FELIX & KONRAD

Newsmagazin des HC Rychenberg

September 2019

3 **Hoch zu Ross**
Pascal Kern und Michel Schwerzmann wagten sich auf fremdes Terrain vor. Neben Spass und Muskelkater gab es auch ein dickes Lob vom Experten.

8 **Neue Saison, neues Glück**
Seine Talentschmiede bildet das Fundament des HC Rychenberg. Sportchef Matthias Lehner sorgt mit seinen Trainer*innen für die nötige Qualität.

10 **Das Pflänzchen wächst**
Der Breitensport soll zum festen Standbein des Vereins werden. Der angestrebte Aufstieg der zweiten Mannschaft könnte die Entwicklung vorantreiben.

11 **Regeneration ist nötig**
Für eine optimale Leistungssteigerung braucht es ausreichend viel Regeneration. Mirco Castelletti erklärt, warum dem so ist und was dazugehört.



Mit neuen jungen Wilden und Routiniers zuversichtlich in die Saison.

Konstanz und Wandel

Nach der Übergangssaison 2018/19 geht der HC Rychenberg gestärkt in die neue Spielzeit. Schwachstellen wurden behoben, das Kader verjüngt und ein neuer Trainer eingestellt. Zurückhaltender Optimismus ist angebracht.

Einiges ist im Fanionteam des HC Rychenberg beim Alten geblieben. So haben sich vom letztjährigen Stamm der NLA-Mannschaft einzig Routinier Benjamin Borth, Nico Gröbli und die drei Ausländer verabschiedet. Auch die grundlegende Ausrichtung mit mehr «swissness» und mehr eigenen Talenten ist unangetastet geblieben, Nils Conrad gibt weiter den Rädelsführer und auch die stimmungsvolle Heimhalle, die im Schweizer Unihockey ihresgleichen sucht, ist noch dieselbe.

Gleichzeitig erfuhr die Mannschaft gegenüber der Übergangssaison 2018/19 ein substanzielles Facelifting. Als Erstes zu nennen ist hier, dass mit Philipp Krebs ein neuer Cheftrainer die Geschicke leitet. Der ausgebildete Berufstrainer mag ein Neuling in der Nationalliga A und erst noch der Jüngste seiner Gilde sein. Dennoch gibt es reihum kaum Zweifel, dass er der Richtige für diesen Posten ist, schliesslich hat Krebs seine Kompetenz mit seiner jahrelang erfolgreichen Arbeit im HCR-Nachwuchs hinlänglich bewiesen. Zudem kennt er den Verein aus dem Effeff und ist auch ein Garant für die gewünschte straffere Teamführung.

An einigen Stellschrauben gedreht

Wo der Schuh in der vergangenen Spielzeit gedrückt hatte, weiss der neue Trainer genau: «Die defensive Stabilität war erst im Laufe der Saison gewachsen. Es wird wichtig sein, dass wir diesmal möglichst von Anfang an bereit sein werden. In der Offensive wiederum hatte lange eine gewisse Struktur gefehlt. Diese sind wir nun am Erarbeiten, wobei ich gleich nachschieben muss, dass wir eine solche nicht innerhalb eines Sommers komplett implementieren können.»

Krebs weist darüber hinaus darauf hin, dass gegenüber den Topteams auch im physischen Bereich Defizite bestanden hatten. Sportchef Philippe Soutter verspricht sich in dieser Hinsicht einiges von der – ergänzenden – erstmaligen Zusammenarbeit mit dem früheren Eishockeyaner Daniel Steiner vom Leistungssportzentrum Z4P: «Ich denke, dass beim HCR noch nie zuvor eine NLA-Mannschaft quantitativ und qualitativ so hart trainiert hat.»

Ebenfalls als Schwachpunkt erkannt und darum angegangen wurde die zu geringe Kadertiefe. Behoben wurde dieses Problem frühzeitig mit dem Engagement dreier U23-Nationalspieler mit grossem Potenzial und eines Routiniers mit vorbildlicher Arbeitseinstellung sowie der Beförderung von vier eigenen Talenten in die NLA-Mannschaft. Auf dem Transfermarkt hatte Soutter eine bewusste Strategie verfolgt: «Wir achteten bei den auswärtigen Zuzügen nicht nur auf die spielerische Qualität, sondern auch auf ihr charakterliches Format. Mir persönlich reichen gute Spieler nicht, ich will auch Typen. Das darf auch mal ein etwas böser Bube sein.»

VORWORT VORSTAND

Die ersten Tage als Präsident

Liebe Vereinsmitglieder, Eltern, Sponsoren und Freunde des HC Rychenberg

Rund 90 Tage sind vergangen, seit ich an der GV zum Präsidenten gewählt wurde. Das ist noch nicht lange her aber es reicht, um ein paar erste Eindrücke zu gewinnen. Was mich in dieser kurzen Zeit im Verein am meisten beeindruckt, ist mit welchem Engagement Vorstand, Trainer und die vielen Heldinnen und Helden für den Verein arbeiten.
Was mich stört, ist, dass ich noch nicht viele Mitglieder kenne. Es ist mir ein grosses Anliegen, dass sich das ändert und ich möglichst rasch möglichst viele dieser engagierten Personen kennenlerne. Ihr könnt mir gerne dabei helfen. Kommt auf mich zu, sei es, wenn ihr mir unterwegs begegnet, bei der Arbeit seht oder sonst irgendwo antrefft. Gebt euch als HCR Mitglied zu erkennen. Ich bin nicht nur Präsident der NLA Mannschaft – sondern des ganzen Vereins. Das ist mir wichtig.

Mein Wunsch ist es, dass alle die Möglichkeit haben, in unserem Verein Unihockey zu spielen. Egal ob man bereit ist 5–6 x pro Woche zu trainieren oder ob man 1–2 x trainieren möchte und mit seinen Freunden unseren tollen Sport ausüben möchte.
Um diesen Wunsch wahr werden zu lassen, braucht es auch weiterhin engagierte Mitglieder, die bereit sind zusätzliche Aufgaben zu übernehmen, sei es als Trainer, als Schiedsrichter, in den Foodboxen, im Fan-Shop, in der VIP Lounge, in der Cafeteria in Oberseen usw. Finde Dein Lieblingsgebiet für einen Held*innen-Einsatz und lass uns gemeinsam etwas bewegen.
Ich freue mich sehr auf die anstehende Saison und hoffe, dass ich möglichst viele Spiele besuchen kann. Ich wünsche allen Mannschaften viel Erfolg, viel Freude, eine verletzungsfreie Saison. Ausserdem möchte ich allen danken, die es ermöglichen, dass unsere Spieler ihrer grossen Leidenschaft nachgehen können. Vielen Dank!



Eric Fischer
Präsident

59 000 Zuschauer

Der HCR ist für seine grosse Fan-Basis national bekannt. Im letzten Sommer sorgte er für die Saison 2018/19 mit der Saisonkarten-Aktion für Aufsehen. 1250 Karten gingen damals im Vorverkauf weg. Über 1100 Zuschauer im Schnitt besuchten in der vergangenen Saison die Heimspiele in der neuen AXA Arena. Insgesamt 14 332 Personen über die ganze Spielzeit. Der HCR führt damit die Zuschauertabelle deutlich vor Floorball Köniz mit 715 Zuschauern an. Das meistgesehene TV-Playoffspiel live auf SRF2 war ausserdem die Viertelfinalpartie gegen GC Unihockey am 9. März in der ausverkauften AXA Arena. Über 59 000 Zuschauer verfolgten die Partie im Fernsehen bei einem Marktanteil von 7.1 % (Spitzenwert 92 000). Nun startet am 14. September die neue Saison und noch vor der Saison konnten innerhalb von 3 Tagen erneut über 1250 Saisonkarten abgesetzt werden. Es kann also wieder losgehen mit Unihockey in Winterthur. kra

