

FELIX & KONRAD

Newsmagazin des HC Rychenberg Winterthur

September 2023

10 Die Festung einnehmen
Die meisten zieht es nach Schweden, ein paar wenige nach Finnland. Daniel Keller geht einen anderen Weg. Er heuert als Erster in Tschechien an.

10 Monopoly auf HCR-Art
Zum 40-jährigen Jubiläum des HC Rychenberg kommt ein Gesellschaftsspiel auf den Markt. Entwickelt hat es U18-Junior Nicola Hocevar.

11 Der Polizist mit der Angel
Benjamin Borth war ein Tänzer auf dem Feld. Inzwischen lässt er den Stock meistens beiseite und geht lieber auf Fischepirsch.

12 Von Verkäufern und Magiern
Tobias Studer erholt sich derzeit von einer Operation. Er findet daher Zeit, Internas der NLA-Mannschaft auszuplaudern.



Wie alles begann.

HCR prägt vier Jahrzehnte

Vierzig Jahre alt ist der HC Rychenberg seit dem Mai dieses Jahres. Er zählt damit gleich viele Jahresringe wie der Unihockeysport der Schweiz und hielt sich als einziger Verein ohne Unterbruch in der NLA. Felix Arbenz erzählt, wie alles entstanden war.

Die Geschichte des HC Rychenberg ist eng verwoben mit der Entwicklung des Unihockeysports in der Schweiz. Nur wenige Vereine haben diese Entwicklung von Beginn an über die ganzen vier Jahrzehnte in ähnlichem Masse geprägt wie der HCR, alle anderen im Unterschied zu diesem fast alle nach mehreren Fusionen. Erwähnt seien

hier die Vereine Giants und UHC Kloten und insbesondere der UHC Dietlikon (heute Kloten-Dietlikon Jets) bei den Damen, etwas später der UHT Zäziwil (heute Tigers Langnau) und die langjährige Hochburg Chur mit Rot-Weiss (heute Chur Unihockey).

Als das Gründerteam des HCR anfangs 1983, einige Monate vor der Vereinsgründung am 13. Mai 1983, mit

Zug und Tram zum ersten Qualifikationsturnier für eine Schweizer Liga in die Hochschulsportanlage beim Zoo Zürich aufbrach, begann eine Reise ins Ungewisse. Für den einen oder anderen mag es vergleichbar gewesen sein mit der Teilnahme an einem Grümpeltturnier. Die meisten von uns packte an diesem Turnier jedoch das Unihockeyfieber. Wir entwickelten Ambitionen und

VORWORT

Gemeinschaft des Spiels

Mit dem Ende einer herausfordernden Saison fühle auch ich als Spieler in der UPL die Erleichterung, einige unihockeyfreie Wochenenden zu geniessen. Es ist die Zeit, in der der Körper Ruhe findet und wir die Chance haben, neue Energie zu tanken. Doch mit jedem verstrichenen Tag nach den Sommerferien erwacht in mir eine wachsende Vorfreude.

Die Vorbereitungsturniere sind mehr als nur Spiele. Sie widerspiegeln, wie gut und hart wir im Sommer gearbeitet haben. Ein Moment, in dem sich die harte Arbeit auszahlt und das Teamgefüge immer stärker wird. Die Interaktion mit unseren Trainern und unter uns Spielern in dieser Zeit ist sehr wichtig.

Der wahre Höhepunkt meiner Vorfreude liegt in den ersten Spielen, die Mitte September beginnen. Die Magie der Arena, gefüllt mit tobender Begeisterung, erfüllt die Luft. Jeder Schuss, jeder Pass und jeder Torjubel verbindet uns als Gemeinschaft des Spiels. Wir schaffen es, Unihockeyfeste zu zelebrieren, die nicht nur auf dem Feld, sondern auch auf den Rängen eine unwiderstehliche Energie entfachen.

Ich möchte auch betonen, dass diese einzigartigen Momente nicht ohne die grossartige Unterstützung vieler Menschen möglich wären. Die Helfer:innen, Sponsoren, Gönner:innen und Funktionär:innen, die im Hintergrund arbeiten, verdienen unseren tiefsten Dank. Ihre Leidenschaft und Einsatzbereitschaft machen diese unvergesslichen Momente erst möglich.

In Vorfreude auf die kommende Saison und voller Dankbarkeit für die Gemeinschaft, die unser geliebter Sport schafft.



Sportliche Grüsse,
Nicola Bischofberger
Spieler HC Rychenberg UPL



Nicolaj Muff



Florian Heer

Zwei neue Vorstandsmitglieder

Mit der letzten Generalversammlung vom 1. Juli 2023 gab es auch wieder Anpassungen im Vorstand. Wir verabschiedeten Thomas Frizzoni, den bisherigen Sportchef Nachwuchs Leistungssport, sowie Martin Christen, den Sportchef Breitensport, nach 3 respektive 5 Jahren Tätigkeit aus dem Vorstand. Als deren Nachfolger konnte der Club Nicolaj Muff für den Nachwuchs-Leistungssport und Florian Heer für den Breitensport finden. Beide wurden im Rahmen der GV mit deutlichem Mehr in den Vorstand des HC Rychenberg gewählt. Wir wünschen Muff und Heer viel Freude und Erfolg. Frizzoni und Christen wiederum danken wir für den grossen Einsatz für unseren Verein. kra

begannen vorsichtig zu träumen von der Teilnahme an einem geregelten Ligabetrieb. Hätte jemand diesen acht Spielern damals ein Bild der ausverkauften AXA Arena gezeigt und vorausgesagt, der HCR würde vierzig Jahre später ein national bekannter, von einer derart grossen Juniorenabteilung geprägter NLA-Verein sein, der seine Heimspiele vor vierstelligen Zuschauerzahlen in einer der schönsten Arenen der Schweiz austrägt, hätten wir ihn für einen Fantasten gehalten.

Wie das Abenteuer begann

1983 war Unihockey bestenfalls einigen jüngeren Sportlehrern und Schülern bekannt, wenn auch in einer Form, die mit dem heutigen Unihockey in erster Linie noch den Namen gemeinsam hat. Im Schulsport der späten 1970er und frühen 1980er Jahre wurde teils noch mit Hartgummi-Pucks gespielt, und als Tore mussten wir uns mit Schwedenkästen begnügen. Insofern lässt sich feststellen, dass Schweden den Unihockeysport schon vor den ersten internationalen Spielen geprägt hat ...

An unserem ersten Turnier wurde vom Organisator einheitliches Material zur Verfügung gestellt, sehr biegsame und mitunter bruchanfällige schwarze Stöcke für das erstgenannte Team, weisse für das zweitgenannte. Der Unihockeyball, bis heute weitgehend unverändert, entsprach so gar nicht dem Ball, den wir in unseren wenigen Mittwochnachmittag-Trainings vorher verwendet hatten. Immerhin war es kein Puck, sondern ein Ball, wie wir es vom jahrelangen Strassenhockey her gewohnt waren, und es gab richtige Tore. Schnell stellten wir fest, dass wir mit den meisten Teams einigermaßen mithalten konnten. Wir steigerten uns von Turnier zu Turnier und mit der Qualifikation fürs Finalturnier gelang uns ein erster Erfolg, der Lust auf mehr machte. Als wir uns an diesem Turnier als Neunte knapp für die erste NLA-Saison qualifizierten, begann das Abenteuer HCR erst richtig.

