

FELIX & KONRAD

Newsmagazin des HC Rychenberg Winterthur

September 2024

3 **Erwachsen geworden**
Der HC Rychenberg ist längst ein Unternehmen im Vereinsgewand. Im Organigramm zeigen sich die Verästelungen und Zuständigkeiten.

5 **Ein Tero für den nächsten Schritt**
Mit seinem Fachwissen und seiner unprätentiösen Art soll Tero Kotilainen den HCR sportlich weiterbringen. Der Start ist vielversprechend.

10 **Entweder 0 oder 100**
Wo Robin Lor drauf steht, ist volle Hingabe drin. Das galt als Unihockey-Talent und gilt heute nicht minder in Musik und Medizin-studium.

11 **Wo es rumpelte, war «Hubi»**
Marc Huber war ein Hauden gen alter Schule. An seine Zeit beim HCR erinnert er sich gerne zurück, die «Bevormundung» vermisse er aber nicht.



Der HC Rychenberg Winterthur steht finanziell auf gesunden Beinen und ist bereit die zukünftigen Herausforderungen anzupacken.

Gesund in die Zukunft

Mit der 41. Generalversammlung wurde die Saison 2023/24 abgeschlossen. Trotz des frühen Ausscheidens der ersten Mannschaft im Playoff-Viertelfinal konnte das finanzielle Vereinsjahr positiv abgeschlossen werden. Die Mitgliederbeiträge bleiben auch 2024/25 unverändert.

Präsident Eric Fischer, begrüßte die 150 anwesenden Vereinsmitglieder zur 41. Generalversammlung des Hockey Club Rychenberg Winterthur. In seinem Jahresbericht blickte er auf ein spannendes aber erneut intensives Vereinsjahr zurück. Leider konnte die NLA-Mannschaft den erhofften Pokalsieg nicht erringen. Trotz dem enttäuschenden Abschneiden der ersten Mannschaft gab es dennoch auch sportliche Erfolge zu verzeichnen: Die U18A wurde Schweizermeister, die U14A verteidigte den Regionalmeistertitel Ost und alle Teams im Breitensport konnten den Ligaerhalt in der zweitbesten Stärkeklasse behaupten. Allen Beteiligten gebührt herzlicher Glückwunsch!

Finanzchef Herbert Schwerzmann präsentierte die Jahresrechnung und hob die positiven Erträge, insbesondere aus Gastro und Ticketing, hervor. Auch der erstmals

durchgeführte 5-Kampf erwies sich als erfolgreicher Anlass und trug zu einem positiven Finanzresultat bei. Trotz des frühen Ausscheidens der ersten Mannschaft im Playoff-Viertelfinal konnte ein Gewinn von CHF 12'269 erzielt werden. Der Revisionsbericht attestierte die einwandfreie Ordnung der Jahresrechnung, die einstimmig genehmigt wurde.

Die Mitgliederbeiträge für 2024/25 bleiben erneut unverändert, das Budget wurde ebenfalls einstimmig angenommen. Es sieht höhere Einnahmen und Ausgaben vor, insbesondere aufgrund des neuen Bodens in der AXA Arena und der Durchführung der Euro Floorball Tour im September.

Bei den Wahlen stellten sich (bis auf Beni Gutknecht) alle bisherigen Vorstandsmitglieder zur Wiederwahl und wurden in ihren Ämtern bestätigt. Lediglich die Ver-

tretung der Sportkommission NLA im Vorstand bleibt aktuell vakant. Beni Gutknecht und alle abtretenden Trainerinnen und Trainer wurden vor der Versammlung verdankt und mit grossem Applaus verabschiedet.

Eine Änderung der Statuten aufgrund des neuen Datenschutzgesetzes wurde einstimmig genehmigt. Es gab keine Anträge seitens der Mitglieder.

Der Verein ist sportlich und finanziell gut aufgestellt, dennoch bestehen Herausforderungen, wie die Erweiterung der Sponsorenbasis und die Gewinnung von Helfern. Es bleibt zu hoffen, dass der positive Schwung in die nächste Saison mitgenommen wird.

Ein herzlicher Dank geht an alle Sponsoren, Gönner, Funktionäre, Trainer, den Vorstand und die Geschäftsstelle für ihren Einsatz.

VORWORT

Gesund wachsen

Liebe Mitglieder, Fans und Freunde des HC Rychenberg

Ein ereignisreiches Jahr liegt hinter uns. Es hatte sportliche Höhen wie mit dem Meistertitel der U18A-, dem Regionalmeistertitel der U14A-Junioren und dem Aufstieg eines unserer Breitsportteams. Leider gab es aber auch Tiefpunkte wie das frühe Ausscheiden unserer NLA-Mannschaft aus dem Meisterschaftsrennen. Wir dürfen sicherlich mit einem gewissen Stolz auf das Erreichte zurückblicken und ich danke allen, die zu dieser tollen Entwicklung beigetragen haben.

Doch wir wollen mehr als nur auf die Vergangenheit zurückblicken. Wir wollen unseren Blick nach vorne richten. Unser Weg ist klar: Wir wollen ein Spitzenverein im schweizerischen Unihockey sein, nicht nur im sportlichen Bereich, sondern auch damit, wie sich unser Sport in der Öffentlichkeit präsentiert. Ein Verein, der auf seine Wurzeln baut und gleichzeitig nach vorne strebt. Unser NLA-Team soll auch weiterhin aus einer Mehrheit von einheimischen Spielern bestehen, die den Geist und die Werte unseres Clubs verkörpern. Dieser Weg ist nicht immer der einfachste, aber er ist aus meiner Sicht der richtige. Mit Leidenschaft, Teamgeist und viel harter Arbeit wollen wir beweisen, dass wir erfolgreich sein können, ohne unsere Identität aufzugeben.

Für uns ist es von grosser Bedeutung, dass unsere Spieler nicht nur auf dem Spielfeld glänzen, sondern auch als Vorbilder für die kommenden Generationen dienen. Unsere Nachwuchsarbeit ist und bleibt das Fundament unseres Erfolgs. Wir wollen unseren jungen Talenten zeigen, dass ihr Traum, eines Tages im NLA-Team des HC Rychenberg zu spielen, erreichbar ist, sofern sie bereit sind, hart und intensiv dafür zu arbeiten.

Lasst uns also gemeinsam diesen Weg weitergehen, mit Stolz auf das, was wir sind, und mit einem klaren Blick auf das, was wir erreichen wollen. Jeder einzelne von uns trägt dazu bei,

sei es als Spieler, Trainer:in, Funktionär:in, Helfer:in, Fan oder Sponsor, dass wir als Verein weiter wachsen können.

Ich danke allen für die grossartige Unterstützung.
Eric Fischer, Präsident



VEREIN

Unser Team auf der HCR-Geschäftsstelle

Die Geschäftsstelle des HC Rychenberg Winterthur ist das pulsierende Herz des Vereins. Zum Saisonstart stellen wir das Büro-Team und deren Aufgabenverteilung vor.

Die Geschäftsstelle ist nicht nur Anlaufstelle für alle Mitglieder, sondern auch der Ort, an dem die Fäden unseres Vereinsgeschehens zusammenlaufen. Hier wird die Organisation des gesamten Vereins koordiniert, wichtige Entscheidungen getroffen und die Kommunikation nach innen und aussen gepflegt.

Zum Team der Geschäftsstelle gehört seit nun einem Jahr Dominic Wöcke. Er trat vergangenen Sommer in die Fussstapfen seines Bruders Michel und hat sich trotz des schweren Erbes schnell eingelebt. Dominic ist jeweils an zwei Tagen pro Woche, in der Regel mittwochs und freitags, im Büro anzutreffen. Seine Aufgaben umfassen die Verwaltung der Info-Mail-Adresse, die Betreuung des Helfertools und des Fanshops sowie die Bearbeitung von Rechnungen und die Buchhaltung. Mit grosser Sorgfalt kümmert er sich um die administrativen Belange des Vereins. Durch seine kommunikative und offene Art ist «Super-G» wie man ihn gerne nennen darf, ein wichtiger Mitarbeiter auf der Geschäftsstelle geworden.

