitspieler wie Gegner zu achten und auf sie zu reagieren.

Wie bei den D- und E-Junioren schickt der HC Rychenberg auch bei den C-Junioren zwei Teams ins Rennen. Bei diesen spielt auch erstmals der Leistungsgedanke mit hinein. Eine schöne Konstellation ermöglicht es darüber hinaus, dass die beiden zusammen eine U14-Mannschaft bilden. Zum einen spielen sie also je unabhängig eine Meisterschaft auf dem Kleinfeld und zum anderen gemeinsam eine Saison auf dem Grossfeld.

Ein schönes Kompliment an die Trainer und den Verein ist dabei, dass bei den C- und D-Junioren Kinder der Jahrgänge 2004 spielen, die man bereits als «Veteranen» bezeichnen könnte. Sie spielen seit der Unihockeyschule im Verein und sind in ihrem zarten Alter bereits seit fünf bis sechs Jahren dabei. Das zeigt aus meiner Sicht, dass ein paar Sachen richtig gut laufen, denn sonst gäbe es nicht eine solche Loyalität bereits in diesem Alter, in dem viele noch auf der Suche nach ihrer Freizeitaktivität sind.

Für diese Arbeit möchte ich ein grosses Dankeschön an meine Trainerkollegen richten. Es macht sehr viel Spass, mit ihnen zu arbeiten.



Gemeinsam Erfolge feiern und Niederlagen verkraften: Das fördert die Talentschmiede.



Hinten: Michi Bürgin (Trainer), Gian Oswald, Tom Gantenbein, Ben Leemann, Lionel Jiricek, Lias Kümmerli, Marius Egli, Ian Pries, Lukas Wille (Trainer)
Vorne: Calvin Bürgin, Mirco Beutler, Jonathan Deck, Jamie Eckert, Nils de Wit, Lian Odermatt, Laurin Zumbühl, Silas Wille, Tilo Ritter
Es fehlen: Fynn Reist, Santiago Saladin Tavares, Rémy Wäger, Andy Leemann (Trainer)



WERDE MITGLIED DES HCR1000!

IDEE UND ZIELE

Der HCR1000 ist eine Gönnervereinigung, die den Sport- und Unihockey-Begeisterten eine interessante Plattform bietet und gleichzeitig sämtliche Teams des HC Rychenberg finanziell unterstützt. Die Mitgliedschaft ist ein soziales und gesellschaftliches Engagement und bietet ein attraktives Networking.

MIT DABEI?

Den Gönnern werden an jedem NLA-Heimspiel Sitzplätze reserviert. Zudem besteht die Möglichkeit, an verschiedenen Anlässen rund ums Unihockey teilzunehmen.

Werde auch du Mitglied beim HCR1000!

Einmalige Eintrittsgebühr	CHF 200.--
Jahresbeitrag	CHF 1000.--

Anmeldung unter: hcrychenberg.ch/hcr-1000

KONTAKT

Pedro Althaus
HCR1000
Eichgutstrasse 2
8400 Winterthur

hrc1000@hcrychenberg.ch
www.hcrychenberg.ch

1000 HCR

HCR

Gönnerverein HCR1000
8400 Winterthur /// Postkonto Nr. 85-685670-8 /// IBAN CH28 0900 0000 8568 5670 8

Die Mitglieder des HCR1000 unterstützen die Junioren

Der Gönnerverein HCR1000 ist dem HC Rychenberg eine willkommene und wertvolle Stütze. Jüngst griffen die Donatoren zwei Juniorenmannschaften finanziell unter die Arme, was diese mit viel Einsatz und Freude sowie beinahe einem Titelgewinn dankten.



Die HCR1000-Mitglieder finanzierten zwei Teams die Teilnahme am LaSaga-Turnier.

Der Gönnerverein HCR1000 zählt mittlerweile annähernd vierzig Mitglieder und unterstützt verschiedene Projekte des HC Rychenberg finanziell. Ein grosser Betrag ging dieses Jahr an die Junioren U12 und U14, die dank dieses Zuschusses ohne erhebliche persönliche Auslagen am LaSaga-Turnier im Tessin teilnehmen durften.