Der Unihockeyzug nimmt Fahrt auf

Die Dynamik nahm rasant zu. Vereinsgründung und Finanzen waren das eine, das Sportliche das andere. Eigenes Material (Stücke, Bälle, Tore etc.) mussten her und Trainingsmöglichkeiten gefunden werden, was keine einfache Sache war angesichts des bereits damals akuten Hallenmangels. Regelmässig mussten wir unsere Tore in die jeweilige Halle fahren. Dass ein Unihockeytor zur Grundausstattung einer Turnhalle gehören könnte, war damals undenkbar. Kreativität, Mut und Beharrlichkeit waren gefragt. So konnten wir zum Beispiel dank der Unterstützung der Turnlehrer der Kantonsschule Rychenberg frühmorgens Goalietrainings durchführen.

Es folgte eine erste Ligasaison, die der HCR auf dem sechsten Rang abschloss. Der Abstand zur Spitze wurde schrittweise kleiner. In den ersten Jahren wurde in Turnierform gespielt, ähnlich wie es heute in unteren Ligen und bei den Junioren noch üblich ist. Eine vollständige



Felix «Bene» Arbenz beim SRF-Pauseninterview im Rahmen eines TV-Spiels. Passend dazu im alten HCR-Traineroberteil.

Hin- und Rückrunde mit sechs Turnieren mit jeweils drei Spielen à zweimal zwanzig Minuten an einem Tag stellten hohe Anforderungen. Aber wir waren ja noch jung und die Begeisterung machte vieles möglich.

Die ersten Kontakte mit den Schweden

Das erste Länderspiel am 14. Februar 1987 in Urdorf gegen Schweden, mit dem einen oder anderen HCR-Akteuren im Schweizer Team, war ein weiterer Meilenstein. Davon inspiriert reisten wir im Herbst 1988 mit dem Zug als erstes Schweizer Clubteam an ein topbesetztes Vorbereitungsturnier nach Mariestad in Schweden. Es wurde uns eindrücklich vor Augen geführt, was möglich ist im Unihockey, und wir kehrten mit der Erkenntnis in die nationale Kleinfeldliga zurück, dass die Zukunft an der Spitze auf dem Grossfeld liegen wird. Eine riesige Herausforderung für alle Vereine, insbesondere die ländlicheren, aber ein mutiger und richtiger Schritt, den die damaligen Spitzenclubs, darunter der HCR, gemeinsam mit dem Verband unternahmen.

Die nächste einschneidende Änderung war die Umstellung von der Turnierform zu den Einzelspielen, zunächst im Cup, dann im Ligabetrieb. Auch dies war ein anfänglich durchaus umstrittener Entwicklungsschritt. Da die Kantonsschule Rychenberg damals über keine Dreifachhalle verfügte, wurde die Rennweghalle unsere neue Heimstätte. Notfalls wichen wir in die legendäre Mattenbachhalle aus, wo die Zuschauer mangels Platz auch mal auf der gegnerischen Spielerbank Platz nahmen. Herrliche Erinnerungen aus den Anfangszeiten – alle Teil der Geschichte des HCR – die noch längst nicht fertig geschrieben ist.

In diesem Sinne Hopp HCR, ich freue mich auf die Saison 2023/24! kra

Lancierung HCR-5-Kampf

Wie an der Generalversammlung bereits angekündigt wird am Freitag, 10. November 2023 die Premiere des HCR-5-Kampfs stattfinden. Bei diesem Sponsoren-Wettkampf spielen wir gemeinsam um Punkte für unseren Verein. In fünf ganz unterschiedlichen Disziplinen werden die Clubmitglieder ihre Geschicklichkeit unter Beweis stellen können. Es gilt dabei die Bestmarken der NLA- und U21A-Spieler zu übertreffen und gleichzeitig eine möglichst hohe Punktzahl zu erreichen.

Vorab suchen die Spieler ihre persönlichen Sponsoren, die sie beim Bewältigen der fünf Disziplinen unterstützen. Die Unterstützung der Athleten kann dabei in Form von Beiträgen pro Punkt oder einer Pauschale erfolgen. Der HCR-5-Kampf wird über die Plattform fundoo abgewickelt.

Die Vorbereitungen laufen derzeit auf Hochtouren. Im September erhalten alle Vereinsmitglieder detaillier-

te Informationen über den Ablauf und die Umsetzung. Vorderhand gilt es, **Freitag, den 10. November 2023** in der Agenda dick anzustreichen und sich den Abend zu reservieren.

Tolles Rahmenprogramm für alle

Das Organisationskomitee möchten den HCR-5-Kampf auch gleich als Vereinsabend nutzen. Für Speis und Trank wird ebenso gesorgt sein wie für Unterhaltung. Also unbedingt mit der Familie und Freunden am Freitag, 10. November 2023 die AXA ARENA besuchen. kra



NLA

Ein guter Mix soll helfen

Der HC Rychenberg will seinen Halbfinaleinzug vom Vorjahr bestätigen und möglichst noch toppen. Mit Blick auf dieses hohe Ziel verstärkte er seine Mannschaft. Die Verletzungshexe macht ihm derzeit aber das Leben schwer.



Der HC Rychenberg feierte in der letzten Saison erstmals seit 2017/18 endlich wieder einen Halbfinaleinzug. Veränderung am Kader gab es für die Saison 2023/24 trotzdem einige. Es galt, die Abgänge von Daniel Keller, David Foelix, Moritz Krebs, Flemming Kühl, Pascal Meier und Tim Aeschmann zu kompensieren. In der Vorbereitung gesellte sich erschwerend der eine oder andere

Verletzte hinzu: Tobias Studer entschied sich für einen operativen Eingriff an der Schulter, Marco Eyer befindet sich noch im Aufbau und auch Severin Ott wie Nico Kehl sind zum Saisonstart nicht einsatzbereit.

Den Abgängen und Rekonvaleszenten stehen ein paar Zuzüge gegenüber. Mit Nico Mutter konnte ein kräftiger Stürmer verpflichtet werden, der in der NLA und Allsvenskan Erfahrungen gesammelt hat. Auch Johan Larsson ist ein Routiner. Er verbrachte die letzten sechs Jahre in der SSL und NLA. Der Schwede ist sowohl als Verteidiger als auch als Center einsetzbar und bringt so den Trainern mehr Flexibilität. Zu den beiden sowie Rückkehrer Nicolas Schüpbach gesellen sich mit Flavio Graf, Timo Graf, Nico Kehl und Manuel Matt gleich vier Spieler aus dem eigenen Nachwuchs, die sich die Chance erarbeiteten, sich in der ersten Mannschaft zu beweisen.

Zehn Schweizer Nationalspieler

Der Kader besitzt einiges an Qualität. Nicola Bischofberger, Nils Conrad, Levin Conrad und Claudio Mutter sind Nationalspieler, sind Schlüsselspieler der ersten zwei Linien und sorgen für einen guten Mix aus defensiver und offensiver Qualität. Noah Püntener,

Kimo Oesch, Severin Ott und Luca Locher sind Teil der Schweizer U23-Nationalmannschaft. Mit den Top Prospects Timo Graf und Nico Kehl, die an der diesjährigen U19-WM die Silbermedaille gewannen, stehen zwei junge Talente im Team, die in grosse Rollen hineinzuwachsen fähig sind, sofern sie gesund bleiben.

Die einzige nennenswerte Schwäche ist der aktuelle Niveauunterschied zwischen den ersten zwei Linien und der dritten und vierten. Wegen der verletzungsbedingten Ausfälle ist der «Gap» noch zu gross. Freilich begünstigen die Absenzen, dass Junge wie Matt oder Flavio Graf Spielzeit erhalten.