Eine naheliegende Trainerwahl

«Ich bin gespannt, was möglich sein wird.»
Die Kaderverbreiterung ist also gelungen. Und Krebs ist auch mit der Zusammensetzung glücklich: «Wir haben eine gute Mischung aus erfahrenen und jungen Spielern. Auch positionsmässig sind sie gut verteilt. Wenn man die Zugänge und die Abgänge anschaut, müssen und können wir mit dem Druck arbeiten, dass das Kader unter dem Strich wohl besser ist als letztes Jahr.» Zu dieser Bewertung führt auch, dass «zwei sehr gute ausländische Spieler gekommen seien».
Die Voraussetzungen für eine Steigerung gegenüber dem Vorjahr scheinen gegeben zu sein. Krebs wäre jedoch nicht Krebs, wenn er nicht auch eine gewichtige Einschränkung auf Lager hätte: Etliche Spieler seien noch ohne NLA-Erfahrung. Sie bräuchten daher noch Zeit, sich aauf dem höheren Niveau zuerst zu akklimatisieren und anschliessend zu etablieren.» Trotz dieses Vorbehalts darf sich jeder HCR-Anhänger Soutter anschliessen, der der Saison spürbar entgegenfiebert: «Ich bin gespannt, was möglich sein wird. Leistungswille, Spirit im Team und die neue Zusammensetzung des Kaders wecken in mir die Vorfreude auf die Saison. Ich bin zuversichtlich, dass wir ein sehr attraktives, vielversprechendes Team zu sehen bekommen werden.» rab

Vergrössert und verjüngt

Das NLA-Kader des HC Rychenberg hat im Vergleich zum Vorjahr einige gewichtige Retouchen erfahren. Zum einen erfuhr er mit 13 Zuzügen bei nur sechs Abgängen eine substanzielle Vergrösserung, zum anderen wurde er verjüngt. Von Letzterem zeugt nicht zuletzt, dass mit Daniel Keller, Moritz Krebs, Ryan Neubauer, Luca Dall'Oglio und Raphael Sager gleich sechs Talente aus dem eigenen Nachwuchs hochgezogen wurden.



Die eigenen Talente verstärkt integrieren, den Schweizern mehr Verantwortung übertragen und trotz dieser Neuausrichtung die Playoffs erreichen, so lautete beim HC Rychenberg die Vorgabe vor einem Jahr. An der generellen Zielsetzung hat sich auch für die Saison 2019/20 nichts geändert. Neu ist nur, dass die Verantwortung nun bei Philipp Krebs liegt.
Dass die Wahl auf den bisherigen U21-Trainer fiel, drängte sich geradezu auf. Zum einen leistete Krebs in der Talentschmiede des HCR jahrelang sehr professionelle und erfolgreiche Arbeit, zum anderen wollte der Verein auch hier auf mehr «swissness» setzen. Dass der neue Trainer erst Mitte 20 ist und damit jünger als einige seiner Spieler, war in der Entscheidungsfindung bedacht, angesichts von dessen Führungsqualitäten und der bereits zehnjährigen Erfahrung im Leistungssport aber als geringfügiges Wagnis eingestuft worden.
Erst recht weil Krebs zur Anforderung passt wie die Faust aufs Auge: «Die Mannschaft braucht eine klarere Führung, um die gewünschten Schritte in ihrer Entwicklung zu machen.» Der ausgebildete Berufstrainer gilt nicht nur als sehr sachkundig, sondern auch als fordernd und entscheidungsfreudig. Unterstützt wird Krebs von seinem Assistenten Kari Koskelainen, von Goalietrainer Mirco Castelletti sowie im physischen Bereich von Melanie Rüdisüli und Philipp Purkert. rab

Ihnen werden die Trainer, Mitspieler, Zuschauer und der sportliche Leiter Zeit geben müssen, sich in der NLA zurecht zu finden und zu etablieren. Gleiches gilt für Levin Conrad und Noah Püntener, welche in der NLA ebenfalls Neuland betreten werden. In ihrer Adaption unterstützt werden sollen die jungen Wilden von den Etablierten aber auch von den routiniert(er)en Neuen Harry Braillard, Patrik Dóža, Tuomas Iiskola und Samuel Nussbächer. rab



Harry Braillard



Levin Conrad



Patrik Dóža



Daniel Keller



Moritz Krebs



Ryan Neubauer



Samuel Nussbächer



Noah Püntener



Raphael Sager



Tuomas Iiskola

NLA

Der HCR hoch zu Ross!

Mehrmals haben die Spieler des HC Rychenberg schon gezeigt, dass sie bereit sind, ihnen völlig fremde Sportarten oder Berufe auszuprobieren. Diesmal ging es darum, sich in den Sattel zu schwingen und hoch zu Ross eine gute Figur zu machen.

Dass die Spieler der NLA-Mannschaft mehr können, als mit ihren Stöcken Tore zu schiessen, haben sie nun schon öfters unter Beweis gestellt. So schwangen sie beim Ballett das Tanzbein oder bereiteten im Restaurant La Pergola Pizzen zu. Dieses Mal jedoch befand sich die zu meisternde Herausforderung auf einem ganz anderen Level. Die beiden Spieler Pascal Kern und Michel Schwerzmann mussten nicht nur körperlich alles geben, sondern sie mussten sich auch auf zwei neue Teampartner einlassen. Und zwar auf einen äusserst kitzligen Wallach und die geduldige und freundliche Stute Lily.

Der «leichte» Einstieg an der Longe

Die beiden hatten nämlich auf der Reitsportanlage Neugut in Rickenbach ihre erste Reitstunde, beim Chef des Gestüts höchstpersönlich. Felix Widmer führt die Reitanlage seit nunmehr zwanzig Jahren zusammen mit seiner Frau Yvonne und das mit grossem Erfolg. Vom Einsteiger bis zum Reitprofi ist jeder willkommen und in den zwei Hallen, dem im Freien liegenden Reitplatz und der vielseitigen Springwiese ist genug Platz für alle da, sodass jeder Teilnehmer auf seine Kosten kommt.

Anfänger werden sehr sorgfältig darauf vorbereitet, selbstständig auf einem Pferd zu sitzen, es zu lenken und voranzutreiben. So erhielten auch Pascal und Michel erst einmal eine Lektion an der Longe. Das heisst, Felix stand in der Mitte und führte den mit einem Longiersattel ausgestatteten Wallach an einer langen Leine im Kreis herum, während unsere Spieler allerlei Kunststücke auf ihm vollführten. Angefangen wurde mit der langsamsten Schrittart, genannt Schritt, jedoch wurde das Tempo schnell gesteigert, erst zum Trab und schliesslich sogar zum Galopp.

Pascal und Michel hielten sich wacker, auch wenn die Gesichtsausdrücke, vor allem im Trab, teilweise etwas schmerzverzerrt aussahen. Anscheinend wurden neben dem Gesäss der beiden auch noch einige andere Körperteile in Mitleidenschaft gezogen. Trotzdem machten beide eine wirklich sehr gute Figur in ihrer ersten Reitstunde und Felix war voll des Lobes für die zwei Sportler. Man musste den beiden hoch anrechnen, dass sie mit grosser Leidenschaft bei der Sache waren und sich die grösste





Pascal Kern (oben) und Michel Schwerzmann hatten sichtlich Spass.

Mühe gaben, den zahlreichen Anweisungen von Felix zu folgen. «Schultern runter!», «Gerader Rücke!», «Nicht mit den Beinen klammern!», «Spannung im Oberkörper» und das Gegenteil von Letzterem «Locker lassen!» waren nur einige der Dinge, auf die Michel und Pascal gleichzeitig achten sollten. Michel fiel es bis zum Schluss sehr schwer zu glauben, dass irgendjemand im Trab völlig ruhig auf einem Pferderücken sitzen können sollte.



Der HCR bedankt sich beim Gestüt von Felix Widmer für die Teilnahme an dieser tollen Aktion.

Kitzeln verboten

Das einfache Sitzen im Sattel wurde schliesslich fast zu langweilig für die Jungs, doch Felix hatte auch für diesen Fall einige weitergehende Herausforderungen bereit. Als nächstes sollten die Jungs versuchen, auf dem mittlerweile etwas erschöpften Wallach zu knien. Dies stellte sich als schwieriger heraus, als gedacht. Wie bereits erwähnt, ist eine Eigenheit des Wallachs, dass er äusserst kitzlig ist. Wenn nun also beim Versuch zu knien, ein Fuss auch nur kurz das Hinterteil des Pferdes berührte, begann dieses zu bocken und grosszügig mit den Hinterbeinen auszuteilen. Das führte dazu, dass sowohl Pascal als auch Michel je einmal unfreiwillig vom Rücken des Tieres katapultiert wurden. Allerdings gelang es den beiden, erstaunlich elegant auf ihren Füssen zu landen und weder Pferd noch Reiter trugen irgendeinen Schaden davon.