Vergangenen Dezember ist Anna Röthlisberger, als Praktikantin zum HCR gestossen. Neben ihrem Studium im Sportmanagement an der Fachhochschule in Chur, arbeitet die gebürtige Bernerin mit einem 50%-Pensum in Winterthur. Sie ist montags, dienstags und am Mittwochmorgen jeweils im Win4 anzutreffen. Anna verantwortet die Social-Media-Präsenz des HCR, organisiert Heimspiele sowie Events und sorgt dafür, dass Sponsoring-Gegenleistungen professionell umgesetzt werden. Während den UPL-Heimspielen übernimmt sie neu die Hauptverantwortung der HCR-Lounge. Durch ihren Wissensdurst und Enthusiasmus bringt sie frischen Wind in unsere Vereinsarbeit und ist bereits eine feste Grösse im Team. Wir freuen uns, dass uns Anna

über ihr Praktikum hinaus, bis Sommer 2026 noch erhalten bleibt.

Die Rolle des alten Hasen hat auf der Geschäftsstelle Mario Kradolfer inne. Seit sieben Jahren ist der Heimweh Thurgauer schon für den Winterthurer Traditionsverein tätig. Als ehemaliger NLA-Spieler und Trainer bringt er wertvolle Erfahrung aus dem Spitzensport mit, die ihm in seiner Rolle als Geschäftsführer zugutekommt. Bei ihm laufen so manche Fäden zusammen und er ist damit hauptverantwortlich für den Gesamtbetrieb der Organisation, sei dies im Betrieb wie auch im Sport. Mit viel Engagement und Weitblick ist er weiterhin motiviert den HCR in Sachen Strukturen zu verbessern und breiter abzustützen.



Im Hintergrund, aber dennoch von grosser Bedeutung, ist Jonas Lutz tätig. Der ehemalige NLA-Spieler unterstützt die Geschäftsstelle bei der Umsetzung kleinerer grafischer Projekte und ist ebenfalls im Bereich Social Media aktiv.

Die Geschäftsstelle – Drehscheibe unseres Vereins

Die Geschäftsstelle ist während der normalen Bürozeiten über die Woche hinweg besetzt. Jeweils montags und dienstags finden hier oft auch abends Sitzungen des

Vorstands oder Kommissionen statt. Die Hauptkommunikation mit der Geschäftsstelle erfolgt per E-Mail, wobei wir uns bemühen, Anfragen innerhalb von 24 Stunden zu beantworten. Neben den Büro-Räumlichkeiten verfügt der HCR auch über einen Lagerraum im Win4, der den logistischen Betrieb des Vereins vereinfacht.

Die Geschäftsstelle mit seinen Mitarbeitern verfolgt auch nächste Saison wieder das Ziel, das Ehrenamt im Verein zu unterstützen und die Arbeiten für Trainer, Funktionäre und Mitglieder zu vereinfachen, damit unsere Organisation auch weiterhin so gut funktioniert.

So erreicht ihr unser Büro-Team

Mario Kradolfer – marketing@hcrychenberg.ch

Dominic Wöcke – info@hcrychenberg.ch

Anna Röthlisberger – buero@hcrychenberg.ch

Jonas Lutz – office@hcrychenberg.ch

So bleiben wir in Kontakt

Um unsere Mitgliederverwaltung stets auf dem neuesten Stand zu halten, bitten wir euch, uns Änderungen eurer E-Mail-Adresse oder Wohnadresse jeweils per E-Mail an info@hcrychenberg.ch mitzuteilen. Vielen Dank. kra

Ich will eine Bank,
die mitzieht.

Willkommen als
Unternehmer bei der LLB.

llb.ch

llb 1861



VEREIN

Organigramm Saison 2024/25

Wie ist der HC Rychenberg Winterthur organisiert? Welche Personen verantworten welche Bereiche damit eine grosse Organisation wie der Winterthurer Traditionsverein am Ende funktioniert? Das aktuelle Organigramm gibt einen Überblick unserer täglichen Vereinsarbeit.

Das Organigramm des HC Rychenberg Winterthur für die Saison 2024/25 zeigt, wie der Verein strukturiert ist und wer welche Aufgabenbereiche übernimmt. Diese Organisation ist entscheidend für den reibungslosen Ablauf der Vereinsarbeit und das Erreichen der sportlichen Ziele.

An der Spitze der gesamten Organisation steht weiterhin die Generalversammlung, als höchste Entscheidungsinstanz des Vereins. Alle Vereinsmitglieder haben die Möglichkeit mit einem Antrag neue Ideen und Projekte innerhalb der Organisation anzustossen. Die Vereinsleitung möchte zukünftig die Mitglieder noch stärker partizipieren und will dieses Thema beim nächsten Strategie-Workshop stärker gewichten. Schon jetzt freut sich die Vereinsleitung über Ideen und den Austausch mit Vereinsmitgliedern welche sich verstärkt für den HCR einsetzen möchten.

GV als höchste Entscheidungsinstanz

Der Generalversammlung direkt unterstellt ist der Präsident, Eric Fischer, der die Gesamtverantwortung trägt und gemeinsam mit dem Finanzchef Herbert Schwerzmann und Geschäftsführer Mario Kradolfer den Ausschuss bildet. Der Ausschuss trifft sich in regelmässigen Sitzungen, um wichtigen Themen aus dem Tagesgeschäft zu besprechen und voranzutreiben.

Als neues Gefäss wurde diesen Sommer ein Beirat gebildet, der aus Wirtschaftsvertretern besteht und die Vereinsleitung bei strategischen Fragen unterstützt und das Handeln mit einer Aussenansicht auch hinterfragt. In der nächsten Ausgabe dieses Magazins wird der Beirat und seine Mitglieder noch genauer erläutert.

Effizienzsteigerung durch Unterteilung

Um die Effizienz und Effektivität zu steigern wurde der Vereinsvorstand in zwei Bereiche unterteilt: Sportvorstand und Betriebsvorstand. Die Sitzungsleitung der beiden Bereiche übernimmt jeweils Geschäftsführer Mario Kradolfer. In regelmässigen Abständen finden in den zwei Bereichen Vorstandssitzungen statt. Bei übergreifenden Themen wie Budget oder Jahresrechnung trifft man sich auch gemeinsam. Der Informationsaustausch wird durch Protokoll und die Sitzungsleitung gewährleistet.

Geschäftsstelle unterstützt das Ehrenamt

Die jeweiligen Ressortleiter verantworten ihren jeweiligen Bereich und sind für Mitglieder die jeweiligen Ansprechpersonen. Die Geschäftsstelle nimmt im Bereich der Organisation und der Kommunikation innerhalb des Vereins eine Drehscheibenfunktion ein. Sie dient als Anlaufstelle für Vereinsmitglieder und verfolgt das Ziel das Ehrenamt zu unterstützen und Arbeiten für Trainer, Ressortleiter und Mitglieder zu erledigen.