In derartigen Aufstellungen oft vergessen gehen Michel Wöcke, Pascal Kern, Sämi Gutknecht und Niklas Rutz. Sie alle sind aber langjährige, gestandene NLA-Spieler, Gutknecht leitet mit Kern die Geschicke der dritten Linie und Wöcke ist auf diversen Positionen eine Verstärkung. Derweil bilden Luca Locher und Schüpbach ein äusserst spannendes Torhüterduo.

Und was kann die Mannschaft von Philipp Krebs und Kari Koskelainen 2023/24 erreichen? Die Erwartungen knüpfen an die Geschehnisse der letzten Saison an. Hochgestecktes Ziel ist es, den Playoff-«Run» mit dem Meistertitel abzurunden. bis

NLA

Gleich und gleich gesellt sich gern

Der HC Rychenberg übt sich in der Familienzusammenführung. In seinem Prime League-Team wird künftig neben Claudio Mutter neu auch dessen Bruder Nico auf Punktejagd gehen. Nach Jahren in Schweden kehrte er in die Schweiz zurück. Im weiteren Sinn ebenso als Vereinigung können die weiteren Zuzüge bezeichnet werden: Nicolas Schüpbach kehrt nach einem Jahr in Karlstad zu seinem Stammclub zurück und Johan Larsson macht aus dem Schwedenduo ein -trio. rba



socks and underwear
für den HCR und alle
seine Fans: sau.ch



ELPAG

sorgt für Spannung

Suechsch ä Lehrstell?

Lerne **Elektroinstallateur**...
...werde Elektro-Projektleiter

ELPAG Elektrotechnik AG | Tössfeldstrasse 35 | 8406 Winterthur

NLA

Ein Quartett macht Druck

Mit Manu Matt, Fläve Graf, Timo Graf und Nico Kehl kommt viel junges Blut in die erste Mannschaft des HC Rychenberg hinein. Mit individueller Klasse und viel HCR-Herz hat das Quartett die Chance genutzt, sich auf der grossen Bühne zeigen zu können.

Zwar noch sehr jung, aber mit einem grossen Rucksack voller Erfahrung aus den Junioren-Nationalmannschaften stellt sich Nico Kehl der Aufgabe. Ein Talent mit ausgeprägten technischen Fähigkeiten, guter Spielübersicht und grosser Reichweite.

Schon bei den Kleinen, aber jetzt umso mehr gilt Timo Graf als technisches Wunderwerk. Seine Ballannahme und -kontrolle sind weitherum bekannt. Auch er war in den verschiedenen Altersstufen der Nati ein fester Bestandteil.

Ein komplett anderer Spielertyp als sein Bruder ist

Fläve Graf. Mit unbändigem Willen und läuferischem Engagement kann er jede gegnerische Verteidigung in Verlegenheit bringen. Als Captain der letztjährigen U21-Mannschaft trug er viel Verantwortung.

Sozusagen im Schatten vieler Talente hat sich Manu Matt mit konsequenter Arbeit und riesigem HCR-Herz den Platz im NLA-Team erarbeitet. Gefürchtet sind seine Abschlüsse, die er mit Ruhe und grosser Präzision im Tor unterbringt. Ein Läufer mit dem Gefühl für die richtigen Entscheidungen.

Es macht Spass zuzuschauen, wie die vier in jedem Training Vollgas geben, um sich vielleicht einen Platz in den Top 15 des NLA-Teams zu ergattern. An dieser Stelle wünsche ich dem Quartett viel Erfolg, viel Mut und das nötige Glück in den Einsätzen. bgu



Nico Kehl



Timo Graf



Flavio Graf



Manuel Matt

NLA

Supercup-Final in Schlussphase verloren

Zwei Sekunden fehlten dem HC Rychenberg, um den ersten Titel seit seinem Cupsieg 1996 zu gewinnen. Lange sah es gut aus und das Team von Philipp Krebs führte gegen Finalgegner Wiler nach 53 Minuten als die über weite Strecken bessere Mannschaft verdientermassen mit 7:3.

Dann aber schaffte es der HCR nicht, diesen Vorsprung im 5-gegen-6 über die Distanz zu bringen und weil er seine durchaus guten Chancen in der Verlängerung nicht nutzte, musste er ins Penaltyschiessen. In diesem erwiesen sich die Berner als stilsicherer. rba



MOBILIAR UNIHOCKEY TROPHY

Die Richtung stimmt

Die Auftritte der UPL- und der U21-Mannschaft des HC Rychenberg an der Mobiliar Trophy fielen so aus, wie sie an Vorbereitungsspielen üblich sind: Mit Hochs und Tiefs, sprich durchzogen, und mit einer Verbesserung des Zusammenspiels und der Abläufe mit Fortdauer des Turniers. Am Ende resultierte in der AXA-Arena der leicht enttäuschende zweite Platz hinter Thurgau und vor Uster. In der Vorsaison zählen indes die Fortschritte mehr als die nackten Resultate. Nicht nur die Grossen standen, während der Mobiliar Unihockey Trophy im Einsatz, auch der Nachwuchs hat seinen festen Platz. Am Samstag spielten die D-Junioren und am Sonntag die E-Junioren ihr Vorbereitungsturnier. Insgesamt 24 Teams nahmen am Turnier teil. Herzlichen Dank. rba



die Mobiliar
Generalagentur Winterthur
Andreas Götz



Sieger E-Junioren Turnier.

SCHIESS
REINIGUNGEN



Wir sorgen für glänzende Resultate!

Schiess AG Reinigungen
Winterthur www.schiessag.ch

NACHWUCHS

Hungrig bleiben und sich kontinuierlich weiterentwickeln

Die Leistungsteams U14A, U16A und U18A des HC Rychenberg etablierten sich in den letzten Jahren in den Top 4 der Schweiz. Die Anforderungen werden aber nicht kleiner. Darum gilt für die Saison 2023/24: Stillstand würde Rückschritt bedeuten.

Wie jedes Jahr fällt es den Trainern der U-Leistungsteams auch diesmal schwer, eine Prognose für die bevorstehende Saison abzugeben. In den letzten Jahren konnte sich der HC Rychenberg in den drei Altersstufen in den Top 4 etablieren. Die Anforderungen steigen jedoch jedes Jahr, rücken die Mannschaften doch sukzessive enger zusammen. Die neue Saison erfordert darum von allen Beteiligten zusätzlichen Einsatz.

In den Stufen U14A und U18A stehen beim HCR mit Christian Furrer und Dominic Graber zwei neue Head Coaches am Ruder. Beide verfolgen die Ziele, die individuelle Entwicklung ihrer Spieler voranzutreiben und ihre Teams zu verschworenen Einheiten zu formen. Sowohl im Training als auch während der Spiele streben sie danach, das Beste aus jedem Einzelnen herauszuholen und mutig aufzutreten.

Ein gesunder Geist und Körper

Martin Oesch seinerseits will auch in dieser Saison,

dass das U16A-Team seine Handschrift trägt, und fordert eine gesunde Aggressivität auf dem Spielfeld. Sein Hauptaugenmerk in der Vorbereitung lag neben den defensiven und offensiven Spielprinzipien auch auf dem Umschaltspiel. Die Spieler sollen nach einem Ballgewinn sofort schnelle und kluge Entscheidungen treffen, um den Gegner unentwegt vor Probleme zu stellen.