Der Schwierigkeitsgrad wurde jedoch bald noch einmal erhöht. Michel und Pascal sollten versuchen, im Schritt auf dem Pferderücken zu stehen, ohne sich irgendwo festzuhalten. Aber auch diese zirkusähnlichen Übungen meisterten die beiden mit beeindruckender Gelassenheit. Fotograf Markus Aeschimann konnte zahlreiche Bilder der Jungs in allen möglichen Positionen schiessen. Letztlich erwartete sie noch die mit Abstand schwierigste Aufgabe. Pascal und Michel sollten ohne Hilfe einige Runden hoch zu Ross durch die grosse Halle des Gestüts Neugut drehen. Dabei waren sie, was das Lenken und Vorantreiben des Pferdes betraf, zum ersten Mal ganz auf sich selbst gestellt. Hier kam nun die gutherzige Lily zum Einsatz, die wohl schon zahlreiche Anfänger sicher auf ihrem Rücken durch die Gegend getragen hat. Das Aufsteigen klappte bei beiden recht gut, danach gab es jedoch einige Startschwierigkeiten. Es ging darum, Lily zum Laufen zu bringen und gleichzeitig dafür zu sorgen, dass sie schön am Rand der Halle entlang ging und nicht in die Mitte ausscherte.

«Chum, lauf jetzt!» reichte nicht

Das Vorantreiben stellte sich dabei als am schwierigsten heraus. Pascal und Michel hatten beide etwas Mühe damit, Lily mit den Hacken zu «treten». Es schien ihnen wohl etwas zu gewalttätig und so versuchten sie es zunächst mehr mit verbalen Kommandos wie «Vorwärts!» oder «Chum, lauf jetzt!». Diese fruchteten bei der etwas trägen Lily jedoch mehr schlecht als recht. Zum Schluss schafften es jedoch beide, sie zum Laufen und anschliessend sogar zum Traben zu bringen.

Was zum Abschluss natürlich nicht fehlen durfte, war das Leichtreiten. Leichtreiten bedeutet, dass der Reiter bei jedem zweiten Schritt des Pferdes in den Steigbügeln aufsteht, um dessen Rücken und auch den eigenen etwas zu schonen. Tatsächlich hoben sich die Hinterteile der Jungs regelmässig vom Sattel, allerdings war nicht genau auszumachen, ob dies nun mit Absicht oder aufgrund Lilys etwas holprigem Gang geschah.

Trotz aller Anstrengungen und Startschwierigkeiten waren sich Michel und Pascal am Schluss einig, dass die Reitstunde für sie eine coole und bereichernde Erfahrung war. Ausserdem waren sie danach überzeugt, dass das Vorurteil «Reiten sei kein richtiger Sport, man brauche ja nur ein bisschen auf dem Pferderücken zu sitzen» zu hundert Prozent falsch ist. Was dafür am Ende beide absolut perfekt beherrschten, war der leicht o-beinige Cowboygang. Dazu kam die Vorahnung, dass sie am nächsten Tag wohl mit einem heftigen Muskelkater zu kämpfen hätten. lie

NACHWUCHS

Ausbildung und Playoffs sind die Ziele

In einem dem Leistungssport verschriebenen Verein wie dem HC Rychenberg dreht sich fast alles darum, Talente auszubilden und sie für die Nationalliga A fit zu machen. Ein wichtiger Entwicklungsschritt erfolgt dabei in den Nachwuchsteams.

Final, Playouts, Viertelfinal und kleiner Final. Dies war die heterogene Ausbeute der Nachwuchs-Leistungsteams U21A, U18A, U16A und U14A in der vergangenen Saison – in dieser Reihenfolge. Doch das sind Tempi passati. Jahrgangsbedingt werden die Karten im Juniorensport jedes Jahr neu gemischt. Die Mannschaften bekommen neue Gesichter, neue Ziele werden ausgegeben.



Den Strichkampf vermeiden

Konstant bleibt hingegen, dass die Konkurrenz in der Stärkeklasse A der vier Altersstufen mittlerweile gross ist. Chancenlose Aussenseiter gibt es fast keine mehr, Kanonenfutter schon gar nicht mehr. Die Ligen sind sehr ausgeglichen und jeder Sieg muss zuerst unter Dach und Fach gebracht werden. Was nur schon eine vorübergehende Baisse nach sich ziehen kann, erfuhren die U18-Junioren in der vergangenen Saison am eigenen Leib. Sie mussten den schweren, am Ende erfolgreich beschrittenen Gang in die Playouts unter die Füsse nehmen.

Deren Trainer Mark Schuler ist ein gebranntes Kind und äussert sich entsprechend dezidiert, was das rangmässige Ziel angeht: «Wir wollen so schnell wie möglich nichts mehr mit dem Strich zu tun haben.» Seine Worte könnten copy-paste von den drei anderen Nachwuchstrainer Christian Bader (U21), Martin Oesch (U16) und Nicolai Muff (U14), aber auch von den Sportchefs stammen. Die Playoffs zu erreichen, um nichts mit dem Abstiegskampf zu tun zu haben und dies möglichst ohne die Nerven zu strapazieren, ist bei allen vier Nachwuchsmannschaften das erste Ziel.

Genaueres wollen sich die Trainer nicht entlocken lassen. Dafür hängt die Rangierung von zu vielen Unwägbarkeiten ab: Wie gut gelingt der Saisonstart? Wie rasch schreitet die Entwicklung der eigenen Mannschaft voran? Wie viele Leistungsträger müssen dauerhaft oder befristet nach oben abgegeben werden? Wie viele Verletzte wird es geben? Wie beeinflussten die Pubertät respektive das Erwachsenwerden die Leistungen? Wie stark sind die Gegner? Mit Blick auf die Qualität der Kader und auf die Vehemenz des Umbruchs ist die Chance auf eine «entspannte» Qualifikation allerdings nicht bei allen vier Mannschaften gleich gross.

Die Ausbildung steht über allem

Erste Priorität geniesst freilich nicht die Rangierung sondern die altersgerechte, diversifizierte Ausbildung jedes einzelnen Spielers: «Ich bin kein Freund von Resultatzielen», betont Sportchef Philippe Soutter. «Klar wollen wir mit allen Teams in die Playoffs. Aber gerade im Juniorenbereich gibt es permanent Hausaufgaben, sprich Ausbildungsziele, welche über den nackten Resultaten stehen.»

Wie die Ausbildung vorangetrieben wird, sieht etwas anders aus als noch vor ein paar Jahren. Der Fokus aller vier Trainer ist vornehmlich auf das aktive Gestalten



und nicht auf das Verhindern und Vermeiden ausgerichtet. «Unser Spiel beruht auf dem Agieren», erklärt Bader mit Nachdruck. «Wir möchten mutige Spieler. Sie sollen bereit sein, ein gesundes Risiko einzugehen und das Spiel mit dem Ball zu geniessen.» Sich dabei zu trauen, Fehler zu machen, gehöre ausdrücklich dazu.

Ganz ähnlich tönt es bei Schuler: «Wir legen unser Hauptaugenmerk auf das schnelle und kreative Entscheiden am Ball.» Dies beinhalte zwei Komponenten: Zum einen das schnelle Erfassen der Spielsituation und das Fällen der richtigen Entscheidung sowie zum anderen, die technischen Tools zu besitzen, diese Entscheidungen sauber ausführen zu können. Die gestalterische Herangehensweise entspringt sowohl der Mentalität der Trainer, als auch der vom HCR angestrebten technischen, taktischen und mentalen Ausbildung der eigenen Talente. Ganz im Sinne des «Swiss Ways», der von Nationaltrainer David Jansson prononciert propagiert wird. Wenn dann auch noch die Ergebnisse stimmen, wird Soutter nicht nur von der guten Arbeit seiner Headcoaches in der Vorbereitung, sondern auch von einer gelungenen Saison sprechen können. **rab**

Trainerrochaden im Nachwuchs

Im Talentschuppen des HC Rychenbergs werden vor jeder neuen Saison zahlreiche Wechsel vollzogen. Weil die Spieler älter (und besser) werden und in die nächsthöhere Altersstufe aufsteigen, müssen in der Regel halbe Mannschaften ersetzt werden. Dieses Mal ist jedoch auch auf der Position der Trainer viel in Bewegung geraten. Von den sechs U-Mannschaften werden gleich vier von neuen Cheftrainern angeleitet.