Mit Ambitionen zum LaSaga angereist

Im letzten Jahr war ein junges U12-Team zum ersten Mal an das Grossfeld-Turnier im schönen Tessin gereist. Die Sportanlage in Tenero und weitere Turnhallen in der Umgebung hatten sich in ein Unihockey-Mekka verwandelt und den verschie-denen Teams aus der Schweiz eine ideale Plattform geboten, sich national zu messen. Das Team hatte unter der Leitung Alain Georgs den Titel geholt und zahlreiche schöne Erinnerungen an dieses Wochenende mit nach Hause genommen.

So galt es dieses Jahr, den Titel zu verteidigen. Ambitiös, wie es der HCR nun einmal ist, wollte er sich auf einer weiteren Stufe messen und vorne mitmischen. Neben einer U12- sollte auch eine U14-Mannschaft in den Süden reisen. Schon früh begannen die Planung und Organisation des zweitägigen Turniers und auch die zusätzlichen Trainings. Ein besonderes Mannschaftserlebnis stand bevor.

Am Samstag, dem 21. Mai, stand der Reisebus bereit. Früh um 4.50 Uhr morgens versammelte sich eine Schar Jungs mit Sack und Pack für die Herausforderung im Tessin. Da bereits um 10 Uhr das erste Spiel angesagt war, nutzen die mitgereisten Eltern und die Spieler die lange Reise, die fehlenden Stunden Schlaf möglichst nachzuholen.

U14 gelingt Start zweimal nicht optimal

Gut gereist und voller Motivation ging es an verschiedenen Orten in und um Tenero los. Das frühe Aufstehen und die lange Reise waren Vergangenheit. Das U12-Team startete gut und punktete bei jeder Begegnung. Torschützen gab es in allen drei Linien, das junge Team spielte souverän.

Die U14-Junioren bekundeten hingegen Mühe, ins Spiel zu kommen, erkämpfte sich in den ersten beiden Spielen aber immerhin je ein Unentschieden. Mit einer taktischen Umstellung und dem nötigen Quäntchen Glück, konnten sie in den weiteren Spielen das Punktemaximum ins Trockene bringen. Je älter der Tag war, desto besser war es gelungen, die trainierten Spielzüge abzurufen.

Nach diesem ersten Spieltag hiess es das Nachtlager einzurichten, den Abend gemeinsam zu geniessen und sich mental auf den Sonntag vorzubereiten. Während die einen den Sprung ins kühle Nass wagten, chillten die anderen in den Zelten und genossen die Zeit mit den Unihockeyfreunden auch mal neben dem Feld. Die Nachtruhe wurde mehr oder weniger eingehalten. Der Schlaf kam allerdings doch etwas kurz, denn die Spiele am Sonntag gingen frühzeitig los.

Die U14-Mannschaft wusste, dass sie die nächsten Partien unbedingt für sich entscheiden musste, wollte sie um die ersten Plätze mitspielen. Doch obwohl sie eindeutig mehr Torchancen als der Gegner besass, verlor sie das erste Spiel. Im zweiten Spiel zeigte sie sich freilich wie ausgewechselt. Die Interventionen der Coaches zeigten Wirkung. Zusammen mit der nötigen Konzentration und der wieder gefundenen Siegermentalität halfen diese auf dem Weg zum nächsten Sieg.

Wegen der mässigen Starts in die beiden Turniertage besass der HCR aber keine Chance mehr auf einen der ersten beiden Gruppenplätze, die für den Einzug in die Finalspiele nötig gewesen wären. Darüber enttäuscht, aber um viele Erfahrungen reicher, beendeten sie das Turnier im breiten Mittelfeld.

U12 verpasst Tielverteidigung knapp

Besser sah es bei den U12-Junioren aus. Die Jungs fühlten sich auf dem Grossfeld sichtlich wohl, zeigten gepflegtes Unihockey und waren den Gegnern überlegen. Erwartungsgemäss zogen sie in den Final ein und durften um die Titelverteidigung spielen.