Unser Organigramm verdeutlicht, wie komplex und umfangreich die Aufgaben im HC Rychenberg Winterthur sind. Jeder Bereich trägt seinen Teil zum Erfolg des Vereins bei, sei es im sportlichen oder administrativen Bereich. Ein gut organisierter Verein ist der Schlüssel zu sportlichem Erfolg und nachhaltigem Bestehen. kra



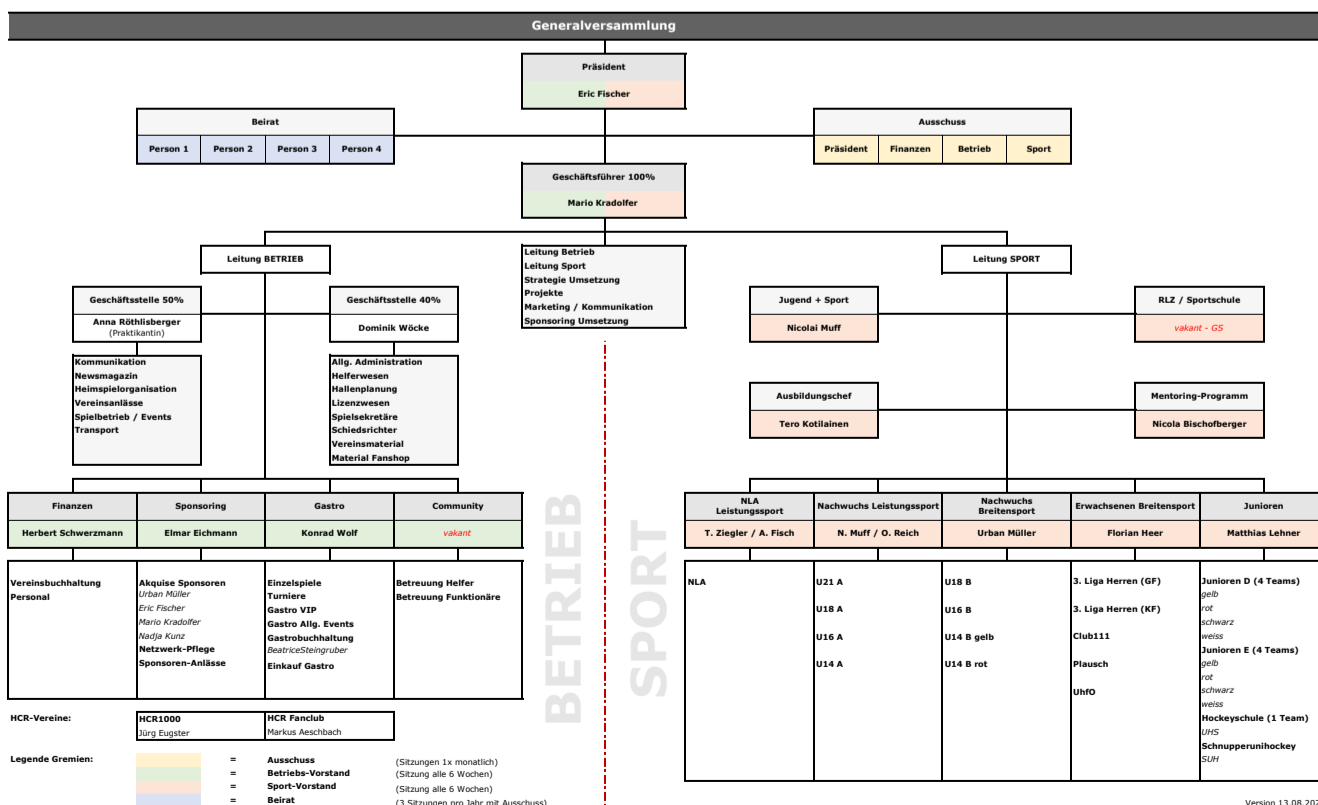
HCR1000

Der HCR1000 ist die Gönnergemeinschaft, die Sport- und Unihockeybegeisterten eine interessante Plattform bietet und gleichzeitig alle Teams des HC Rychenberg Winterthur finanziell unterstützt. Dazu gehört unter anderem die Förderung des Leistungssports sowie die Unterstützung von Nachwuchsprojekten wie dem Kids-Camp, Verpflegung bei Auswärtsspielen oder Teilnahme an Turnieren.

Das bietet der HCR1000

- Attraktives Networking mit Business-Partnern
- Zwei VIP-Saisonkarten, inklusive Playoffs
- Zugang zur HCR-Lounge in der AXA Arena
- Einladungen zu exklusiven Events des HC Rychenberg:
 - Saisonöffnungs-Apéro
 - Veranstaltungen wie «Ghackets mit Wörtli»
 - Playoff-Apéro
 - Saisonabschlussfeier

Scannen Sie jetzt den QR-Code für weitere Informationen und das Anmeldeformular zur Mitgliedschaft im HCR1000.



Aktuelles Organigramm der Organisation des HC Rychenberg Winterthur.



WIR SUCHEN

Betreuungsperson für unsere Community

Engagement und Unterstützung sind in unserer Gemeinschaft von unschätzbarem Wert. Deshalb möchten wir das Ehrenamt noch stärker würdigen und suchen eine engagierte Betreuungsperson für unsere Community.

Deine Aufgaben

- Betreuung / Unterstützung von Helfer:innen und Funktionär:innen.
- Förderung des Ehrenamts durch die Vermittlung von Wertschätzung und Anerkennung.

Wichtig: Diese Position umfasst nicht die Rekrutierung neuer Helfer:innen oder Funktionär:innen.

Was wir bieten

- Sinnstiftende ehrenamtliche Tätigkeit.
- Die Möglichkeit, die Kultur des Ehrenamts aktiv mitzugestalten.

Möchtest du Teil unserer Gemeinschaft werden und einen wichtigen Beitrag leisten? Wir freuen uns auf deine Kontaktaufnahme! info@hcrychenberg.ch.

VEREIN

Die erste Mannschaft im Baby-Boom

Im NLA-Team gab es in den letzten Wochen eine erfreuliche Häufung von Nachwuchs. Gleich sechs Herren aus dem Umfeld des Teams sind frischgebackene Väter geworden. Doch damit nicht genug der Kuriosität. Alle diese stolzen Väter durften die Geburt von Töchtern feiern.

Diese unerwartete «Mädchenquote» sorgt nicht nur innerhalb des Vereins für Schmunzeln, sondern auch für optimistische Zukunftsprognosen bei unseren Nachbarinnen von den Red Ants Rychenberg Winterthur. Der Damen-Unihockeyverein könnte in einigen Jahren auf tatkräftige Verstärkung des Jahrgangs 2024 hoffen. Wir gratulieren Jonte und Anne Nilsson zur Geburt von Tochter Märta. Mit Luki und Fränzi Grunder freuen wir uns über Tochter Malou. Bei Kari und Karin Koskelainen heissen wir Niina willkommen. Bei Nicola und Lara Bischofberger begrüssen wir Elea Luna bei uns im Verein. Ayo Juna ist der Sonnenschein von Michel und Claudia Schwerzmann. Und Sämi und Melanie Eberle gratulieren wir zur kleinen Anin. Wir gratulieren allen Familien ganz herzlich und wünschen allen weiterhin alles Gute.

kra



Kari und Sämi präsentieren das aktuelle Matchshirt ihrer Töchter.

SCHIESS
REINIGUNGEN



Wir sorgen für glänzende Resultate!

Schiess AG Reinigungen
Winterthur www.schiessag.ch

NLA

Aus der Region. Für die Region.

Mit viel «Swissness» und Spielern aus dem eigenen Nachwuchs will sich der HC Rychenberg Winterthur auch in der kommenden Saison in der oberen Tabellenhälfte behaupten und zur rechten Zeit bereit sein.

Die bevorstehende Saison 2024/25 bringt für den HC Rychenberg eine spannende Neuausrichtung mit sich. Nach einer Phase der Reflexion setzt der Verein auf Personal aus der Region, vertraut auf die eigenen Kompetenzen und die verstärkte Förderung des Nachwuchses.

Neuzuzüge

Wie beim berühmten Werbeslogan des bekannten Schweizer Detailhändlers steckt bei den Neuzuzügen im Fanionteam des HC Rychenbergs viel «aus der Region» drin. So wurden die Abgänge der beiden Winterthurer Urgesteine Sämi Gutknecht (Rücktritt) und Pascal Kern (Hamburg) durch die beiden Schweden-Rückkehrer und Winterthurer Eigengewächse Tim Aeschimann und Almiro Stüdeli kompensiert. Luca Locher (Rücktritt) wird durch das einheimische Torhütertalent Eric Kunz ersetzt. Und auch Damian Hocevar, genauso aus den eigenen Reihen, erhält einen Platz im Prime League-Team.