Kontinuität herrscht mit Martin Oesch und Pascal Dietrich einzig bei den U16A- respektive U16B-Junioren. Von einer Ausnahme abgesehen konnten die vier neuen Hauptverantwortlichen allesamt vereinsintern gefunden werden. Mark Schuler geht mit den U18A-Junioren in seine erste volle Saison, der bisherige U18A-Assistent Nicolai Muff betreut neuerdings die U14A-Junioren und der letztjährige Junioren D-Trainer Kai Jucker kümmert sich um die U14B-Junioren. Einziger externer Zuzug ist der von Reinach gekommene U21A-Trainer Christian Bader. **rab**





U14

Wellnesswochenende in Thun und Winterthur

Am letzten Ferienwochenende vor dem Schulstart konnten sich die U14A-Junioren des HCR an einem hochkarätig besetzten Vorbereitungsturnier in Thun mit den besten Teams der Schweiz messen. Im Vergleich zu anderen Turnieren stellten die Organisatoren ein tolles Rahmenprogramm auf die Beine. Neben Probefahrten auf neuen E-Bikes konnten sich die Spieler auch von ausgebildeten Masseuren verwöhnen lassen. Dieses Angebot wurde von vielen Spielern rege genützt. Besonders Fabian Kägi und Nils Feller liessen sich ihre Muskeln gut durchkneten und genossen die Wohlfühloase auf dem Massagetisch.
Auf dem Spielfeld ging es weniger zimperlich zu und her. Die Spiele waren hart umkämpft und zeigten den Trainern, wie der aktuelle Formstand ist. Der Trainerstab des HCR war mit den Leistungen seiner Mannschaft nach der langen Sommerpause sehr zufrieden. Nach zwei Siegen, einem Unentschieden und einer Niederlage beendete sie das Turnier auf dem dritten Rang.
Die gewonnenen Erkenntnisse aus dem Turnier wurden tags darauf gleich am Trainingstag in der Axa-Arena umgesetzt. Bei sommerlichen dreissig Grad Aussentemperatur sitzen wohl die meisten Kinder in diesem Alter im Freibad. Nicht so unsere Jungs. Sie zeigten erneut enorm viel Freude und Leidenschaft fürs Unihockey und wollten gar nicht mehr aufhören. Für sie ist unser Sport fast wie Wellness. **nim**

U21

Ein kühles Bad in der Rottu

Die U21-Junioren absolvierten vom 8. bis 11. August in Brig ihr jährliches Trainingslager. Im dortigen Sporthotel Olympica und in der Sporthalle BFO Sand in Visp stand ihnen eine hervorragende Infrastruktur zur Verfügung. Die Mannschaft arbeitete in sieben Trainingseinheiten unglaublich hart, feilte an ihrem Spielsystem, an ihrer Passqualität und an ihrem Abschluss.

Der Trainerstab achtete aber auch darauf, dass den Spieler neben den schweisstreibenden Einheiten ausreichend Zeit zur Regeneration blieb. Ein Element der Erholung war das Eisbad in der Rottu – uns besser bekannt als Rhone. Die vorherrschende Wassertemperatur ist nicht überliefert, dem grossen Geschrei einiger Jungs nach zu urteilen, müssen es doch eher tiefe gewesen sein.
Teil des Trainingslagers war ausserdem die Aufnahme und Taufe der neuen Mannschaftsmitglieder. Diesem Prozedere mussten sich die beiden Trainer Yannick Wartmann und Christian Bader genauso stellen wie die Spieler Livio Eicher, Flavio Graf, Simon Meier und Timon Merz. Sie alle überstanden die Prozedur dem Vernehmen nach mehr oder weniger unbeschadet.
Am Samstagabend stand der Mannschaft der Spa-Bereich des Hotels zur Verfügung. Die Wellness-Jungs genossen die Infrarot- und die Biosauna in unterschiedlichen Temperaturen. Ein Hammam stand ebenso zur Verfügung wie ein Jacuzzi und ein Ruhebereich. Wobei von Ruhe nur bedingt die Rede sein konnte. Immer wieder wurde sie durch Aufschreie aus dem Eisbecken gestört, das direkt neben der finnischen Sauna lag.
Zum Ende des intensiven Wochenendes stattete uns unser CT einen Besuch ab. Philippe Soutter frühstückte mit dem Team und gab einige spannende Unihockeyepisoden zum Besten. Nach einem tollen Abschlusstraining in Visp ging es mit einem Car der Moser Reisen zurück nach Winterthur. **chb**



E⚡L⚡P⚡A⚡G
sorgt für Spannung
8406 Winterthur 052 212 33 44

Schellenberg-Gruppe
Das moderne und innovative Familienunternehmen
für traditionelle und digitale Kommunikationslösungen.
Telefon +41 44 953 11 11
www.schellenberggruppe.ch
Pfäffikon ZH • Oetwil am See • Winterthur • Zürich • Chur
SCHELLENBERGGRUPPE



BENUTZERFREUNDLICHES TICKETING.
VOM EINZELTICKET BIS ZUR SAISONKARTE.
Ob Sport, Kultur oder Business, wir beraten Sie gerne:
www.ticketpark.ch | beratung@ticketpark.ch | 031 307 78 09
TICKETPARK

HC RYCHENBERG



Hockeyschule



E-Junioren



UhfOs



Plausch



Herren 4. Liga



NLA



U21 A



U18 A

Platin-Partner

IMLROBOTIX

Gold-Partner

medBASE SPORTS MEDICAL CENTER

KRÜGER

MFIT gesund trainiert

Silber-Partner

HOFMANN Gartenbau

KOCH

azw www.azw.info

Basler Versicherungen

La Pergola RESTAURANT PIZZERIA

Bronze-Partner

BCD

ADN

ELPAG sorgt für Spannung

SAISON 2019/20



D-Junioren



U14 A



U14 B



U16 A



U16 B



U18 C

Schiedsrichter-Partner

anwaltskanzlei mägerle

Material-Partner

Nachwuchs-Partner

MIGROS

Zürcher Kantonalbank

Medien-Partner

Der Landbote

Winterthurer Zeitung

Fahrzeug-Partner

Hutter Dynamics
Winterthur | Schaffhausen

Reise-Partner

moser reisen
Botzen 11, CH-8416 Flaach, www.moser-reisen.ch

JUNIOREN

Neue Saison, neues Glück

Nachdem im Vorjahr die D-Junioren ein Team mehr erhielten und auch die Unihockeyschule ausgebaut wurde, sind in dieser Saison die E-Junioren dran. Vergrösserung ist ein Zeichen von Erfolg, bringt aber einige Herausforderungen mit sich.

Mit seiner breiten Basis an Junioren ist der HC Rychenberg gut aufgestellt. Die Nachwuchsabteilung kann so zu einem beträchtlichen Teil aus eigenen Junioren gespiesen werden. Dennoch bleibt weiterhin Platz für talentierte Zuzüge. Der HCR ist bestrebt, allen Mitgliedern von den Kleinsten bis zu den ältesten Junioren und darüber hinaus eine passende Mannschaft bereit zu stellen.

Sichtungstrainings
Selbst bei drei Teams pro Altersstufe können nicht alle Kinder, die gerne mit Unihockey anfangen möchten, in den Club aufgenommen werden. Beim jüngsten, regulären Jahrgang (*2013) erhielten alle Kinder der Warteliste einen Platz in der Unihockeyschule (UHS). Für ältere Kinder jedoch boten wir im Mai mehrere Sichtungstrainings an. Die Spieler konnten so Trainingsluft schnuppern und die Trainer und Beobachter entscheiden, wem ein Platz in einer der Mannschaften offeriert werden kann.