Und dieses Endspiel hätte spannender nicht sein können. Nach einem Unentschieden in der regulären Spielzeit, kam es zu einem nervenaufreibenden Penaltyschiessen. Leider reichte es in diesem für den HCR nicht ganz und so gab es zum Schluss trotz des fabelhaften zweiten Platzes ein paar Tränen.

Obwohl die Teams des HCR die gesteckten Ziele nicht erreichen konnte, waren die zwei Unihockeytage für die Kinder ein unvergessliches Erlebnis. Vielen Dank den Trainern für die Organisation und Betreuung und nochmals vielen Dank dem «HCR1000» für die finanzielle Unterstützung.

BLUMEN
LOCHER
THE ART OF FLOWERS

Ihr Blumenspezialist in Winterthur und Umgebung
mit Lieferdienst und Fleuropservice.
Für Sie gleich zweimal in Winterthur.

Shopping Seen, Kanzleistr. 23, 8405 Winterthur
052/232 46 58 / www.blumen-locher.ch

Filiale Altstadt, Obergasse 17, 8400 Winterthur
052/212 10 10 / kontakt@blumen-locher.ch

Bei Abgabe dieses Inserates, erhalten Sie bei Ihrem nächsten Einkauf **10%**

Wir wünschen dem HC Rychenberg
viel Erfolg!

Kündig + Winkler AG

Baggerbetrieb



- **ABBRUCH**
- **AUSHUB**
- **RODUNGEN**
- **RAMMEN**
- **BOHREN**
- **NATURSTEINE**

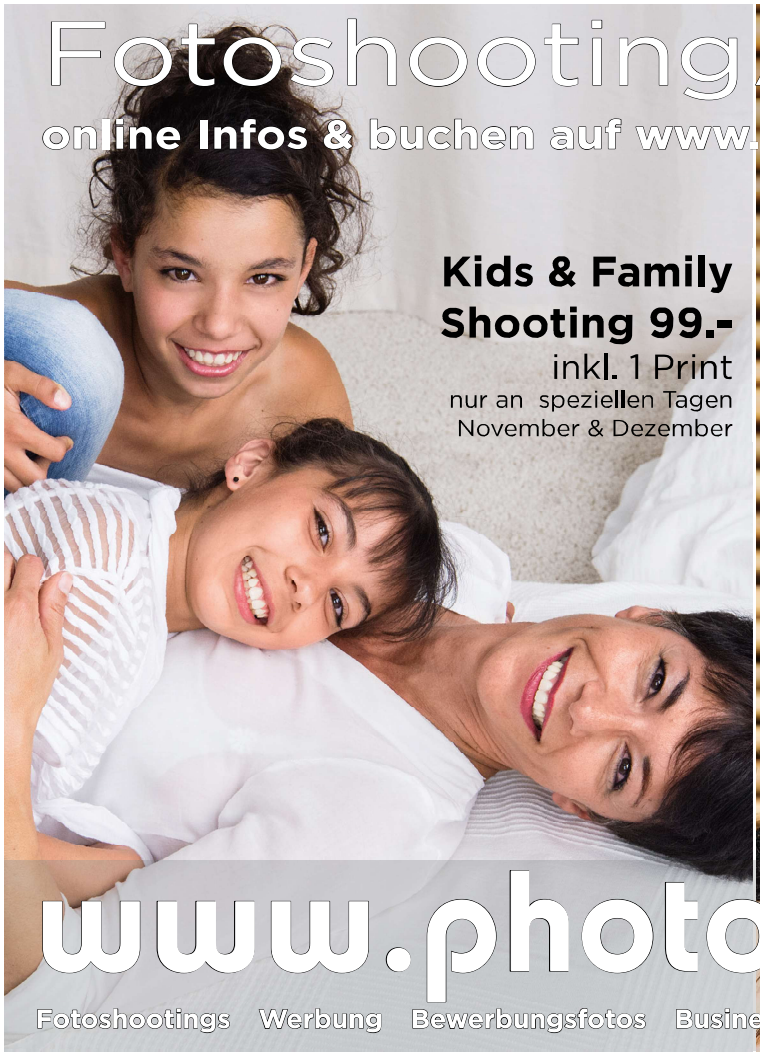
Schöntalstrasse 15
8486 Rikon

www.aushub-abbruch.ch

Wir sind seit 25 Jahren für Sie da!