Darüber hinaus wurde Jonathan Nilsson, der nach zwei Jahren nach Schweden zurückkehrt, durch den Schweizer Nationalspieler Manuel Maurer ersetzt. Der Berner erhält zwar nicht das regionale Gütesiegel, mit seiner Verpflichtung verzichtet der HCR aber aktuell auf eine dritte Ausländerposition und bekennt sich damit zu mehr Swissness. Mit den Schweden Markus Lindgjerdet (in seiner dritten Saison) und Johan Larsson (zweite Saison) wird der HCR kommende Saison mit zwei ausländischen Verstärkungsspielern spielen.

Als neuer Cheftrainer konnte mit Samuel Eberle erneut ein Winterthurer verpflichtet werden. Nach Jahren in der 1. Liga bei Bassersdorf Nürensdorf, übernimmt er erstmals einen Chefposten in der höchsten Liga und ist gewillt diese Chance zu nutzen. Unterstützt wird «Sämi» von den beiden finnischen Assistententrainern Kari Koskelainen und Tero Kotilainen.

Vorbereitung

Wegen des frühen und enttäuschenden Ausscheidens im Playoff-Viertelfinal dauerte die Pause für einmal länger als geplant. Dem Körper und besonders dem Geist tat diese Auszeit sicherlich gut. So konnten die angestregten Wochen verarbeitet werden. Gleichzeitig gestaltete sich das Sommertraining intensiv. Es wurde allerdings aufgrund vieler – eher leichten – Verletzungen und Blessuren beeinträchtigt.

Die Fortuna nur teilweise an ihrer Seite hatten Damian Hocevar und Timon Graf. Beide verletzten sich im Sommertraining leider schwer. Hocevar brach sich das Handgelenk, wird zum Saisonstart aber wieder einsatzfähig sein. Erst gegen Saisonende wird Timo Graf aufs Feld zurückkehren, dann wenn er sich von seinem Kreuzbandriss erholt haben wird. Captain Nils Conrad wiederum kämpft seit der letzten Saison mit einer anhaltenden Verletzung und verpasst dadurch auch die Länderspiele im eigenen Land.

Um auch in der Vorbereitung die Regionalität nicht aus dem Auge zu verlieren absolvierte die Mannschaft ihr Trainingswochenende in und um Winterthur und bestritt Testspiele gegen die Tigers Langnau (8:5), Thurgau (9:1), Uster (4:6) und Kloten-Dietlikon (5:2).

Bereit zu rechten Zeit

Es ist bereits jetzt klar, dass einige Spieler bei Saisonbeginn schwere Beine haben werden. Diese Herangehensweise wurde bewusst gewählt und ist eine Erkenntnis aus der vergangenen Spielzeit. Das Ziel muss es sein, in der entscheidenden Phase das maximale Leistungslevel abrufen zu können und diese Phase beginnt bekanntlich erst im Februar.

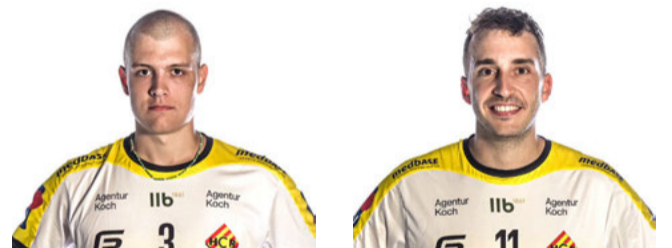
Mit der Neuausrichtung geht der HC Rychenberg optimistisch in die neue Saison, bleibt aber weiterhin demütig. Der Trainerwechsel, der Abgang von langjährigen Teamstützen und die lange Verletztenliste bedingen auch einiges an Geduld, bis alle Zahnrädchen ineinander greifen.

Mit dem Ziel, den Anschluss an die obere Tabellenhälfte zu halten, starten wir in die neue Spielzeit. In den Playoffs wollen wir dann bereit sein, um unser bestes Unihockey zu zeigen.

afi

Die neuen Gesichter im Fanionteam

Zwei eigene Talente, zwei Rückkehrer aus Schweden, ein torgefährlicher Schweizer und zwei neue Trainer im Staff der ersten Mannschaft. Wir begrünnen die neuen Gesichter:



- 3 – Almiro Stüdeli
- 11 – Manuel Maurer
- 35 – Eric Kunz
- 56 – Damian Hocevar
- 81 – Tim Aeschimann
- Tero Kotilainen
- Samuel Eberle



NACHWUCHS LEISTUNGSSPORT

An der Spitze ist die Luft dünn

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.

Nach einer äusserst erfolgreichen Saison bei den Nachwuchs-Leistungsteams werden die Karten für die Saison 2024/25 neu gemischt. Alle starten wieder bei null und es erfordert erneut eine hohe Leistungsbereitschaft von allen, um sich auf Augenhöhe mit den besten Mannschaften der Ligen messen zu können.

Wir setzen weiterhin auf Kontinuität in den Trainer-teams. Christian Furrer (U14A), Martin Oesch (U16A) und Dominic Graber (U18A) bleiben in der Verantwortung. Tero Kotilainen (U21A) ist der einzige neue Headcoach im HCR-Nachwuchs. Die Trainer verfolgen das Ziel, die individuelle Entwicklung der Spieler zu fördern und gleichzeitig das Team als starke Einheit zu formen. Sowohl im Training als auch während der Wettkämpfe soll das Beste aus jedem Spieler herausgeholt werden und die Mannschaft mutig auftreten.

Die Physis stärken und eine HCR-Philosophie erarbeiten

Besonderes Augenmerk legen wir 2024/25 auf die physische Entwicklung der Spieler. So werden die U14A-Junioren schrittweise und spielerisch an das Kraft- und Ausdauertraining herangeführt, damit in der U16A-Mannschaft ein spezifisches Athletiktraining stattfinden kann. Die U18A- und U21A-Teams absolvieren in der Vorbereitungsphase neben drei Teamtrainings zweimal wöchentlich ein funktionales Krafttraining in der Fabrik11 respektive Zone4Performance. Während der Saison soll die Physis durch ein wöchentliches Krafttraining aufrechterhalten werden. Unser Ziel ist es, ab Februar 2025 unser bestes Unihockey in der besten physischen Verfassung zu zeigen.

Abseits der Trainings wird unter der Leitung von Tero Kotilainen intensiv an der HCR-Spielphilosophie gearbeitet. Wir wollen einen roten Faden in die Ausbildung bringen und die Spieler auf ihrer Stufe möglichst kompetent unterstützen.

nim

Gemeinsames Trainingslager in Filzbach

Erstmals absolvierten die drei Leistungsteams der U16 A, U18 A und U21 A gemeinsam ein Trainingslager. Die Teams logierten im frisch umgebauten Sportzentrum in Filzbach. Die modernen Zimmer mit Blick auf den Walensee boten den Spielern die perfekte Möglichkeit, sich zwischen den Trainings zu erholen. Und für das leibliche Wohl wurde im Restaurant des Sportzentrums stets einwandfrei gesorgt.

Für die Mannschaften U16A, U18A und U21A war das Ziel klar: Die Spieler optimal auf die bevorstehende Saison vorzubereiten und als Team enger zusammenzuwachsen. Die Trainingseinheiten waren intensiv und anspruchsvoll, mit einem klaren Fokus auf Technik, Taktik und «Teambuilding».

Jede der drei Mannschaften absolvierte jeweils zwei Hallentrainings pro Tag, die einen noch eine Outdooreinheit dazu.