Sportliche und menschliche Betreuung
Spielfreudige Kinder gibt es sehr viele. Engagierte Trainer, welche die 120 Kinder der Juniorenabteilung fachlich und menschlich betreuen, sind hingegen ein selteneres Gut. Deshalb freuen wir uns sehr, dass wir letztlich ausreichend viele geeignete gefunden haben, die bereit sind, sich zu engagieren, sei es als Trainer oder als Teammanager für administrative Belange.

Qualität durch Erfahrung
Unser Hauptaugenmerk richten wir diese Saison wie gewohnt nicht auf die Resultate und Ranglisten. Die grösste Herausforderung wird sein, eine hohe Qualität und Intensität in den Trainings zu erreichen. Dafür benötigt die Trainer Erfahrung, und diese ist in dieser Saison rarer gesät als auch schon. Einerseits traten drei langjährige Junioren D-Trainer aus nachvollziehbaren Gründen ins zweite Glied zurück. Andererseits übernahmen die Trainer von «D schwarz» die Junioren U14B. Und last but not least galt es, das neue dritte Junioren E-Team mit Betreuern auszustatten.

Ausbildung und Unterstützung der Trainer als Basis
Es ist die Aufgabe von Matthias Lehner, dem Sportchefs Junioren, und Sportchef Philippe Soutter, für die Ausbildung und Unterstützung der neuen Trainer zu sorgen. Darüber hinaus ist der Besuch von J+S-Leiterkursen wichtig. Allerdings zählen wir auch auf den eigenen Antrieb und die Wissbegierde der Trainer. Wir sind überzeugt, dass der nun abgeschlossene Ausbau der Juniorenteams eine sehr gute Basis für die nächsten Jahre bildet, in denen wieder Konstanz und noch mehr Qualität einkehren wird. **mal**



Mit den folgenden Teams starten wir in die neue Saison und sind gespannt, wie sich alle schlagen werden. In diesem Sinne: Hopp HCR!

Unihockeyschule
Die Mehrheit der Trainer blieb dem Team erhalten. Das Kader wurde durch den neuen Jahrgang 2013 ergänzt. Für die jüngere Hälfte des Kaders beginnt demnach das Einmaleins des Unihockeys bei Null. Idealerweise könnten wir im Hinblick auf die Saison 2020/21 bereits jetzt zwei neue Trainer einbinden. Daran arbeiten wir.



E-Junioren
Das Team «E rot» ist das beständigste. Die Trainer und ein Grossteil der Spieler sind geblieben, dazu sind ein paar wenige UHS-Spieler gestossen, die schon teilweise als Förderkader regelmässig mittrainiert hatten. Ideale Voraussetzungen also, das Gelernte auch in Punkte umzusetzen.

«E gelb» hat vom Kader her gute Voraussetzungen, dazu ein neues und engagiertes Trainerteam. Ein ähnliches, sehr gutes Abschneiden wie in der vergangenen Saison darf jedoch nicht als gegeben erwartet werden.
«E schwarz» hat die Rolle der Wundertüte von seinem grossen Bruder «D schwarz» übernommen: Neues Trainerteam, neue Spieler und ehemalige Unihockeyschüler. Das Zusammenwachsen und das Erreichen individueller Fortschritte werden hier im Vordergrund stehen.
Neuerdings besteht für alle E-Junioren die Möglichkeit, ein zweites, freiwilliges und teamübergreifendes Training zu besuchen. Nebst der zusätzlichen Trainingsstunde, die in erster Linie Spass machen soll, hat dieses Extratraining begrüssenswerte, nicht zu unterschätzende Nebeneffekte: Die Spieler lernen sich über die Teamgrenze hinaus kennen und erhalten Inputs von anderen Trainern. Und nicht zuletzt können sich die Trainer auf diese Weise austauschen und unterstützen.





D-Junioren
«D rot» hat zahlreiche Anfänger aus den Sichtungstrainings im Team und muss daher mit etlichen Unbekannten rechnen. Gleichzeitig ist diese Konstellation eine spannende, denn aus der langen Warteliste konnten wir vielversprechende Jungs aufnehmen. Ihre Entwicklung kann durchaus als Chance gesehen werden.
Dank Kontinuität dürfte das Team «D gelb» in der Meisterschaft am besten abschneiden. So ziemlich alle kennen sich bereits und das Trainerteam ist genauso wie die Spieler von «E gelb» aufgestiegen ist. Die Voraussetzungen sind demnach ideal.
«D schwarz» ist vor allem durch ältere Jahrgänge geprägt, die letzte Saison schon mit dabei waren. Sollte es dem neuen Trainertrio gelingen, seine Jungs in Schach zu halten, dann ist auch von diesem Team einiges zu erwarten.

Eines ist klar: Jede Saison braucht das Engagement und den Trainingsfleiss aller Kinder, Eltern und Trainer. Wir freuen uns auch dieses Mal auf gute Fortschritte und sichtbare Freude. **mal**

Padrino – zusammen stark!

«Ich feuere denjenigen NLA-Spieler am lautesten an, der bei meinem Buben zuletzt im Training war», sagt eine Mutter. Die grösste Freude eines E-Juniors ist: «Gegen Nick Schüpbach einen Penalty versenkt zu haben!» Damit solche Aussagen öfters fallen, startet der HCR das Projekt «Padrino». Die NLA-Spieler haben sich ein Juniorenteam ausgewählt, für welches sie Götti sein möchten. Padrino eben, denn das heisst Götti auf Italienisch.

Ziel des Projektes ist es, bereits die jüngsten Unihockeyaner (Unihockeyschule, E- und D-Junioren) mit ihren Idolen aus der Nationalliga A zu verbinden und sie ihnen näher zu bringen. Das ist eine Win-win-Situation. Die Kinder nehmen aus ein paar Trainingsbesuchen der NLA-Spieler mit «Mitchneble» Begeisterung und den einen oder anderen Trick mit. Die NLA-Spieler ihrerseits generieren einen eigenen kleinen Fanclub, und alle motivieren sich gegenseitig. Forza Padrino! **mal**



Wartelisten und Sichtungstrainings



Wir freuen uns natürlich, dass unser Sport im Allgemeinen und unser Verein im Speziellen immer populärer werden. Die wachsende Beliebtheit ist unter anderem daran zu merken, dass immer mehr Kinder Unihockey spielen möchten. So viele, dass sich der HC Rychenberg gezwungen sieht bereits für die Kleinsten Wartelisten zu führen. Leider finden nicht alle, die in Probetrainings kommen, einen Platz in einer der diversen Mannschaften. Die Nachfrage ist einfach zu gross, um sie mit den uns zur Verfügung gestellten Halleneinheiten abdecken zu können. Von den Jüngsten auf dem Kleinfeld bis zu den Älteren in den Grossfeldhallen stehen uns (wie den anderen Unihockeyvereinen) in Winterthur zu wenig Hallen zur Verfügung. Wir haben also gar keine andere Wahl, als einigen Kindern abzusagen. Das kommunizieren wir möglichst klar und gleich am Anfang.

Es ist unser Ziel, möglichst viele zu berücksichtigen und wir füllen die Kader bis ans Limit. Trotzdem sind wir gezwungen, im Frühling Sichtungstrainings zu organisieren und vor allem bei den älteren Interessenten zu selektieren. Die Sichtungstrainings sollen einerseits den Kindern die Möglichkeit bieten, selbst herauszufinden, ob ihnen das Unihockeytraining zusagt und sie den Platz mit Freude längerfristig besetzen möchten. Andererseits möchten wir primär die agileren, technisch versierteren und durch Spielverständnis auffallenden Kinder in unsere Reihen aufnehmen. Diese Talente können den Anschluss an ihre zukünftigen Teamkameraden, die ja oft schon zwei, drei Jahre trainieren, schneller schaffen. **mal**



Alle drei Trainer sind Väter von HCR-Jungs. Sie verbinden Familie, Sport und Freiwilligenarbeit auf elegante Weise. v.l.n.r. Beat Eckert, Sascha Stucki, Marco Hollenstein

Wir engagieren uns für den Jugendsport.

zkb.ch/sponsoring

Zürcher Kantonalbank

JUNIOREN – E GELB

Die Jungs sollen Freude haben

In diese Saison startet die Juniorenabteilung des HC Rychenberg mit aussergewöhnlich vielen neuen Trainern. Stellvertretend für sie alle haben wir von «Felix & Konrad» Sascha Stucki (39) ein paar Fragen gestellt. Gemeinsam mit Beat Eckert und Marco Hollenstein, beide ebenfalls neu, bildet er das Trainerteam der Junioren E gelb.