Fotoshooting Aktionen 2016

online Infos & buchen auf www.photoworkers.ch



Kids & Family Shooting 99.-
inkl. 1 Print
nur an speziellen Tagen
November & Dezember



Weihnachts-Aktion
spez. Tage Nov. 16
inkl. Make-up
und 10 digitale
Originalbilder
nur 199.-
statt 445.-

www.photoworkers.ch

Fotoshootings Werbung Bewerbungsfotos Businessporträts

Studio in Winterthur 052 233 06 88



Hinten: Dominic Bleisch, Martin Christen (Spielertrainer), Matthias Sommer, Michele Lupo, Andrin Csiba, Albert Frei (Assistenztrainer)
Vorne: Severin Schindler, Lukas Vogel, Luregn Von Planta, Fabian Ehrensberger, Andreas Christen
Es fehlen: Michael Vogel, Sam Jost, Yanik Baltensberger, Janne Strebel, Michael Dosch, Sebastian Hollenstein, Dominic Bührer, Luca Müller, Luca Gerosa

Breitensport mit Ambitionen

Was haben ein 14-jähriger Sekundarschüler, ein 22-jähriger Student und ein 45-jähriger Anlageberater gemeinsam? Klar: Sie spielen Unihockey, und zwar in erster Linie aus Freude und nicht um den Einzug in den Superfinal. Es geht hier um den Breitensport.

Fangen wir bei den Jüngsten an, bei den B-Junioren. Ein gutes Dutzend Jungs, alle um 14 und 15 Jahre alt, absolvieren zurzeit ihr Sommertraining. Nebst Technischem wie Schuss- und Stocktraining fördert Trainer Ralph Gerber auch Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer. «Es ist schön zu sehen, wie motiviert die Jungs zweimal in der Woche ins Training kommen», sagt Ralph Gerber. «Sie machen stets mit grosser Freude mit, auch wenn anstrengende Dinge auf dem Programm stehen und nicht das Spiel mit dem Ball.»

Die vergangene Saison war zwar nicht immer ganz einfach, weil die gegnerischen Mannschaften grössere und kräftigere Spieler aufs Feld schicken konnten. Entsprechend war das Team zum Saisonende im hinteren Mittelfeld platziert. Ralph Gerber sieht der kommenden Spielzeit aber mit Optimismus entgegen. «Die Spieler bringen nun be-

Werner Heiniger

Spieler
Herren Plausch





Hinten: Flurin Brunnschweiler, Remo Thalmann, Tom Widmer, Luca Rosselli, Lukas Meili, Jan Stolz, Ralph Gerber (Trainer)
Vorne: Lukas de Tomasi, Livio Marietta, Tycho Graf, Biravin Kalathevan, Noah Zollinger, Wayne Roettger, Yanik Rey
Es fehlt: Sebastian Schwab

reits einiges an Erfahrung mit, das wird ihnen helfen. Ausserdem ist auch der Teamgeist hervorragend.»

Aufstieg als Saisonziel

Diesen, nämlich den guten Teamgeist betont auch Martin Christen, noch verletzter Spielertrainer des Herren 2. «Auf dem Spielfeld kämpfen wir füreinander», sagt er. «Wir haben viel Spass zusammen und auch ausserhalb des Sports einen prima Zusammenhalt.»

In der vergangenen schwierigen Saison – auch das eine Parallele zum Team der B-Junioren – hat das Team zwar oft gut mitgespielt, aber am Schluss doch knapp verloren. Einige der jungen Spieler haben viel Lehrgeld bezahlt. Martin Christen sieht in seiner Mannschaft aber grosses Potenzial, und deshalb ist das Ziel für nächste Saison klar der Wiederaufstieg in die 3. Liga.