Neben den Trainings gab es auch einige Team-events, die das Gemeinschaftsgefühl stärkten. Ob bei gemeinsamen Teammeetings oder bei Spieleabenden, die Spieler hatten viele Gelegenheiten, sich besser kennenzulernen und als Team zusammenzuwachsen. Das Trainingslager war ein voller Erfolg eine Vorsetzung im kommenden Jahr wird erneut angestrebt.

nim

⚡⚡⚡ DU BIST EHRGEIZIG ⚡⚡⚡
⚡⚡⚡ DU BIST TEAMFÄHIG ⚡⚡⚡
⚡⚡⚡ DU BIST ZUVERLÄSSIG ⚡⚡⚡
Die gleichen Eigenschaften, welche Dich im Sport antreiben, bringen Dich auch in einer Berufslehre ans Ziel!


ELPAG
sorgt für Spannung



Mach deinen Schrank zum schicken Saustall.


sau.ch
 sports and underwear

NACHWUCHS LEISTUNGSSPORT

Er lebt für den Sport und bringt frischen Wind in den Verein



Der HC Rychenberg Winterthur verstärkt seine Nachwuchsarbeit mit der Verpflichtung des finnischen Trainers Tero Kotilainen. Der Finne verantwortet die Rolle des Cheftrainers der U21-Mannschaft, ist Assistent im Fanionteam und entwickelt als «Head of Coaching» die Ausbildung auf allen Nachwuchsstufen weiter.

Anfangs Juni liess Tero Kotilainen sein gewohntes Umfeld und seine Posten als Cheftrainer und Ausbildungsverantwortlicher des F-Ligisten Happee aus Jyväskylä hinter sich. Sein Vorhaben war, sich auf ein neues Land, eine neue Kultur und eine neue Sprache einzulassen. Die neue Herausforderung fand er beim HC Rychenberg, in einem 60-Prozent-Pensum. Seit seiner Ankunft zeichnet der 47-jährige Finne für die U21-Junioren verantwortlich, ist als Assistent der NLA-Mannschaft für eine schlagkräftige Offensive zuständig und entwickelt als «Head of Coaching» die Ausbildung auf allen Nachwuchsstufen weiter.

Offen, kommunikativ und herzlich, aber fordernd

Mittlerweile ist Kotilainen über drei Monate im HCR und fühlt sich pudelwohl: «Ich geniesse jeden einzelnen Tag. Der Verein und seine Mitglieder hiessen mich herzlich willkommen und halfen mir in mancherlei Hinsicht sehr.» Dass sein Einstieg derart gut gelang, lag auch daran, dass er dem gängigen Klischee des schweigsamen Finnen gar nicht entspricht. Kotilainen «ist kein zurückhaltender, stiller Beobachter», sagt Sportchef Oli Reich, «sondern ein äusserst offener und kommunikativer Mensch. Er sucht aktiv den Austausch und geht auf die Leute zu.» Seine unkomplizierte und herzliche Art sowie seine Hilfsbereitschaft brachten Kotilainen schnell den Respekt und die Sympathie des gesamten Teams und Vereins ein.

Sobald es aber ums Unihockey geht, ist Kotilainen nicht mehr der umgängliche, der lustige Finne, sondern «fordernd», stellte der einstige Weltmeister Kari Koskelainen fest. «Er verlangt viel von den Spielern.» Kotilainen arbeite sehr viel mit Videos «und ist sehr präzise darin zu erklären, was er von den Spielern will.» In seiner Art anzuleiten und zu coachen ist unschwer Kotilainens «tiefe Leidenschaft für den Unihockeysport und auch seine beeindruckende Fachkompetenz» zu erkennen, zeigt sich Reich beeindruckt. «Er lebt für den Sport, bringt frischen Wind in den Verein und zeigte bereits in den ersten Wochen, dass er unsere Mannschaft auf das nächste Level bringen kann.»



Wie er diese Entwicklung vorantreiben will, erklärt Kotilainen gleich selber: «Als Trainer will ich den Spielern helfen, sich selber zu entwickeln.» Reich sieht es genauso: «Tero legt grossen Wert auf die individuelle Förderung jedes Spielers und arbeitet daran, dessen Stärken zu maximieren.» Kotilainens Vision sei es zudem, nicht nur das spielerische Niveau zu heben, sondern auch die mentale und taktische Reife der Spieler zu fördern. Und welche Art von Spiel strebt der Finne an? «Ich mag das sehr aktive, mutige und aggressive Unihockey, in dem die Spieler sich trauen, ihre eigenen Stärken zugunsten der Mannschaft zu nutzen.» Und läuft es mal nicht ganz nach seinem Gusto, dürften ihm bei der Lösungsfindung seine psychologischen Kenntnisse und seine langjährige Trainererfahrung auf höchster Ebene im Unihockey, Eishockey und Fussball helfen. **rab**

U18 A

Unsere Lift-Boys

Zwei Torhüter und ihre besondere Vorliebe für das Liftfahren: Während die athletischen Mitspieler die Treppe zur Trainingshalle nahmen, drückten sie genüsslich auf den Knopf und warteten geduldig auf die gemütliche Fahrt ins Sportlerparadies. Die Treppe schien für sie ein Ort des Grauens zu sein, und jeder vermiedene Schritt fühlte sich wie ein gewonnener Sieg an. Einmal mehr hat sich bestätigt: «Torhüter sind einfach anders.» **kra**



U16 A

Sieg am Tigers-Cup

Ende August fand in Biglen das traditionelle U16A-Vorbereitungsturnier der Unihockey Tigers Langnau statt. Nach einer Niederlage gegen den SV Wiler-Ersigen und einem Sieg gegen den UHC Thun traf der HCR im Halbfinale auf Floorball Köniz und setzte sich mit 9:5 durch. Im Finale stand dem HCR Langnau gegenüber. Dank eines klaren 14:7-Sieges gegen das Team des Veranstalters gewann er den diesjährigen Tigers-Cup. **kra**



U14 A

S'isch so wies isch, ufem Tisch de Fisch

Was machten all die leuchtend gelben Shirts in Illnau? Wie im vergangenen Sommer waren auch in diesen Ferien die meisten U14A-Junioren erneut bei den Trainingstagen in Illnau dabei, um sich intensiv auf die Swiss Games vorzubereiten. An diesen konnten sie zeigen, was sie in Illnau gelernt hatten, und qualifizierten sich als Gruppensieger für die Zwischenrunde. Diese beendeten sie nach zwei Siegen und einer Niederlage als Zweite, was ihnen im Viertelfinal Basel als Gegner bescherte. Die Winterthurer setzten sich gleich mit 7:0 durch und nachdem sie im Halbfinal auch Erlern bezwingen konnten, wartete im Endspiel Jona. Dank eines 4:1-Sieges verteidigte der HCR seinen Titel aus dem Vorjahr. Es sollte nicht der letzte der Vorbereitung sein. Zum Ende der Sommerferien gastierte der U14A-Tross in Thun und qualifizierten sich auch dort fürs Endspiel. In diesem warteten die Grasshoppers und auch in diesem kantonsinternen, emotionalen Duell setzte sich der HCR durch. Danach hallte es durch die Garderobe: «S'isch so wies isch, ufem Tisch de Fisch ...» **mom**

NACHWUCHS BREITENSSPORT

Bewährtes trifft auf neue Herausforderungen

Alle Teams aus dem Breitensport Nachwuchs vertreten den HCR in der zweitbesten Stärkeklasse. Den erfolgreichen Aufbau im Nachwuchs Breitensport will man auch kommende Saison fortführen.

Mit grosser Freude und viel Elan starten wir in die neue Saison. Wie jedes Jahr gibt es in den Kadern altersbedingt zahlreiche Veränderungen, da jeweils etwa die Hälfte der Mannschaft in die nächsthöhere Stufe aufrückt. Auch bei den Trainern gab es einige Rochaden, doch insgesamt können alle Mannschaften auf Trainerteams mit viel Erfahrung in ihrer Altersstufe zählen.