In allen Altersstufen könnten in dieser Saison mentale Aspekte das Zünglein an der Waage spielen. Darum können die drei Teams neuerdings mit Mentaltrainer Kyle Varley zusammenarbeiten. Darüber hinaus soll das Potenzial der Spieler mithilfe von «better you – eat like an athlete» (optimale Ernährung im Sport), Blackroll und Medbase (Verletzungen im Unihockeysport) noch besser ausgeschöpft werden.

Ein entscheidender Baustein für unseren Erfolg wird auch die einvernehmliche Zusammenarbeit der U-Trainer sein. Dank einer einheitlichen Ausrichtung und der gegenseitigen Unterstützung können wir uns auf eine vielversprechende Saison freuen.



Nachwuchsarbeit hat weiterhin Priorität.

Toter Fisch in der Garderobe?

Wenn nach einem Spiel der U14A-Mannschaft «ufem tisch de fisch, doch de fisch isch tot» aus der Garderobe dröhnt, ist dies stets ein gutes Zeichen. Der Song vom Schweizer Rapper LCone wurde vom Team als Siegesong auserkoren und wird nach Erfolgen jeweils richtiggehend zelebriert. An den diesjährigen Swiss Games war das Lied ganze neunmal zu hören. Die Jungs gewannen nämlich nicht nur jedes Spiel, sondern gleich auch das Turnier.



U21

Spielertypen und ihre Vorteile

Unsere U21-Mannschaft bietet eine Vielfalt an Spielertypen und Charakteren. Jeder ist anders und dennoch im Team integriert. Hoch im Kurs stehen die Social-Media-Experten. Ein Leben ohne Handy wäre für sie sinnlos und untragbar. Ebenfalls geben wir in Sachen Mode eine tolle Figur ab. Je breiter die Hose desto mehr Talent, scheint die Devise zu sein. Ob Geist, Bodybuilder, Batino, Tourette oder Fussballgott, wir haben sie alle. Doch welcher Spielertyp passt zu welchem Athleten? Finden Sie es heraus und besuchen Sie ein Heimspiel unserer U21. dst

In Winterthur daheim. Wie auch der HCR.



Elektroinstallation
Solar / E-Mobilität
ICT-Services
Gebäudeautomation

Lassen Sie sich beraten
0848 888 788

EKZ Eltop AG
In und um Winterthur
www.ekztop.ch/hcr





U14

U14A gewinnt die Swiss Games

Unsere jüngste Leistungsmannschaft weilte Anfang August für 3 Trainingstage in Illnau und zog anschliessend weiter nach Amriswil, um an den Swiss Games teilzunehmen.

Der Staff hatte demzufolge viel Zeit um am Spiel der Mannschaft zu feilen. Grosse Themen waren die Struktur im Offensivspiel, Freistösse, Special Teams und die

spezifischen Aufgaben der jeweiligen Feldspieler. Die Fortschritte innerhalb dieser Woche waren riesig und so war das Spiel der Mannschaft gegen Ende der Woche immer wieder sehr schön anzusehen.

Der Turniersieg als krönender Abschluss wurde entsprechend gefeiert und dient als Motivation für die anstehende Saison. kra

Abschied von Flemming Kühl

Als Athletik-Coach machte Flemming Kühl unsere U21 Mannschaft über den Sommer fit für die neue Spielzeit. Zum Abschied überreichte das Team dem Deutschen Nationalspieler ein signiertes Trainingsshirt und wünschte ihm für die Zukunft in Hamburg alles Gute. PS: Bereits hat Flemming seine Rückkehr im Herbst angekündigt. Er wird als Leiter im HCR-Kids-Camp erneut dabei sein. Flemming, wir freuen uns! kra



U18A

Trainingslager in Herisau

Vom 10. bis 15. August weilte die U18A zum ersten Mal im Trainingslager im Sportzentrum Herisau. Auf dem Programm standen auch witzige Übungen, die Koordination und Teamgeist förderten. So die Aufwärmübung, in der in zwei Teams ein Tausendfüssler gebildet wird. In einer Reihe fasst jeder den Vordermann bei den Fussgelenken und der Trupp setzt sich in Bewegung. Oder auch nicht ... Während ein Tatzelwurm die «Challenge» mit Bravour meisterte, fiel der andere nach einigen Metern unter Lachanfällen zu einem verstreuten Haufen auseinander.

Einspielshirts für die U18A

Am letzten Ferienwochenende stand der traditionelle Tigers-Cup auf dem Programm für die U18A. Ein erster Ernsttest für die kommende Saison. In der Gruppe mit Köniz und Langnau wollte sich der HCR keine Blösse geben. Nach einem Fehlstart im ersten Spiel gegen Köniz, wo er eigentlich ebenbürtig war, aber innert kurzer Zeit vier Treffer verkraften musste, sicherte er sich dank dem Sieg gegen die Tigers den Einzug ins Halbfinale. Thun hatte sich gegen Wiler und Chur den Gruppensieg geholt, hatte gegen den HCR aber klar das Nachsehen. Und so zog die U18A in den Final ein und wollte den Turniersieg. Als Motivationspritze gabs aus dem Umfeld der Mannschaft gesponserte hochoffizielle Einspielshirts. Es wirkte, denn die Jungs holten sich den Cup. dpa

U16A

«Hängen» ist angesagt

Beweglichkeit spielt neben den Komponenten Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit eine entscheidende Rolle bei der Leistungsfähigkeit. Dehnen hat nebst der Verletzungsprä-

vention auch einen psychologischen Effekt. Man kommt wieder im Alltag an, das Training findet einen Abschluss. Nach der intensiven Belastung der Trainingstage wurden

die Jungs zum Trocknen aufgehängt. Als Ausklang war gemeinsam Abhängen ausdrücklich erwünscht. fflu



NACHWUCHS BREITENSSPORT

Verschiedene Ausgangslagen, identisches Ziel

Der HC Rychenberg startet im Nachwuchs Breitensport erstmals mit vier Mannschaften in die Meisterschaft. Sich in der Stärkeklasse B zu halten, ist für alle das Ziel.

Da jeweils etwa die Hälfte der Spieler in die nächsthöhere Stufe nachrücken, gibt es in den Kadern altersbedingt jedes Jahr viel Veränderung. Auch bei den Trainern gab es ein paar Rochaden, aber insgesamt können alle Mannschaften auf Trainer mit viel Erfahrung in ihrer Altersstufe zählen.

Jahr der Bestätigung

Nach dem Aufstieg im Vorjahr schafften es die U18B-Junioren ziemlich problemlos, sich im Mittelfeld zu etablieren. Nach dem Abgang einiger Teamstützen gilt es nun, dieses Resultat zu bestätigen. Ein Unterfangen, das dank der Kontinuität im Trainerteam und der Unterstützung durch die U18A-Mannschaft gute Aussichten hat.

Bessere Voraussetzungen

Nach der harzigen vergangenen Saison investierte die U16B-Mannschaft viel in die Saisonvorbereitung. Es wurden nebst vier Testspielen auch zwei Trainingsweekends durchgeführt. Ausserdem kann die Mannschaft auf einen grossen Kader und ein engagiertes Trainergespann zählen. Wir sind deshalb vorsichtig optimistisch.

Erstmals zwei Mannschaften

Anstelle einer Kleinfeld-Mannschaft, den ehemaligen C-Junioren, nehmen wir dieses Jahr mit einem zweiten Team an der U14B-Meisterschaft teil. Die Kader sind eher knapp bemessen, aber das sollte allen Spielern viel Spielpraxis ermöglichen. Geleitet werden beide Mannschaften von Coaches, die Erfahrung vom Klein- wie auch vom Grossfeld mitbringen.