Um das zu erreichen, trainiert das Team zweimal in der Woche, einmal davon auf dem Grossfeld. Das Kleinfeldtraining ist zwar der Knappheit an Grossfeldhallen in Winterthur geschuldet, aber die rund zwanzig 18- bis 23-jährigen Spieler nützen die Trainingszeit optimal und üben dort wöchentlich taktische Finessen ein.

Durchschnittsalter über 40

Auch wenn sie sich an Technik-, Konditions- und Krafttraining nur noch vage erinnern, gehen die «älteren Herren» vom HCR-Plausch, die sich Freitag für Freitag bei jedem Wetter zum Unihockeyspiel treffen, nach wie vor zünftig zur Sache.



Von links: Werner Heiniger, Peter Althaus, Markus Aeschbach, Martin Scheu, Patrick Signer, Fabian Büchli, John Argüello

Zwar sind die wenigen noch vorhandenen Haare bei einigen Spielern bereits angegraut, auch knackt es da und dort mächtig in den Gelenken, besonders am nächsten Tag bei der Gartenarbeit. Trotzdem würde man nicht meinen, dass das Durchschnittsalter über vierzig Jahren liegt. Der eine oder andere spielt bereits seit über dreissig Jahren Unihockey, ein Ende ist noch nicht in Sicht!

Und die Spielregeln kennt jeder gut, ja sogar viel besser als der Gegenspieler. Das führt dann auch mal zu einer langen Diskussion während des Spiels. Davon profitieren vor allem Leute mit kürzerem Atem. Zuletzt entscheidet der ausgediente Schiedsrichter im Team, basta! Nach dem Training sind die Meinungsverschiedenheiten aber vergessen, im «Hirschen» lässt man es sich bei Wurst und Bier und verwegenen Reden wohl ergehen.

Club 111

Ach ja, beinahe hätte ich es vergessen! Da ist ja noch der Club 111. Gibt es ihn denn überhaupt noch? Ja klar! Mindestens was die Breite des Kaders anbelangt, steht die Mannschaft nämlich mit über hundert ehemaligen (Spitzen-)Grossfeldspielern an erster Stelle im Breitensport. Auch wenn an den Trainings nur ein kleiner Teil der Spieler aufkreuzt, ist es zu wünschen, dass der Club 111 im HCR wieder einen grösseren Stellenwert einnimmt, indem die Zahl der Trainingseinheiten erhöht wird. Vielleicht ist der eine oder andere Spieler dann auch bereit, sich anderweitig im Club zu engagieren …

arbatherm
SOLAR HEIZUNG SANITÄR

Wir gratulieren dem HC Rychenberg zu über 30 Jahren Spitzenunihockey!

Und freuen uns über 30 Jahre arbatherm-Solarenergie.



Energie
für die Zukunft -
Wir sind dabei!

design_konzept: www.rolfzoellig.ch

arbatherm hard 1 winterthur
fon 052 222 90 21 www.arbatherm.ch

Alles Strom.

Jobs bei ETAVIS – spannend – ein Leben lang.

www.etavis.ch

ETAVIS

ETAVIS ist ein schweizweit tätiges Unternehmen führend in den Bereichen Elektroinstallation und Gebäudetechnik.
ETAVIS AG, Fröschenweidstrasse 6, CH-8404 Winterthur, Telefon +41 52 235 00 00, Telefax +41 52 235 00 01

Gastronomie

Präsident HCR Gastro	Mario Dall'Oglio
Tagesverantwortliche Heimspiele	Beatrice Steingruber-Braun, Erika Lutz, Eveline Haag, Gabi Ott, Mario Dall'Oglio, Martina Krebs, Samuel Brunner, Trix Gutknecht