U18B – ein weiteres Jahr der Bestätigung

Nach dem Aufstieg im Jahr 2022 konnten sich die U18B-Junioren in den vergangenen zwei Saisons im Mittelfeld der Tabelle etablieren. In der neuen Saison gibt es nur noch wenige Spieler des älteren Jahrgangs, sodass auch die jüngeren Spieler viel Verantwortung werden übernehmen müssen.

U16B – ein breites Kader

Nach einer erfolgreichen Saison 2023/24 gilt es für diese Mannschaft, die Fortschritte aus dem Vorjahr zu bestätigen. Dank der guten Arbeit im Juniorenbereich können wir auf viele gut ausgebildete Spieler zählen. Damit möglichst alle zum Einsatz kommen werden, meldeten wir zusätzlich ein Team für die Kleinfeld-Meisterschaft an.

U14B – erneut zwei Mannschaften

Wie bereits im Vorjahr nehmen wir mit zwei Mannschaften (gelb und rot) an der U14B-Meisterschaft teil. Die Teams trainieren sowohl separat als auch gemeinsam und werden viel Spielpraxis erhalten.



U14B gelb



U14B rot



U16B



U18B

Offene Lehrstellen 2025



Jetzt bewerben
azw.info



- _____
Anlagen- und Apparatebauer:in EFZ
- _____
Automatiker:in EFZ
- _____
Automatikmonteur:in EFZ
- _____
Elektroniker:in EFZ
- _____
Fachfrau/Fachmann Betriebsunterhalt EFZ
- _____
Informatiker:in EFZ
- _____
Kaufrau/Kaufmann EFZ
- _____
Konstrukteur:in EFZ
- _____
Logistiker:in EFZ
- _____
Polymechaniker:in EFZ
- _____
Produktionsmechaniker:in EFZ

Bei uns lernst du bei den besten Firmen.



Bildung fürs Leben.

Saisonvorbereitungs-Rezept

Man nehme eine bestehende Mannschaft, verjünger sie durch das Hinzufügen neuer, junger Talente, füge dann einen Teamtag mit teambildenden Massnahmen und mehreren Testspielen hinzu, verfeinere das Ganze durch intensive Trainingseinheiten und verschiedene Outdoor-Übungen, würze es mit Videoanalysen und detaillierten Besprechungen der Spielzüge, füge eine ausgiebige Sommerpause und brandneue Trikots hinzu und hoffe auf einen gelungenen Saisonstart – und fertig ist die Saisonvorbereitung der U18B-Junioren.



Vier Minuten effizient genutzt



Die U14B: Ausdehnen wo auch immer Zeit und Platz ist.

Nach einem langen Turniertag in Basel musste sich unsere U14B-Junioren auf den Zug nach Hause sputen. Deshalb nutzt die Mannschaft den Bahnsteig und die vier Minuten Wartezeit auf das Tram zum Ausdehnen. Die möglicherweise fragenden Blicke von umstehenden Personen wurden nicht eingefangen, denn unsere Sportler konzentrierten sich auf das, was zu tun war.

JUNIOREN

Beständigkeit und Veränderung

Unihockey ist nach wie vor sehr beliebt. Das zeigen die Wartelisten bei den Junioren. Die Anzahl der Teams bleibt beim HC Rychenberg jedoch unverändert, denn die Kapazität ist ausgeschöpft.



Die Juniorenabteilung des HC Rychenberg besteht weiterhin aus dem Schnupperunihockey für die Kleinsten, der Unihockeyschule und je vier E- und D-Teams. Trotz anhaltend grossem Interesse können wir das Angebot nicht ausbauen, denn die Konsequenz wäre der Ausbau der Nachwuchsteams auf dem Grossfeld. Ein solcher ist jedoch nicht möglich, weil zusätzliche Halleneinheiten für die Trainings fehlen.

Turniere für alle

Sämtliche Teams stecken im Sommertraining. Einige haben bereits an Vorbereitungsturnieren teilgenommen. Beispielsweise am Turnier in der AXA Arena für E- und D-Junioren zum Ende der Sommerferien. Der Rychi-Cup im Winter ist für die Unihockeyschule auch fest eingeplant.

Papierschlacht wird vereinfacht

Bei den E-Junioren ändert sich kommende Saison wenig im Spielbetrieb. Dafür soll das lästige Ausfüllen der Spielerlisten dank Fortschritten in der Informatik endlich einfacher werden. Dem Ball hinterherrennen, oder lieber den Gegner dies machen lassen, bleibt wie gehabt.

Bei den D-Junioren kommt es in mehreren Teams zu Umbrüchen. Die Teams nehmen an der regulären Meisterschaft mit neun Runden teil. Der Mehraufwand für das Experiment D+ lohnte sich nicht. Daher planen wir lieber ein paar zusätzlich Spielmorgen und Trainingshalbtage ein. An diesen bringen wir die Jungs aus den verschiedenen Teams zusammen, fördern den Austausch unter den Trainer:innen und können uns spezifisch und effizient Wissen von Profis wie Markus Lindgjerdet (Spiel und Technik) oder Fränzi Furrer (Athletik) aneignen. Wir hatten die letzten Jahre auf der D-Stufe sehr starke Jahrgänge und hoffen, dass die aktuellen Spieler daran anknüpfen können.

Das Angebot der HCR Academy U12 an Grossfeldtrainings erfreut sich bei umliegenden Vereinen immer grösserer Beliebtheit. Das freut uns sehr. Langsam setzt sich die Ansicht durch, dass dieses Angebot am Mittwochnachmittag eine Bereicherung für alle Spieler ist und keine Konkurrenz.

Auf eine erfreuliche Saison!

mal



Zweiter HCR-5-Kampf

Nach dem gelungenen Debüt im letzten Jahr treten unsere Jungs am Freitag, dem 29. November zum zweiten HCR-5-Kampf an. In fünf Disziplinen werden sie ihre Geschicklichkeit unter Beweis stellen und versuchen, eine möglichst hohe Punktzahl zu erzielen.

Vorab werden die Spieler ihre persönlichen Sponsoren suchen, die sie beim Bewältigen der fünf Disziplinen unterstützen. Die Unterstützung der Athleten erfolgt in Form von Beiträgen pro Punkt oder einer Pauschale.

Der 5-Kampf wird erneut über die Plattform fundoo abgewickelt. Die Vorbereitungen laufen bereits auf Hochtouren. Im September werden alle Vereinsmitglieder detaillierte Informationen über den Ablauf und die Umsetzung erhalten. Vorderhand gilt es, den Freitag, 29. November in der Agenda dick anzustreichen und sich den Abend zu reservieren.

Das Organisationskomitee möchte den Anlass auch gleich als Vereinsabend nutzen. Für Speis und Trank wird ebenso gesorgt sein wie für Unterhaltung. Also: **Unbedingt mit der Familie und Freunden am 29. November die AXA Arena besuchen.** kra

KSW Kantonsspital Winterthur

swiss olympic Approved

medbase SPORTS MEDICAL CENTER

Medbase Winterthur WIN4 Dein Partner für Medizin und Sport

Allgemeinmedizin | Sportmedizin | Sportorthopädie 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



Plauschteam: Saisonziele

Der Teamleiter hat die Saisonziele bekanntgegeben. Damit seine Leute nicht zu sehr unter Druck geraten, dieses Jahr nur drei: «In erster Linie will ich die Quote an schwedischen Söldnern senken. Weiter lege ich in den Trainings wert auf technisch sauber ausgeführte Zorro-Moves.» Die dritte Vorgabe fürs Team ist der Klassiker aus der Mottenkiste: «Nach dem Training geht man zu Emil, Ehrensache!» weh



Motto HCR Plausch: An grossen Zielen wachsen.

Durch die Luft an die Auswärtsspiele?

Das «Herren Zwei» des HCR wurde für die kommende Saison in eine neue Gruppe eingeteilt. Statt im Raum Zürich wird neu in der Ostschweiz gespielt, was wegen der längeren Anfahrtszeiten für Unmut im Team sorgte. Doch Spieler Jan Koldusek hat die Lösung. «Nehmen wir doch nach Graubünden mein Flugzeug!», schlug der Hobby-pilot vor. Witz oder Ernst? Wir werden es sehen. jas



Ein neues Mannschafts-«Fahrzeug» für die HCR II.