U14 B gelb



U14 B rot



U16 B



U18 B



Teambuilding zum geniessen

Mit viel Elan starteten wir von der U14B rot Mannschaft in die Saisonvorbereitung 23-24. Nebst dem Passspiel, den Positionen und der Schusstechnik kam auch das «Teambuilding» nicht zu kurz. Dabei verdrückten wir das eine oder andere Schoggistängeli, schlürften dazu Capri Sonne (zum Beispiel an Geburtstagen) und genossen das Beisammensein im Team. Wir sind bereit und freuen uns riesig auf die kommende Saison. bee



Eine ehrgeizige und coole Truppe

Das passiert, wenn Kleinfeldspieler der Mannschaften D rot, D gelb, D weiss, D schwarz, C und Kleinfeldtrainer mit U14B-Spielern und Grossfeldtrainern in eine Grossfeldhalle gesteckt und die gegenseitigen Erwartungen und Teamregeln geklärt werden? Es entsteht eine ehrgeizige und coole U14B gelb-Truppe. Der einzige strittige Punkt beim gemeinsamen Rückblick vor den Sommerferien war, ob wir in den beiden Aussentrainings mehr auf Kraft und Dehnen oder Linienläufe und Treppensprints setzen oder es etwas ruhiger angehen lassen sollten. luw

medbase
SPORTS MEDICAL CENTER

Medbase Winterthur WIN4

Deine Gesundheit in guten Händen – wir helfen dir, fit zu bleiben!

Allgemeinmedizin, Sportmedizin, Physiotherapie, Osteopathie, Medizinische Massage, Leistungsdiagnostik

Medbase ist Medical Partner des HC Rychenberg
Medbase Winterthur WIN4 | Grüzefeldstrasse 32 | 8400 Winterthur | www.ksw.ch | www.medbase.ch



JUNIOREN

Eine Neuerung mit (hoffentlich) grosser Wirkung

Auf den ersten Blick bleibt alles beim Alten. Wir haben beständige Teams und viele Trainer führen die gute Arbeit weiter, womit die Kontinuität gewährleistet ist. Ein paar Neuerungen gibt es trotzdem.

Das Schnupperunihockey für die 2018er wird fortgeführt, da sich zwei neue Väter fanden, die das Angebot weiterführen. Die Unihockeyschule (UHS) wurde mit neuen Kindern bis ans Limit aufgefüllt. Dreissig Jungs werden in den HCR-Farben dem Ball nachjagen. Ausserdem nehmen je vier E-Junioren- und D-Juniorenteams an der Meisterschaft teil.

Neuerungen des Verbandes

Das Vorbereitungsturnier für die D-Junioren anlässlich der Mobilair Unihockey Trophy ist bereits Geschichte und im Winter ist die Neuauflage des Rychi-Cups für die UHS geplant. Erfreulicherweise erhöhte der Verband die Anzahl der Turniere bei den E-Junioren von sechs auf neun. Damit einhergehend beginnt die Meisterschaft dieses Jahr früher. Auch bei den D-Junioren gibt es eine Änderung, die für den HCR einen positiven Effekt haben wird. «In den vergangenen Jahren stand im Vorfeld der Spiele zu oft die Frage nach der Höhe des Sieges im Vordergrund», erklärt

Junioren-Sportchef Mats Lehner. «Dass es mal keinen Sieg geben würde, stand ausser Diskussion, marschierten doch drei von vier HCR-Teams ohne Punktverlust durch die Meisterschaft. Dass dies der Förderung der Spieler nicht nur gut tut, versteht sich von selbst.»

Deshalb suchte der HCR in Zusammenarbeit mit dem Verband und weiteren Vereinen die Antwort darauf, wie den einseitigen Spielen entgegengewirkt werden kann. Stärkeklassen liessen sich leider noch nicht einführen, aber es gibt erstmalig die Kategorie Junioren D+. «Ich gehe davon aus, dass sich für diese Kategorie vorwiegend ambitionierte und somit tendenziell stärkere Teams angemeldet haben», hofft Lehner, «was indirekt der Schaffung von Stärkeklassen gleichkommt.» Resultate wie ein 20:0 sollten künftig seltener vorkommen, was für uns und unsere Gegner gut ist.

Auf eine erfreuliche Saison!

Herausforderndes Trainingsformat

Die Teilnahme am D-Masters (inoffizielle Schweizer Meisterschaft) am Ende der letzten Saison mit einer Auswahl hat uns interessante Erkenntnisse geliefert. Diverse Nachlässigkeiten und Fehlentscheide im Spiel haben für die sehr guten Spieler selten eine entscheidende Konsequenz. Die Fehler werden einfach durch einen kurzen Sprint oder von Teamkameraden wettgemacht.

Mit einer ausgewählten Gruppe Jungs führen wir deshalb monatlich ein Spieltraining auf hohem Niveau durch. Das Ziel ist es, voneinander zu lernen und die Jungs erleben zu lassen, dass gewisse Strategien gegen starke Gegner nicht mehr so einfach funktionieren und was eine gute Alternative dazu wäre.

mal



Mehr als nur erste Grossfeld-erfahrungen

Inzwischen hat sich eingebürgert, dass die Kids selbständig mit ÖV nach Rickenbach-Sulz ins U12-Training reisen. Eine Kompetenzerweiterung, die Spass macht. Das Training mit Jungs und Mädchen aus anderen Teams und Vereinen bewährt sich. Die Unihockeyaner*innen wachsen zusammen und nahmen als Mannschaft sogar an einem zweitägigen Turnier in Tenero teil.

mal

beschatten.
entflammen.
einrichten.

- Gartenmöbel
- Sonnenschirme
- Pflanzgefässe
- Feuerring

HOFMANN
Gartenleben
hofmangartenleben.ch

MIT BENUTZERFREUNDLICHEM TICKETING
PUNKTEN SIE SCHON VOR DEM MATCH

«Das Ticketpark-System ist für uns als Club wie auch für unsere Fans benutzerfreundlich: 10 von 10 Sternen!»
Lukas Wernli, Pfadi Winterthur Handball

Dürfen wir auch Sie begeistern? Dann nehmen Sie mit uns Kontakt auf:
www.ticketpark.ch | beratung@ticketpark.ch | 031 307 78 09

TICKETPARK

Plauschteam: Neuer Trainer

Lukas Wille hat sich bei den HCR-Junioren als Trainer verdient gemacht. Mit seinen 50 Jahren hat er wohl genug Erfahrung, um auch mit dem «Plausch» zurechtzukommen. Einen ausgewogenen Trainingsplan für die neue Saison hat er bereits zusammengestellt. Die sportlichen Ziele wird er Ende August nach den ersten Einheiten bekanntgeben. Wir wünschen Lukas Wille viel Erfolg! weh

Ü40-Sommer- training

Drei alternde HCR-Spieler sitzen im Molly's und retten die Welt – zumindest denkt man das, wenn man ihnen zuhört. Da keuchen die Spieler des 3. Liga-Teams vorbei. Sommerliches Aufbautraining wohl. Ein wenig später folgen zwei Nachzügler. Oder sind die beiden bereits auf der zweiten Runde? Wie auch immer: Man fragt sich, ob die Greise im Pub das bessere Los gezogen haben. weh

BREITENSPORT

Nicht nur das Resultat zählt

Der Breitensport ist im HC Rychenberg ein Auffangbecken für all jene, die keinen Leistungssport betreiben wollen oder können, dem Verein aber treu bleiben möchten. Ihre Tatkraft ist eine wichtige Hilfe für den Club.