Seit diesem Frühling trainierst du ein E-Junioren-Team des HCR. Was arbeitest du im «echten Leben»?
Ich bin bei der Stadt Winterthur angestellt, bei der Stadtentwässerung.

Wie ist der Start deiner Mannschaft im Frühling gelaufen?
Sehr gut. Wir haben tolle, anständige Jungs erhalten, die richtig lernfreudig sind.

Kannst du schon kleine Fortschritte bei den Jungs erkennen?
Ja. Gerade bei wiederkehrenden Übungen erkennen wir sehr schnell Fortschritte. Es macht Spass, unseren Spielern zuzusehen.

Ihr seid ein Team von drei Trainern. Wie teilt ihr euch die Arbeit auf?
Immer wieder mal anders. Wir sprechen die Trainings vorgängig im Chat ab und teilen die Aufgaben auf. Für mich ist es ein Glück, mit Beat und Marco zusammenarbeiten zu können.

Fühltest du dich vom Verein unterstützt, als ihr anfingt?
Voll und ganz. Sämtliches gewünschtes Material steht uns zur Verfügung. Ausserdem haben wir gute Trainingsinstruktionen erhalten mit klaren Vorgaben, was ein Training beinhalten soll.

Was wünschst du dir für die kommenden Meisterschaftsrunden?
Wir wollen den Kübel! :-) Nein, im Ernst. Unsere Jungs sollen Freude daran haben, gemeinsam Unihockey zu spielen. Zudem sollen sie sich weiterentwickeln und auch als Team ein gutes Auftreten haben. **afr**

BREITENSPORT

Noch ein zartes Pflänzchen, aber es wächst

Jahrelang hatte der Breitensport im HC Rychenberg ein zurückgezogenes Dasein gefristet. Seit zwei Jahren wird ihm aber mehr Beachtung geschenkt und er gedeiht zusehends besser. Der Aufstieg der zweiten Mannschaft ist das nächste sportliche Ziel.

Ziel des HC Rychenbergs im Breitensport ist es, allen Spielern, die den Schritt in ein Leistungsteam nicht schaffen oder nur noch zum Plausch Unihockey spielen möchten, eine Möglichkeit zu bieten, dem Verein treu zu bleiben. In der Saison 2019/20 zählt der Breitensport des HCR im Vergleich zum Vorjahr eine Mannschaft mehr. Das Team UhfO, kurz für «Unihockey for Oldies», erweitert das Angebot des Vereins im Seniorenalter.

Die Junioren wollen sich steigern

In der Saison 2018/19 bestritten die Junioren U18C ihre erste Meisterschaft. Für die bevorstehende Spielzeit hat das Team der Trainer Urs Keller und Martin Christen einige Abgänge zu verzeichnen. Es konnten aber auch neue Spieler hinzugewonnen werden.

2019/20 soll nun die kontinuierliche Verbesserung und gezielte Förderung der einzelnen Spieler und des ganzen Teams vorangetrieben werden. Im Hintergrund ist derweil der Vorstand in Zusammenarbeit mit den Trainern daran, eine geeignete Anschlusslösung für jene Spieler zu suchen, die altershalber nach dieser Saison das Team verlassen werden. Denn eines ist nicht von der Hand zu weisen: Die Junioren U18C und all die anderen Mannschaften des Breitensports verdienen diese Aufmerksamkeit, bilden sie doch für den HCR im Allgemeinen und dessen Breitensport im Speziellen wichtige Grundsteine.



Der Fokus gilt auch weiterhin dem Breitensport.

Die Senioren trainieren nur noch

In der vergangenen Saison nahm erstmals eine HCR-Mannschaft an der Seniorenmeisterschaft teil. Leider fand dann aber nur je ein Hin- und Rückspiel statt, weshalb sich das Team dafür entschied, 2019/20 nicht mehr an der Meisterschaft teilzunehmen. Ob sich dies zu einer späteren Zeit wieder ändern wird, ist zum jetzigen Zeitpunkt noch völlig offen.

Der Club 111 seinerseits wird weiterhin unter der Leitung von Martin Baumgartner trainieren, aber an keiner Meisterschaft teilnehmen.

Neu zum HCR gestossen ist anlässlich der Generalversammlung im Juni das erwähnte Team UhfO. Diese Mannschaft wird von Arthur Schudel geleitet und besteht ausnahmslos aus Mitgliedern, die den 65. Geburtstag bereits hinter sich haben. Bei diesen etwas älteren Herren steht denn auch die Bewegung und der Spass im Vordergrund und nicht der Leistungsgedanke, der viele andere Teams des HCR prägt.

Das Herren 2-Team will aufsteigen

Die 4. Liga-Mannschaft wiederum hat sich wie im Vorjahr vorgenommen, den Aufstieg anzustreben. Zu diesem Zweck wurde das Team mit externen Spieler verstärkt. Abgänge waren derweil fast keine zu verzeichnen. Um den Aufstieg im zweiten Anlauf zu erreichen, entschied das Team, sich einem zielgerichteten Sommertraining zu stellen. Das Team dürfte bereit sein, die Mission Aufstieg anzugehen und wird auch nach der Saisonvorbereitung hart am diesem Ziel arbeiten.

Wir vom Vorstand wünschen den neuen und den bereits etablierten Teams einen sehr guten Start in die neue Saison und wünschen denjenigen im Meisterschaftsbetrieb viel Erfolg. **mac**

Warum Breitensport so wichtig ist

In einem Verein wie dem HC Rychenberg, der seit dem allerersten Jahr der Geschichte des Sports der NLA angehört, in einem Verein, wo die besten Juniorenmannschaften seit Jahrzehnten zur nationalen Spitze gehören, gerät ein Thema allzu leicht in Vergessenheit: der Breitensport.

Und das ist mehr als verständlich. Die Anforderungen an einen Spitzenverein mit breit abgestützter, professionell geführter Ausbildungsschiene im Leistungssport sind in den letzten Jahren permanent gestiegen. Und zwar so, dass nicht nur die Ansprüche immer weiter steigen, sondern die Topclubs selber die Ansprüche immer höher steigen lassen.

So verwundert es nicht, dass der Breitensport zu kurz kommt. Dies geschieht in allen mir bekannten Vereinen, und ich kenne ja doch ein paar. Die neu formierte Sportkommission will das inskünftig ändern. Auch Junioren einer Breitensport-Abteilung sollen sich beim HCR wohl und geschätzt fühlen. Bei der steigenden Vielzahl der Junioren, welche dem Kinder-Unihockey entwachsen, ist das eine kulturelle Verpflichtung eines Vereins. Nicht jeder kann oder will ein NLA-Spieler werden. Unihockey soll beim HCR auf jeder Stufe Spass machen. **pps**



HCR-Plausch beim Curling-Turnier.

Herren-Plausch im Sommerloch

Wenn während der Sommerferien die Halle geschlossen ist und andere Teams die Saison vorbereiten, fallen wir alten Herren ins Sommerloch. Fussball spielen dürfen wir nicht – viel zu gefährlich! Wir machen bei Molly für ein Bier ab, um den Kummer zu ertränken. Da schlägt einer vor, den FCW zu besuchen, der gegen Aarau spielt. Eine Woche später wird Grossfeld gespielt mit dem 4. Liga-Team. Am Freitag darauf spielt der EHCW gegen Kloten. Nichts wie hin!

Sommerloch? Denkste! **weh**

Draufgänger, Streber oder einfach Geniesser?