Infrastruktur

DWS-Sportwoche	Thomas Weber
Infrastruktur	Ferruccio Cesca, Ueli Altorfer
Jugendschutz	Verena Wüthrich
Kontaktstelle zu Benevol	Martina Krebs
Materialverwalter	Beni Gutknecht
Material NLA	Yves Mohr
Material Verein	Yves Mohr
Material-Konzept & -Design	Mario Kradolfer, Yves Mohr
Verpflegung NLA	Doris Grunder

Kasse und Revision

Vereinskassier	Claude Rickenbacher, Ingrid Rickenbacher
Eintrittskasse	Daniel Meier, Marcel Dahinden, Stefan Eicher, Thomas Kaiser
Revisor	Andreas Wüthrich, Pius Rupper
Ersatzrevisor	Matthias Ettlin

Spielbetrieb

Schiedsrichter	Andreas Bunschoten, Andreas Jung, Christoph Storrer, Elio Fritschi, Luca Müller, Reto Lombardini, Severin Schindler
Observer	Christian Hux

Spielsekretariat

DJ	Amin Rahswan
Speaker	Felix Arbenz
Spielsekretär	Andreas Bunschoten, Ferruccio Cesca, Martin Zimmermann, Pete Stavrinos, Raphael Studer, Sebastian Brühwiler, Urs Keller, Werner Heiniger

Weitere Funktionen

Ausbildungsverantwortlicher	Alain Georg
Fanshop	Alexandra Rupper
J&S-Verantwortlicher	Ralph Gerber
Label-Verantwortlicher	Roland Jung

mietauto.ch

winterthur 052 202 33 33



träumen, mieten, fahren...

... Momente die bewegen

... Fun Cars

und Oldtimer zum Geniessen

Personen-, Lieferwagen & Kleinbusse

Auwiesenstrasse 55, 8406 Winterthur, 052 202 33 33

Herzlichen Dank, geschätzte Sponsoren, für Ihre grossartige Unterstützung!

Hauptsponsoren
Ausbildungszentrum Winterthur
AMAG Retail Skoda Center
BCD-Sintrag AG
ETAVIS AG
Garage Pondaco
Hotel Banana City Winterthur
IML Robotix AG
Kieswerk Aawangen
Mietauto AG
Zürcher Kantonalbank

Sport-Partner
Fatpipe
Fitnesspark Banane Winterthur
Medbase Winterthur
Ochsner Sport
Perskindol
Rehband
Sportbenzin GmbH

Event- und Medien-Partner
Der Landbote
Heineken Switzerland
INVASION Veranstaltungstechnik
Plasan AG
Radio Top

Sponsoren
3-Plan Haustechnik
Achermann Schadenservice AG
Alpha Reinigungen Winterthur GmbH
Arbatherm AG
Architekturbüro Johann Frei
Baltensberger AG
Basler Versicherungen
Beag Engineering AG
Bio-Lade Familie Gutknecht
BiberHummel AG
Blumen Locher
Casinotheater Winterthur
Eiertom
Fahrschule Wintidrive AG
Floorball-shop.ch
Fluitec AG
Frutiger AG
GEKO Holzbau
Gerber Alfred AG
go4work
Growa, Transgourmet Schweiz AG
Hofmann Gartenbau AG
Hutter Dynamics AG
Isostar
Johann Jacob Rieter Stiftung
Kern und Schaufelberger AG
Keller Glas AG
Köbi Müller Holzbau
Kündig und Winkler AG
Lerch AG
Maler Erb
Mattenbach AG
Meier + Marti
Mobliliar
Moser Reisen AG
Paul Reinhard Stiftung
Reisebüro Peco-Tours
Photoworkers.ch
Pizzeria La Pergola
Schultheis-Möckli AG
Sträuli Rennweg, Zürich
Stadtbus Winterthur
Sulzer AG
Swiss Life



KIESWERK
AAWANGEN

Wir wünschen Ihnen ein sportliches Vergnügen!

KIESWERK
AAWANGEN

KIESWERK AAWANGEN AG

8522 Aawangen (TG)
www.kies-werk.com
info.ch@kies-werk.com

Tel. 052 364 10 02 Fax 052 364 10 03