Die Planung für die neue Saison war ein Leichtes, da fast alles beim Alten blieb. Neu ist, dass die dritte Mannschaft nach ihrem Aufstieg in der 4. Liga antritt. Das Kommando als Spielertrainer führt weiterhin Moritz Schaub. Er und seine Mitspieler werden versuchen, an den Erfolg der vergangenen Saison anzuknüpfen.

Eine kleine Änderung gab es auch beim Plauschmannschaft. Lukas Wille übernahm die Verantwortung für das Team vom zurückgetretenen Werner Heiniger. Auch in der unmittelbar bevorstehenden Saison nimmt das Team an keiner Meisterschaft teil.

Anfangs war das Tor verwaist

Im 3. Liga-Team unter der Leitung von Ivan Lochbihler, Nivin Anthony und Severin Schindler lag den Fokus bis und mit



den Sommerferien auf dem Sommertraining. Dieses war nicht, wie viele erwarten würden, ein reines Konditionstraining. Vielmehr wurde die Physis teilweise mit anderen Ballsportarten oder mit Spielen auf Vordermann gebracht. Ein Augenmerk legten die Trainer auch auf die Hinrunde, nachdem die Mannschaft in den letzten

beiden Jahren anfangs jeweils Mühe bekundete, auf Touren zu kommen.

Zuerst war es noch nicht klar, ob das 3. Liga-Team einen Goalie für die Saison haben würde. Glücklicherweise konnte dieses Szenario verhindert werden. Gleich zwei Torhüter wurden gefunden. Darüber hinaus konnte sich die Mannschaft mit dem einen oder anderen externen Spieler

sowie zweien vom U18B-Team verstärken.

Auch das Team «Unihockey für Oldies» hat mittlerweile seinen Trainingsbetrieb wieder aufgenommen. Zwischendurch sorgen Arthur Schudel & Co. immer wieder für ein fröhliches Miteinander, mit selber organisierten Events wie dem Besuch der Stammizzeria. flo



**DIE GANZE MINI PALETTE.
JETZT BEI UNS ERLEBEN.**

Hutter Dynamics AG
8404 Winterthur
www.hutter-dynamics.ch



UHFO'S

The Unstoppables

War es nun Stockschlag oder nicht? He, nur bis Kniehöhe! So und ähnlich tönt es auch bei den Uhfo. Wir sind bemüht, ein gepflegtes Unihockey zu spielen, nicht zuletzt der Verletzungsgefahr bei uns älteren Semestern wegen. Deshalb sind wir froh, wenn einer, nachdem er den Stock an den Nagel gehängt hat, als Schiedsrichter in die Halle kommt. Mit 70 ist noch lange nicht Schluss. ars

ALUMNI-TEAM

Mit Spass im Cup

Als früherer NLA-Flügelstürmer begnügt sich Moritz Schaub, der Spielertrainer der Alumni-Mannschaft, nicht mit halben Sachen. Da das Team mit ihm vorerst in den Niederungen der Ligen herumturnt, haben die Jungs den Liga-Cup im Visier und wollen herausfinden, wie weit sie mit Spass und dem geringsten Aufwand kommen. Liga-Cup-Spezialisten, zieht euch warm an! mos





UNIHOCCY-WELT

Mein Leben in Prag

Daniel Keller sowie Tim Aeschmann haben den HCR für ein neues Abenteuer in der Unihockey-Welt verlassen. Keller zog es nach Tschechien, Aeschmann nach Schweden. In regelmässigen Abständen berichten sie von ihren Erlebnissen.

Nach einem harzigen Beginn – ich sperrte mich aus meiner Wohnung aus und kam eine Stunde zu spät ins erste Training, da ich mit den Trams noch nicht klar kam – bin ich langsam aber sicher angekommen. Seit ein paar Tagen lebe ich in meiner eigenen Wohnung und fühle mich in dieser sehr wohl. Sie liegt 15 Minuten von der Trainingshalle und zehn vom Stadtzentrum entfernt. Für die Prag-Kenner: Karlin nennt sich die Gegend.

Ich hatte auch bereits Schweizer Besuch. Die HCR-Legende Noah Aeschmann sowie Zorro-Künstler Tobias Studer besuchten mich für ein paar Tage. Auf dem Programm stand die Erkundung der klassischen Sehenswürdigkeiten und, ein wenig eingehender, das Entdecken des besten tschechischen Biers.

Horrorfilme gehören zum Alltag

Das Unihockey ist in Tschechien wie erwartet ruppiger und weniger technisch. Trotzdem ist das Niveau höher als vermutet. HCR-Headcoach Phillip Krebs bekäme aber wohl ziemlich viele graue Haare, wenn ich bedenke, dass ich zu den taktisch besser Ausgebildeten gehöre und nicht selten die Taktiktafel zur Hand nehme. Wir bestritten auch schon ein Testspiel gegen Pixbo, das wir zu

meinem Erstaunen «nur» mit 5:12 verloren. Pixbo dürfte allerdings nicht im höchsten Gang gefahren sein.

Die Infrastruktur bei SKV erinnert mich sehr an den Win4-Campus, einfach 100 Jahre früher erbaut. Es gibt eine Leichtathletikanlage neben der Halle, Tribünen und sogar ein Schwimmbecken. Auch das Fitnessstudio ist hier nicht weit. Langgezogen und mit ähnlichen Geräten wie im Z4P befindet es sich auf der Balkonetage der Halle, jedoch ein wenig in die Jahre gekommen. Als ich nach zwei Wochen im Training auftauchte, waren Kameras und Schauspieler zugegen. Meine Teamkollegen meinten dazu nur: «Das ist ganz normal. Hier werden oft Horror- oder Zweit Weltkriegfilme gedreht, da es hier so alt aussieht.»

T-Shirts werden unter der Tribüne noch selber bedruckt. Und man muss mit zwei Trainingsshirts bei sechs Trainings pro Woche auskommen ... Alles ist sehr familiär, genau wie beim HCR. Auch aus diesem Grund fühle ich mich sehr wohl hier.

Als nächstes steht ein Turnier in Weissenfels auf dem Programm. Dort treffen wir auf vier deutsche Teams. Anschliessend geht es los mit der Saison. Ich freue mich sehr auf die neue Herausforderung, und ich werde natürlich auch den HCR intensivst verfolgen. Bis bald. dke

Schwedisch lernen auf der Anreise

Am 19. August kam ich am Flughafen in Stockholm an und wurde vom Teammanager herzlich empfangen. Wir fuhren anschliessend mit dem Auto gleich nach Uppsala, um das Testspiel meiner neuen Mannschaft Strängnäs gegen Hagunda zu besuchen. Am Abend war ein Teamevent inklusive Taufe der neuen Spieler angesagt. Das war perfekt für mich. So konnte ich gleich all meine neuen Mitspieler kennenlernen. Am Tag darauf zog ich in meine WG auf dem Campus in Solna ein. Bis jetzt warte ich noch auf meine Mitbewohner. Sie werden erst einziehen, wenn das Semester beginnt.