Klar doch, wir UhfO'ler wollen seit Oktober 2018 etwas für unsere Gesundheit tun und durch möglichst faires Verhalten unser Verletzungsrisiko minimieren. Ja wer spielt denn da und vergisst im Eifer, dass er seine Fitness verbessert? Erfahrene und gestandene Pensionäre, welche früher gerannt, geturnt, gespielt oder auch nichts ‹Körperliches› gemacht haben. Beharrlichkeit und Mut durften beim Initianten schon nicht fehlen. Ein Glück, dass wir uns gefunden haben und nun vom HC Rychenberg aufgenommen wurden. **ars**



Die Oldies neu beim HCR.

VEREIN

Die Regeneration verdient viel mehr Beachtung

Einige junge Spieler des HC Rychenbergs bestreiten sieben, ab und zu gar neun, Trainingseinheiten pro Woche. Dass sie bei diesem gedrängten Programm der Regeneration viel zu wenig Beachtung schenken, war der Grund, beim ausgebildeten Sportlehrer Mirco Castelletti nachzufragen.

Regeneration ist im Sport schon seit Langem ein Thema. Was ist Regeneration überhaupt?
Unter Regeneration im Sport verstehen wir die Wiederherstellung des Zustands des physiologischen Gleichgewichts. Durch körperliche und psychische Belastung wird dieses Gleichgewicht gestört, weshalb wir Erholung benötigen. Viele unterschiedliche Aspekte wie die Intensität und Dauer der Belastung, aber beispielsweise auch das Geschlecht, das Alter oder der persönliche Fitnesszustand beeinflussen die benötigte Regenerationszeit.
In jeder Erholungsphase passt sich unser Körper wieder an: Der Energiespeicher wird wieder aufgefüllt, unsere Zellen, hauptsächlich die Muskelzellen, werden vermehrt oder vergrössert, das neuronale System wird besser vernetzt und unser Herzkreislaufsystem verbessert.

Welche Methoden zur Erholung gibt es?
Bei der Regeneration wird zwischen aktiven und passiven Massnahmen der Regeneration unterschieden. Die aktive nennen wir in der Umgangssprache «Cool-down». Zu deren gängigsten Methoden gehören das klassische Auslaufen, das Ausfahren auf einem Velo- oder Ruderergometer oder auch ein statisches Stretching. Ziel der aktiven Regeneration ist es, die Durchblutung anzuregen, um den Körper schneller mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen und die Erholung entsprechend zu beschleunigen.
Zu den passiven Erholungsmethoden gehören beispielsweise die Ernährung, der Schlaf, Wellness aber auch das immer beliebtere Faszienrollen.

Welche dieser Methoden zählen zu den wichtigsten?
Indem wir uns ausgewogen ernähren und ausreichend schlafen haben wir die zwei wichtigsten und einflussreichsten Regenerationsmassnahmen berücksichtigt. Mit ausreichend Schlaf ist jedoch nicht ein klassisches Ausschlafen gemeint, sondern vielmehr die Beibehaltung des normalen Schlafrhythmus›. Dies wird oft unterschätzt. Vor allem viele junge Spieler*innen haben das Gefühl, sie müssten vor einem wichtigen Spiel noch ein paar Extrastunden schlafen.
Nach der Belastung kann jedoch auch mit aktiver Regeneration Wichtiges zur schnellen Erholung beigetragen werden. Wichtig ist auch immer, auf sich selbst zu hören, um zu merken, was einem besser hilft und was weniger gut.



Warum ist Regeneration so wichtig?
Die Regeneration ist deshalb so zentral, weil sie im Grunde genommen hauptverantwortlich dafür ist, dass wir überhaupt trainieren. Es ist wichtig zu verstehen, dass wir nicht während der Belastung, sondern während oder nach der Erholung leistungsfähiger werden. Dieses Prinzip besagt nichts anderes, als dass unser Körper nach einer Belastung physiologisch überkompensiert, das heisst sich so anpasst, dass wir jedes Mal ein bisschen mehr zu leisten vermögen. Die Herausforderung ist es aber, die Trainings mit Intensität und Dauer so zu steuern, dass der Körper die Gelegenheit hat, sich über das ursprüngliche Leistungsniveau hinaus zu erholen. Beginnen wir zu früh mit der nächsten Trainingseinheit, starten wir die Belastung von einem tieferen Leistungsniveau aus, worauf nach einer gewissen Zeit ein sogenanntes Übertraining folgen kann.

Nehmen wir zwei typische Beispiele aus dem Juniorenbereich· Wie viel Regeneration ist bei wöchentlich drei Trainings nötig, wie viel bei vier Trainings?
Eigentlich ist es ziemlich einfach. Wir sollten nach jedem Training etwas für die Regeneration tun. Vorbildlich und genauso notwendig wäre es, nach jeder Trainingseinheit auszulaufen oder auszurollen und sich anschliessend in der Garderobe oder spätestens zu Hause sinnvoll zu ernähren. Da viele SpielerInnen spät am Abend oder nach sportlicher Betätigung kein Appetit verspüren, empfiehlt sich die Anschaffung von Regenerationsgetränken. In diesen sind alle wichtigen Nährstoffe enthalten, um den Energiespeicher wieder aufzufüllen.

Kann ein Spieler bei der Regeneration auch Fehler machen? Gibt es Risiken und Nebenwirkungen? Gibt es ein Zuviel an Regeneration?
Tatsächlich gibt es einige Dinge, auf die wir bei der Regeneration achten sollten. Wie geschlafen werden sollte, habe ich schon erklärt und dass es ein Zuviel an Nahrung gibt, ist vermutlich selbsterklärend. Auch das Ausrollen mit der Blackroll muss geübt sein, da dort nur die Muskelfaszien und keine Knochen, Gelenke oder Bänder gerollt werden sollten. Wenn man jedoch bei allen Massnahmen gut auf seinen Körper hört, sind die Risiken beinahe vernachlässigbar.

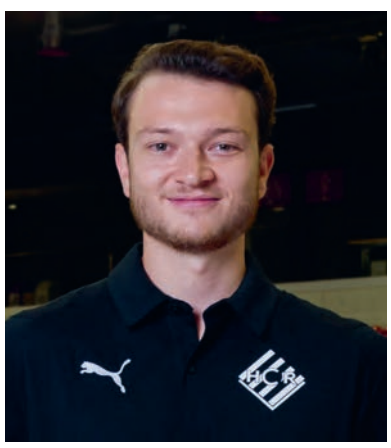
Vor ein paar Jahren war die Regeneration im Unihockey noch kein grosses Thema. Warum hat sich dies inzwischen geändert?
Das Unihockey hat sich stetig weiterentwickelt und ist nun an einem Punkt angekommen, an dem man professionalisieren möchte. Es wird viel mehr trainiert als früher und wenn es um die Trainingsperiodisierung geht, also um die optimale Trainingsanordnung mit den Intensitäten etc., spielt die Regeneration automatisch eine Hauptrolle.

Im Juniorenbereich leidet die Beachtung der Regeneration oft am noch nicht reibungslosen Zusammenspiel der Akteure (Club, Sportschule, regionales Leistungszentrum und Auswahlteams). Wer ist neben dem Spieler in der Pflicht?
Da gibt es einige Akteure, die man in die Pflicht nehmen könnte. Den Junior*innen können wir kaum die ganze Verantwortung überlassen. Deshalb braucht es Personen, welche sie immer wieder darauf aufmerksam machen. Es soll sich für die Spieler irgendwann normal anfühlen, nach einer Belastung für eine angemessene Erholung zu



sorgen. Dabei können Eltern helfen, aber auch die Trainer, der Verein bis hin zum Verband. Die Spieler*innen müssen lernen, dass die Regeneration Teil des Trainings und eigentlich sogar noch wichtiger ist als das Training selbst, da das Trainieren nur in Kombination mit guter Erholung Wirkung zeigt.