HOTEL, RESTAURANT, SEMINARZENTRUM UND EVENTLOCATION

ALLES WAS SIE FÜR KONFERENZEN,
MEETINGS ODER EIN ENTSPANNTES
STILVOLLES ESSEN BRAUCHEN –
FINDEN SIE BEI UNS!



Hotel Banana City

Schaffhauserstrasse 8 8400 Winterthur
info@bananacity.ch www.bananacity.ch
Telefon +41 52 268 16 16

Banane
Restaurant • Bar • Lounge

BREITENSPORT

Wenn Ambitionen und Spass sich treffen

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.

Das Kleinfeldteam, unter der Leitung von Moritz Schaub, startet nach dem zweiten Aufstieg in Folge nun in der 3. Liga. Nach den ersten Erfolgen im Cup, wo das Team die ersten drei Spiele für sich entscheiden konnte, möchte die Mannschaft in dieser Saison in der Liga erneut angreifen und sich in der oberen Tabellenhälfte etablieren.

Weiterhin vom Trainertrio Ivan Lochbihler, Nivin Anthony und Severin Schindler betreut wird das Drittliga-Grossfeldteam. Im Sommertraining lag der Fokus auf dem Bewahren von Form und Spass. Gegen Ende der Vorbereitung wurden zunehmend spezifische Übungen eingeführt, um das Team optimal auf die Saison vorzubereiten.

Der Kader blieb weitgehend unverändert. Ein paar wenigen Abgängen stehen null Zuzügen gegenüber. Die Verkleinerung des Kaderns ist verkraftbar. Einige Spieler konnten bereits im letzten Jahr nicht an allen Ernstkämpfen teilnehmen. In der Meisterschaft strebt die Mannschaft an, weiterhin im Mittelfeld der Liga mitzuspielen und gegen die stärksten Konkurrenten überzeugende Leistungen zu zeigen; wie es in den vergangenen Jahren gelang.

Im Plauschbereich bleibt alles beim Alten

Nach gelegentlichen Treffen im Restaurant während der Sommerferien setzt auch die Plausch-Mannschaft ihr Training fort. Lukas Wille bleibt weiterhin der Leiter. Jeden Freitagabend zeigen die Veteranen am Talhofweg ihr bestes Unihockey.



Auch das UhFO-Team nimmt nach den Ferien den regulären Trainingsbetrieb wieder auf, unter der Leitung von Trainer Arthur Schudel. Neben den Trainingseinheiten trifft sich die Mannschaft gelegentlich in einer Pizzeria, um die besten Spielzüge noch einmal Revue passieren zu lassen.

Wir vom Vorstand wünschen allen Teams eine erfolgreiche und verletzungsfreie Saison. flo

UPDATE fitness

TESTE UNS 2 WOCHEN
KOSTENLOS

EIN ABO – ALLES INKLUSIVE
365 Tage Fitness für nur
CHF 699

Gutscheincode: **hcrychenberg24**
gültig bis 30.05.2025

www.update-fitness.ch/2-wochen-gratisabo

Der Landbote

Wie bleibt Winti die velo-
freundlichste Grossstadt?

Alles über die Velostadt lesen Sie bei uns.

UNIHOCCY-WELT

Looking back, moving forward

Robin Lor war vor Kurzem noch Spieler der U18A-Mannschaft des HC Rychenberg. Heute steht er mit seiner Musik in der Öffentlichkeit. In seinem Album «Roots» verarbeitet er nicht nur den Prozess des Beendens seiner Unihockeykarriere, sondern auch seine Familiengeschichte.

Flashback – weil ich das Leben geniessen will, wie nie zuvor

Der heute 18-jährige Robin ist in einer polysportiven Familie aufgewachsen. Vor allem das Tennisspielen war für Vater und Sohn schon früh eine gemeinsame sportliche Freizeitaktivität. Durch einen Freund kam Robin als E-Junior zum HC Rychenberg. «Beim HCR habe ich mich sehr wohl gefühlt und auch gemerkt, dass mir der Team-sport mehr liegt als der Einzelsport», sagt er über diesen Schritt. Robins Zielstrebigkeit und sein Durchhaltevermögen verhalfen ihm dabei, bis in die U18A des HCR aufzusteigen und in kantonalen wie auch nationalen Auswahlen spielen zu können. Immer wieder betont Robin heute, dass nicht nur seine Charakterstärke hilfreich auf diesem Weg war, sondern auch sein unterstützendes Umfeld eine grosse Rolle spielte. Poch Lor – Robins Vater und Dermatologe in Winterthur – liess sich für den HCR zum Trainer ausbilden, was Robin und dem Verein den Rücken stärkte.

«Ich durfte zu einem Zeitpunkt aufhören, der für mich genau richtig war», erzählt Robin über das Ende seiner Unihockeykarriere. Es war der frühe Tod seines jungen Onkels, der dem damaligen Leistungssportler die Augen öffnete: «Da habe ich realisiert, wie wenig Zeit ich eigent-



lich habe, um zu zeigen, wofür ich dankbar bin und für die Dinge, die ich noch lernen möchte.» In seinem Song «Flashback» verarbeitet Robin diesen Perspektivenwechsel und den damit einhergehenden schmerzhaften Entschluss, mit dem Unihockeyspielen aufzuhören.

Fly on – eine prägende Familiengeschichte

An der Kantonsschule Rychenberg schloss Robin dieses Jahr seine Matura ab und nahm parallel dazu an der Aufnahmeprüfung zum Medizinstudium teil. Vor ihm liegt nun ein Zwischenjahr, welches er in China verbringen wird. Er wird dort mit Hilfe eines Pre-Bachelor-Programmes Chinesisch lernen, seinen Horizont und seine Perspektiven erweitern und sich noch besser kennenlernen. Seine aktuelle Lebenssituation beschreibt er als eine Phase der Veränderung, des Wachstums, aber auch des akademischen und persönlichen Findens.

Robin weiss, dass all diese ihm offenstehenden Türen keine Selbstverständlichkeit sind: «Trotz meines unbeschwernten Lebens in der Schweiz, ist die Geschichte meiner Familie ein wichtiger Teil von mir.» Robins Song «fly on» beleuchtet die Geschichte seiner Mutter, die in jungen Jahren gezwungen war, aus Vietnam in die Schweiz zu flüchten und nach vielen schweren Verlusten lernen musste, hier «weiter zu fliegen». Auch Robins Vater blickt auf eine Fluchtgeschichte zurück. Mit nur sieben Jahren flüchtete er vor dem Bürgerkrieg in seiner Heimat Kambodscha und bekam in der Schweiz die Möglichkeit, sich eine zweite Heimat aufzubauen. «Trotz ihrer Geschichte sahen sie sich nie als Opfer, im Gegenteil, sie schöpften aus ihrer Vergangenheit Kraft», erzählt Robin über seine Familie. Durch sie lernte er, wie wichtig Durchhaltevermögen, Anpassungsfähigkeit und auch Glück im Leben sind. «Sie ermöglichen mir eine andere Perspektive und eine grundlegendere Dankbarkeit und Wertschätzung», nimmt Robin aus der Geschichte seiner Familie für sich selbst mit. Er weiss heute, dass ohne die Resilienz und Entschlossenheit seiner Eltern vieles für ihn nie möglich gewesen wäre.