In der ersten Woche hatten wir viele Einführungs-

events und Aktivitäten wie zum Beispiel ein Spielenachmittag, Fika und am Abend Partys. Trainiert wurde diese Woche auch schon. Wir treffen uns eine Stunde vor dem Training und spielen Tischtennis oder Fifa. In jedem Training hat es ein Buffet mit kleinen Snacks, an dem man sich bedienen kann. Nach dem Training werden die Sportkleider gewaschen und liegen vor dem nächsten Training wieder bereit. Ich fahre für jedes Training etwa eine Stunde. Ich nutze diese Zeit, um im Auto mit den Teamkollegen Schwedisch zu lernen. Ich hoffe, ich kann euch mehr Einblicke in mein Leben in Stockholm geben, sobald ich mehr als eine Woche hier lebe. tia

Ein HCR-Brettspiel zum 40-jährigen Jubiläum

Im dritten Jahr der Sekundarschule wählte ich als Abschlussprojekt die Produktion eines Gesellschaftsspiels für den HC Rychenberg. Nachdem ich die erste Version in Papierform vorbereitet hatte, nahm ich Kontakt mit HCR-Geschäftsführer Mario Kradolfer auf. In Zusammenarbeit mit ihm entstand die Idee, ein Spiel zum



40-jährigen Jubiläum des Vereins zu fertigen. Mario vermittelte mir den Kontakt zu HCR-Gründungsmitgliedern. Von diesen erfuhr ich wahre Ereignisse und Geschehnisse der 40-jährigen Geschichte aus erster Hand. Das Spiel ist ähnlich wie das bekannten «Monopoly» aufgebaut. Die Spiel-

felder bilden die Vereinsgeschichte im Zeitstrahl ab. Anstatt Geld erhält der Spieler Zuschauer und am Ende gewinnt jener, der zuerst acht Siegespunkte erreicht. In den zweierlei verschiedenen Spielkarten sind wahre Geschichten, Ereignisse und auch fantasievolle Gegebenheiten verpackt.

Bei der Gestaltung unterstützte mich Jonas Lutz von der Geschäftsstelle tatkräftig, sodass ich anfangs Juli voller Stolz den Prototypen meines Spiels entgegennehmen konnte. Bis es so weit war, konnte ich im letzten Jahr viele Erfahrungen sammeln, indem ich mit mir unbekannt Personen Kontakt aufnehmen musste, in mündlicher und schriftlicher Form. Grosse Mühe bei der Spielentwicklung bereitete mir, die Spielregeln so zu verfassen, dass jeder versteht, wie die Partie gespielt werden muss. Ich freue mich sehr auf den Moment, wenn die limitierte Ausgabe meines HCR-Jubiläumsspiels im Fanshop gekauft werden kann. nho



Der erste Prototyp vom Jubiläums-Spiel.

Jetzt dein Spiel vorbestellen

Das HCR-Brettspiel ist ein Unikat im Schweizer Unihockey. Sichere dir dein Brettspiel frühzeitig zum Vorzugspreis von CHF 49.–. Scanne den QR-Code und sende uns deine Online-Vorbestellung. Das Brettspiel wird im Oktober produziert und ist ab dem HCR-5-Kampf im Fanshop erhältlich.



VEREIN

Was macht eigentlich Bensch Borth?

Einst waren sie die Stars des HC Rychenberg. Seither sind mehr oder weniger viele Jahre vergangen und sie verfolgen ihren Herzenclub nur noch am Bildschirm oder auf der Tribüne. Wie aber verbringen sie heute ihre (zusätzliche) Freizeit?

Gibt es ein Leben ohne HCR?

Ja, zum Glück gibt es das. Es bietet mehr nutzbare Zeit für mich. Ganz losgelassen hat mich der HCR aber nicht. Ich bin immer wieder als Kommentator im Livestream tätig. Zudem kenne ich immer noch viele Aktive, wodurch ich weiterhin mit dem HCR verbunden bleibe. Darüber bin ich froh.

Eine erfolgreiche Zeit beim HCR ist für dich vorbei.

Welche Projekte verfolgst du nun und was nimmst du an Erfahrungsschatz mit aus deiner Aktivzeit?

Ich versuche, meine diversen Hobbys in Einklang mit meinem Beruf als Polizist mit Schichtarbeit zu bringen. Neu hinzu gekommen ist, dass ich mich mehr schlecht als recht an Gartenarbeiten heranwage.

Als wichtige Erfahrung aus meiner Aktivzeit nehme ich das «Commitment» und den Ehrgeiz mit, den ich doch über viele Jahre an den Tag legen konnte. Das Wissen, dass mir dies gelang, macht mich stärker. In wunderschöner Erinnerung bleibt der Teamgeist, der sich in den vielen Trainings und Spielen im Laufe der Zeit entwickelt hatte, wodurch die Mannschaft zu einer zweiten Familie geworden war.

Was war dein bewegendster, schönster und was dein schlimmster Moment in deiner Karriere beim HCR?

Der U21-Titel in der Saison 2008/09 war wohl das bewegendste und schönste Erlebnis. Ebenso zu den schönen Erfolgsmomenten gehört die Viertelfinalserie 2012/13, die wir gegen Wiler-Ersigen gewannen. Menschlich gesehen wunderbar war der einmalige Zusammenhalt und Teamspirit.

Der schlimmste Moment in meiner Karriere war die Cupfinal-Niederlage von 2017 gegen GC. Wir gaben damals das Spiel nach einer deutlichen Führung noch aus der Hand. Das war hart.

Mit wem würdest du gerne mal (wieder) trainieren?

Grundsätzlich würde mich jedes HCR-Training wieder einmal reizen und wenn es Spielermangel hat, darf man mich jederzeit noch so gerne als Springer aufbieten. Ganz besonders würde es mich freuen, mit Felix Buff und Lukas

NLA-Zeit beim HCR: 2008–19
(ohne Saison 2011/12)
Position/Trikotnr.: Center #9
Alter: 33
Grösse: 176 cm
Wohnort: Winterthur
Beruf: Polizist
Familie: Partnerin
Aktueller Verein: HCR (Alumni)



Grunder ein Sturmtrio zu bilden, um gegen Pascal Meier ein paar Tore zu erzielen.

Welche Leidenschaft von dir kennen wir noch nicht?

Ich bin viel auf dem Golfplatz anzutreffen und leidenschaftlicher Fischer. Auch diesen Sommer in Schweden habe ich täglich die Angel ausgeworfen – mit mässigem Erfolg :).

Welcher HCR-Moment aus der vergangenen Zeit bringt dich noch heute zum Schmunzeln?

Die Momente unter der Dusche waren immer sehr lustig. Wir stimmten jeweils einen Kanon an und diverse Spieler sangen mit. Auch die Diskussionen zwischen Ruven, Misch und Päsce bringen mich immer wieder zum Schmunzeln.

Was braucht es deiner Meinung nach, um Leistungssportler zu werden?

Durchhaltewille und das «Commitment», alles andere hintanzustellen. Natürlich ist auch eine Prise Talent nicht schlecht.

Würdest du rückblickend wieder eine Karriere im Spitzensport anstreben?

Ja, allerdings etwas zögerlich, weil ich rückblickend doch auch überlege, was ich alles verpasst habe während der Aktivzeit. Grundsätzlich bin ich aber froh, diese Zeit erlebt zu haben und würde es wieder so machen.

Was sind die gesundheitlichen Spätfolgen deiner Sportlerkarriere?

Vom Unihockey selber habe ich glücklicherweise tatsächlich keine bleibenden Schäden davongetragen, aber seit ich mit dem Spitzensport aufgehört habe, kommt eine Verletzung nach der anderen. Vielleicht ist dies altersbedingt oder mein Körper kann mit meiner mentalen Fitness nicht mithalten :D.

Was ist dein sportlicher Geheimtipp?