Was empfiehlst du den Junior*innen, Eltern und Vereinstrainer*innen, um den Spieler*innen bei bis zu neun Trainings pro Woche mehr Erholung zu ermöglichen?
Das Wichtigste ist das Bewusstsein, was und wo etwas für die Regeneration herausgeholt werden kann. Im Moment ist es leider noch so, dass viele Unihockeyspieler*innen ziemlich weit von den maximalen regenerativen Möglichkeiten entfernt sind. Es wird immer öfter trainiert, aber nicht unbedingt in gleichem Ausmass auch immer mehr in die Regeneration investiert. Dass dann die Trainings weniger Wirkung zeigen, habe ich ja schon erklärt. Für die beteiligten Akteure ist es wichtig zu wissen, dass es keinen immensen Aufwand benötigt, um trotz den vielen Trainingseinheiten auch noch auf die Regeneration zu achten. Trainer sollten bewusst Zeit für eine verpflichtende, aktive Regeneration einplanen und die Spieler*innen immer wieder auf die verschiedenen Aspekte der passiven Regeneration hinweisen. Die Eltern können vor allem hinsichtlich der Ernährung und des Schlafs eine wichtige Stütze für die Spieler*innen, aber auch für die Trainer*innen sein. **rab**



Mirco Castelletti. Der 25-jährige Winterthurer ist beim HCR als Torhütertrainer sowie Assistenz-Trainer in der NLA tätig.



KOLUMNE FÜRIO

Die Bussenliste

Jeder Trainer, der etwas auf sich hält, verkündet anfangs Saison seinem Team seine Bussenliste. Vergehen der Spieler gegen die Teamordnung sollen rigoros bestraft werden können und die Taschengelder oder Stiftslöhne sinnvoll reinvestiert werden. Die bussenwürdigen Vergehen werden je nach Gusto, Laune oder Grad der schwierigen Kindheit des jeweiligen Trainers bewertet. In meinem Fall reagiere ich allergisch gegen unwillkommene Gerüche in Garderoben. Ich meine dabei nicht die immer stinkenden Goalies.

Was mir wirklich den Schnauf raubt, sind gärende Flatulenzen, übel riechende Fürze, um es deutlicher auszusprechen. Als ich im sowieso gülleverseuchten Emmental Trainer war, gab es den grossartigen Rolf Lüthi. Seine unwillkommenen Beiträge zur Garderobenhygiene würdigte ich mit 50 Franken pro Ausstoss. Denn die gesamte Halle musste jeweils blitzartig evakuiert werden. Und die Feuerwehr rückte aus.

Damals bei den Tigers kostete es auch denselben Betrag, wenn man beim Biergenuss in Teambekleidung erwischt wurde. Ein Volltreffer gelang mir einmal, als ich unangekündigt und dementsprechend überraschend, sechs meiner versammelten Spieler im schönen Restaurant Bahnhöfli zu Zäziwil ertappte. Meine Cracks zogen daraufhin frustriert ab. Ich setzte mich allein an den Stammtisch. Nach einer mir adäquat erscheinenden Wartezeit von einer Stunde gönnte ich mir dann selber auch ein Bierchen. Leider hatte ich völlig unterschätzt, dass meine Spieler trotz strömendem Regen draussen vor dem Fenster nur darauf gewartet hatten. War etwas teuer, auch für mich.

Wo mir aber Bussen wirklich wichtig sind, ist beim Gemotze gegen Schiedsrichterentscheidungen. Strafen dafür kosten bei mir je nach Grad des Vergehens bis dreistellig. Völlig unnötig und respektlos! Immerhin habe ich dadurch die einzige persönliche Trophäe meiner Karriere gewonnen. Ich bin stolzer Träger der «Goldenen Pfeife» der legendären WM-Final-Schiris Erhard/Renz für respektvollen Umgang mit Referees. Und ich rate jedem, nett mit Schiris zu sein, sonst komme ich vorbei, mit meiner Bussenliste! **Fürio**

DAS NLA-INSIDER-INTERVIEW

Ziemlich beste Freunde

Lukas Grunder, welcher deiner Teamkollegen …

… hat das Potential zum Filmstar und in welcher Rolle?
Ganz klar Sämi Gutknecht. In einem Tarantino-Film. Er hat für festliche private Gelegenheit so einen karierten Filzanzug, den er immer mit Hut trägt. Damit wäre er die Idealbesetzung als irrer Killer. Vordergründig durchaus nett, aber eigentlich düster und äusserst perfid.

… wäre für welches Produkt und warum der beste «Opinion Leader» für eine internationale Marketingkampagne?
Die Familie Aeschimann. Für einen Schoggidrink. Die beiden sind einerseits äusserst telegen und besonders im Fall von Noah extrem authentisch und dadurch glaubwürdig. Ausserdem sprechen sie im Fall von Tim klassisch das Teenager-Mädel an, während der Humor von Noah Kids im Vorschulalter begeistert.



Lukas Grunder (links) im Interview über Teamkollegen wie Moritz Schaub.

… hat eine der weltweit erstaunlichsten Marotten und welche?
Pascal Kern. Aber wenn es nur eine Marotte wäre … ! Er lässt beispielsweise immer und überall alles liegen. Und das in der Gewissheit, dass schon ein anderer für ihn mitdenkt. Er hat in seinem Ämtli als Verantwortlicher schon zwei Massagetische verloren. Ganz erstaunlich.

… würde einen internationalen musikalischen Hit und welchen besonders glaubwürdig interpretieren?
Ruven Gruber. Ideal in der Schlagerecke. Für Andreas Gabalier-Cover. Mit Vorliebe für einfache Texte und simple Melodien. Sein Hit wäre «Hulapalu». Besser als im Original.

… wäre als nächster Kandidat für dieses Interview und warum besonders ideal geeignet?
Michel Schwerzmann. Weil er sich so schwer tut mit kurzen Antworten und immer zu allem ganz viel Interessantes zu erzählen weiss.

Vielen Dank für deine Vorbereitungsphase- und Recherchearbeit. **pps**



Aufgeschnappt auf der Tribüne

Es ist Drittelspause. Der HCR führt mit 2:0 gegen Köniz, und die Einlauf-Kids liefern sich einen intensiven Kampf auf dem Spielfeld. Eine Frau stellt verwundert fest, dass weit über die Hälfte der Kinder eine Brille tragen. «Sind die alle kurzsichtig? Das ist ja schlimm!» Entwarnung von der Sitznachbarin: «Keine Sorge! Das sind Schutzbrillen.» **weh**



Vater sein dagegen

September 2018. «Das ist die Gelegenheit für euch, günstig eine Saisonkarte zu erlangen!», sage ich zu meinen Mädels, Jahrgang 91 und 92. Ich ernte bloss ein müdes Lächeln. Aus Mitleid und für eine Portion Pommes frites begleiten sie mich dann aber doch zu einem HCR-Match. Fortan sieht man die beiden beinahe an jedem Heimspiel und man hört sie lautstark mitfiebern. Und ich? Ich bezahle den Eintritt, wenn ich ein Spiel besuchen will. **weh**

WICHTIGE TERMINE

Samstag, 14. September 2019
SAISONSTART, AXA ARENA
14.00 Uhr – U21 / 18.00 Uhr – NLA

Sonntag, 15. September 2019
HEIMRUNDE 4. LIGA HERREN II, RENNWEG
10.55 Uhr – Zürich Oberland Pumas II
12.45 Uhr – Unihockey Zell-Turbi

20. bis 24. November 2019
WINTI-MÄSS, EULACHHALLE

21. / 22. Dezember 2019
WIN4-GAMEDAYS, AXA ARENA
Gemeinsam mit Basketball, Handball und Volleyball. Eintritt kostenlos.

Samstag, 18. Januar 2020
GREENHOPE-GAME, AXA ARENA
18.00 Uhr – HCR vs. Floorball Köniz

Samstag, 25. Januar 2020
WINTI-CUP SCHÜELI 2020, OBERSEEN

IMPRESSUM

Redaktion: Annatina Frizzoni (afr), Linn Lieske (lie), Mario Kradolfer (kra), René Bachmann (rab)

Texte: Almiro Stüdeli (ast), Arthur Schudel (ars), Christian Bader (chb), Martin Christen (mac), Matthias Lehner (mal), Nicolai Muff (nim), Philippe Soutter (pps), Werner Heiniger (weh)

Fotos: Markus Aeschimann, Martin Deuring

Druck: Schellenberg Gruppe

HC Rychenberg
Postfach 1920 /// 8401 Winterthur
facebook.com/hcrychenberg
hcrychenberg.ch

Fragen, Anregungen oder Kritik?
magazin@hcrychenberg.ch