Ein guter Ausgleich nebst den vielen Trainings, Kräfteinheiten und Spielen scheint mir ganz wichtig zu sein. Der Genuss sollte nicht ganz vergessen gehen. Man soll sich auch mal etwas gönnen, auch wenn es vielleicht gerade nicht in den Ernährungsplan passt. Auf dem Spielfeld tut etwas Lockerheit gut. Das hilft, entspannt aufspielen und den Moment geniessen zu können. Sollte doch mal etwas schief gehen, ist bloss eine kleine Welt böse.

Was hat sich in den letzten Jahren aus deiner Sicht im Unihockey verändert?

Mit den technischen Möglichkeiten, Analysen etc. ist Unihockey bestimmt professioneller geworden. Die Spieler sind technisch und vielleicht auch physisch auf einem höheren Niveau. Dies ist bestimmt auch der besseren Nachwuchsförderung zu verdanken.

Welche Pläne oder Reisen stehen auf deiner To-do-Liste?

Ich beantworte diese Fragen nun gerade aus dem sehr verregneten Dänemark. Unsere diesjährige Schweden-Dänemark-Reise fiel im wahrsten Sinne des Wortes ins Wasser. Deshalb steht im Herbst eine Reise in eine wärmere Region an. Grundsätzlich versuche ich die wenigen Ferien auszureizen und genussvoll zu gestalten. Das kann ein Fischertrip mit Kanu und Zelt, Golfurlaub mit Freunden oder Strandferien mit Aktivitäten wie Kite- oder Windsurfen sein.

cos



DAS NLA-INSIDER-INTERVIEW

Ziemlich beste Freunde

Tobias Studer, welcher deiner Teamkollegen ...

... hat Potential für eine Hollywood-Karriere und in welcher Rolle?

Fläve Hype Graf, eine schillernde Persönlichkeit, taucht in meinen Gedanken auf. Seine überwältigende Anmut als Verkäufer in vergangenen Internet-Inszenierungen verleiht ihm zweifellos die Fähigkeit, nahtlos in jede Hollywood-Produktion einzutauchen, besonders in die Rolle eines Proteinpulververtreters. Seine Fähigkeit, die Bühne zu beherrschen, kombiniert mit einem Hauch von Charme, würde zweifellos das Publikum verzaubern und seine Präsenz würde die Leinwand zum Strahlen bringen. Ein wahrer Meister der Überzeugungskunst, bereit, die Welt des Filmes mit seiner einzigartigen Aura zu bereichern.

... siehst du als Euren neuen Hypnosecoach und mit welchen Methoden würde er euch in andere Sphären katapultieren?

In der Welt der Magie und Illusion hat Michel Wöcke bereits einen eindrucksvollen Namen erlangt. Doch wer weiss, vielleicht steht ihm auch der Weg offen, sich als Hypnosecoach einen Platz zu sichern. Seine Methoden mögen mir zwar nicht im Detail vertraut



Tobias Studer mit Bart

sein, dennoch hatte ich bereits das Vergnügen, sie zu erleben und zu geniessen.

... hat eine der weltweit erstaunlichsten Marotten und welche?

Noah Püntener bekämpft präventiv seine Muskelkrämpfe mit jeweils einer Tube Senf pro Spiel. Dies jedoch mit grossem Erfolg.

... würdest du mit deinem Militärvelo mitnehmen auf eine Tour de Suisse und wen eher im Veloanhänger,

weil er verkehrssicherheitstechnisch ansonsten eine Gefahr darstellt?

Unbestritten steht unser wahrer Meister des Radsports im Rampenlicht: Luca Locher, der Gummeler. Seine Präsenz allein genügt, um ihn als eine nahezu lebende Legende zu etablieren. Schon mehrfach hat er sich hervorgetan, sei es als meisterhafter Tourenplaner oder als unverzichtbares Zugpferd für solch kühne Unternehmungen.

Im Anhänger würde ich Pascal Kern mitnehmen, um die Strassen sicherer zu machen.

... wäre als nächster Kandidat für dieses Interview besonders geeignet und warum?

Inmitten vieler potenzieller Kandidaten lenke ich meine Aufmerksamkeit auf eine herausragende Persönlichkeit: Pascal Kern, der in der Gemeinde als Bürokrat tätig ist. Sein Leben bietet faszinierende Einblicke in die Welt der Verwaltung, die oft im Verborgenen agiert, aber dennoch einen wichtigen Beitrag zu unserem Alltag leistet. Die Wahl, sein Leben genauer zu betrachten, verspricht wertvolle Einsichten in die Mechanismen, die unsere Gemeinschaft am Laufen halten.

cos

WICHTIGE TERMINE

Sonntag, 10. September 2023

START MEISTERSCHAFT

Samstag, 16. September 2023

HCR VS. UNIHOCKEY BASEL REGIO

18.00 Uhr, AXA Arena

Samstag, 23. September 2023

5 JAHRE WIN4 – JUBILÄUMSFEST

10.00 bis 16.00 Uhr

16. bis 20. Oktober 2023

HCR-KIDS-CAMP (AUSGEBUCHT)

Freitag, 10. November 2023

HCR-5-KAMPF

AB 17.00 UHR, AXA ARENA

IMPRESSUM

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

Texte: Beat Eckert (bee), Beni Gutknecht (beg), Cornelia Schindler (cos), Daniel Keller (dak), Daniel Steinert (das), Felix Arbenz (fea), Florian Heer (flo), Franziska Furrer (fra), Jonas Lutz (jol), Lukas Wille (luw), Matthias Lehner (mal), Michel Schwerzmann (mis), Nadja Kunz (nak), Nicola Bischofberger (nib), Nicolai Muff (nim), Nicola Hocevar (nih), Tim Aeschmann (tia), Urban Müller (urm), Werner Heiniger (weh), Arthur Schudel (ars), Denise Pernet Ammann (dpa)

Fotos: Annatina Frizzoni, Markus Aeschmann, Stefan Muggli

Druck: Printimo AG

VEREIN

Der Mann mit der Maske

Nicht nur auf dem Feld ist Noah Püntener ehrgeizig, sondern auch daneben. Pünti verfolgt einen gesunden und zielgerichteten Ansatz zur Ernährung, um seine Leistungsfähigkeit zu unterstützen. Dabei wird er vom Team von Better You kompetent beraten.

Seine Ergebnisse im Yoyo-Test verbesserten sich inzwischen von 18.6 auf 21.3. Einen wichtigen Anteil hat daran sicher auch Wöckes Freundin, die Pünti mit exakt portionierten Mahlzeiten ausstattet.

kra



Noah Püntener beim Leistungstest bei better you

VEREIN

Nachruf auf ein Original

Er war ab 2011 während sechs Jahren das gefürchtete Tormonster vom Dienst beim HC Rychenberg und war es bis zuletzt auch wieder in seiner Heimat. Er war der lange Schlacks, der für jeden Scherz zu haben war und immer, überall und bei jedem für gute Laune sorgte. Er war jener Spieler, der im Spätherbst seiner Karriere erstmals für die Nationalmannschaft aufgeboden und gleich Weltmeister wurde. Und am Ende der vergangenen Saison war er es, der seinem TPS in der Final-Belle nach gut zehn Minuten der Verlängerung den ersten Meistertitel bescherte, und anschliessend seine Laufbahn beendete.

rba



HC Rychenberg
Grüzefeldstrasse 32 /// 8400 Winterthur

hcrychenberg.ch

Fragen, Anregungen oder Kritik?
presse@hcrychenberg.ch