Roots – ein Album über die eigenen Wurzeln

Was 2017 mit dem ersten Cover auf YouTube begann, ist heute ein komplettes Album aus selbstgeschriebenen Songs. Mit Texten über schwierige Entscheidungen, Dank-



barkeit, Liebe, Verlust, Scheitern und Familie geht Robin seinen Wurzeln auf den Grund und gibt seiner eigenen und der Geschichte seiner Familie eine ganz besondere Bühne. Das Schreiben von Songtexten ist für Robin eine Art Vertiefung seiner Gedanken. Es fällt ihm auf diese Weise leichter, über sich und die Welt nachzudenken und mit Themen umzugehen, die ihn beschäftigen. Im Rahmen der Maturitätsarbeit bot sich Robin die Möglichkeit, dieser Leidenschaft vertiefter nachgehen zu dürfen. Aus der daraus folgenden monatelangen Arbeit resultierte Robins erstes eigenes Album: «Roots». In Zukunft möchte Robin auch weiterhin auf die Musik zurückgreifen können, wann immer er das Bedürfnis danach haben sollte, sich mit etwas auseinanderzusetzen zu wollen.

Auch wenn Robin heute sagt: «Rückblickend bin ich froh über meine Entscheidung, mit dem Unihockey aufzuhören», erinnert er sich sehr gerne an seine Zeit beim HCR zurück. Vor allem die Momente in der Garderobe mit Freunden vermisst er oder das gemeinsame Feiern von Siegen. Er ist sehr dankbar dafür, was der HCR, der Leistungssport und die Trainer ihm in dieser Phase seines Lebens lehrten. Von der damals antrainierten Ausdauer und Sozialkompetenz profitiert Robin bis heute. «Im Herzen werde ich immer ein Unihockeyaner und ein HC-Rychenberger bleiben», sind seine abschliessenden Worte. Wir danken Robin für seinen jahrelangen Einsatz beim HCR und wünschen ihm für seine Zukunft nur das Beste. **nlb**

Auf zu neuen Ufern

Nach Daniel Keller und Tim Aeschmann in der letzten Saison, zieht es einen weiteren HCR-Spieler für ein Unihockey-Abenteuer in die grosse Welt. Ilja Brunner wechselt von der U18-Mannschaft des HCR nach Finnland zu Nokian KrP. In regelmässigen Abständen berichtet uns Ilja von seinen Erlebnissen.

Ende Mai wurde ich von Nokian KrP in Finnland gedraftet und mein «Bubentraum» ging damit in Erfüllung. Ich darf in Finnland für einen Topclub Unihockey spielen.

Nachdem ich meine Lehre als Forstwart erfolgreich abgeschlossen hatte, machte ich mich zur Mitternacht vom 29. zum 30. Juli auf den Weg in Richtung Finnland. Meine Reise führte mich über Hamburg, Dänemark und Südschweden auf die Autofähre zwischen Stockholm und Turku. Von dort noch die letzten Kilometer nach Nokia. Was erwartete mich wohl dort?

Der Club hat mir eine lässige Wohnung organisiert. Ich wohne mit einem Letten zusammen. Meine Wohnung ist in Geh-Distanz zur neuen Halle. In dieser absolvierten



wir am Donnerstag, dem 22. August zum ersten Mal ein Training. Bisher trainierten wir noch in der alterwürdigen Halle Rahola.

Meine Tage hier in Nokia sind noch nicht ganz strukturiert, aber ich bin ja auch noch nicht lange hier. Im Moment genieße ich es, mich voll und ganz aufs Unihockey konzentrieren zu können, und versuche, mich im Alltag zurecht zu finden.

Meine Tage sind geprägt von zahlreichen Trainings. Ich möchte mich ja auch weiterentwickeln. Im Moment trainiere ich meistens am Morgen von 9 bis 10 Uhr mit der F-Liiga-Mannschaft, am Nachmittag steht eine Physioeinheit auf dem Programm und am späten Nachmittag kommt von 16 bis 18 Uhr ein weiteres Hallentraining hinzu.

Meine ersten Einsätze im F-Liiga-Team durfte ich in den Vorbereitungsspielen auch schon absolvieren. Nicht nur darum gefällt es mir bis jetzt sehr gut hier in Nokia und ich freue mich auf die weiteren Herausforderungen.

VEREIN

Was macht eigentlich Marc Huber?

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?



NLA-Zeit beim HCR: 2008–15
Position: Verteidiger
Trikotnr.: #91, #95, #55
Alter: 39
Grösse: 179 cm
Wohnort: Dübendorf
Beruf: Projektleiter
Familie: Habe ich
Aktueller Verein: vereinslos –
Marktwert ist noch zu hoch



Eine erfolgreiche Zeit beim HCR ist für dich vorbei. Welche Projekte verfolgst du nun und was nimmst du an Erfahrungsschatz mit aus deiner Aktivzeit?
 So wie es im Teamsport ist, so ist es auch im privaten und beruflichen Umfeld. Es geht nur miteinander.

Was war dein bewegendster, schönster und was dein schlimmster Moment in deiner Karriere beim HCR?
 Die schönsten Momente waren sicher die Finalserie gegen Wiler-Ersigen sowie der Gewinn einer Playoffserie über sieben Spiele gegen denselben Gegner. Auch bleiben die Reisen an das Czech-Open unvergesslich.
 Da ich die Sommerabende lieber im oder auf dem Wasser verbringe, bin ich froh das Sommertraining nicht mehr absolvieren zu müssen. Ansonsten bleiben nur die schönen Erinnerungen.

Welche HCR-Erinnerung aus der vergangenen Zeit bringt dich noch heute zum Schmunzeln?
 Wir hatten einen Verstärkungsspieler aus Estland [Red.: Roman Pass]. Dieser spielte während der Saison mit seiner noch weissen Glücks-Boxershorts. Wie es halt so kommen musste, waren die Shorts nach der Saison bräunlich verfärbt.
 Oder Vojtěch Skalík, der sich bei der Saisonabschlussreise in Ischgl beim Feiern verletzte.
 Solche Erinnerung bleiben, wie noch viele andere Momente.

Was braucht es deiner Meinung nach, um Profisportler zu werden?
 Physische und psychische Belastbarkeit, Leistungsbereitschaft, Disziplin, Ehrgeiz, Teamfähigkeit etc., also viele Komponente, die ich nie hatte.

Gibt es ein Leben ohne HCR?
 Es brauchte eine gewisse Zeit, mich vom HCR lösen zu können. Wie es halt so ist in der Liebe. Ich bin ein Mensch, der den Freiraum liebt und die Beziehung mit dem HCR wurde erdrückend. Mittlerweile habe ich mit dem Kapitel abschliessen können und lebe ein erfülltes Leben ohne den HCR.

Würdest du rückblickend wieder eine Karriere im Spitzensport anstreben?
 Nein. Ich bin so weit ganz zufrieden, dass ich meine Freizeit selbst gestalten kann und nicht auf die Uhr schauen muss.

Dein sportlicher Geheimtipp?
 Ein Geheimtipp ist es nicht, aber es ist an der Zeit, die Meisterschaft nach Winterthur zu holen, für den Verein, für die besten Fans der Liga sowie für die Stadt.

Was hat sich in den letzten Jahren aus deiner Sicht im Unihockey verändert?
 Die Spieler von heute sind nicht mehr so athletisch gebaut wie wir dazumal. Ich weiss nicht, ob es an der Planung des Sommertrainings liegt. Was die Technik und die Schnelligkeit des Spiels angeht, wurden enorme Fortschritte erzielt. Auch im Jugendbereich wird viel professioneller gearbeitet als anno dazumal.

Was machst du beruflich und wie bist du dazu gekommen?
 Ich arbeite als Projektleiter und Berufsbildner in einer Haustechnikfirma, in einem super Team.

Welche Pläne stehen auf deiner To-do-Liste?
 Reisen und das Leben geniessen. Man weiss nie, wann es zu spät dafür ist.

beschatten. entflammen. einrichten.

HOFMANN
 Gartenleben
 hofmangartenleben.ch

DAS NLA-INSIDER-INTERVIEW

Ziemlich beste Freunde

Timo und Fläve Graf, welcher Eurer HCR-Kollegen ...

... hat Potential zum Filmstar und in welcher Rolle?

Für uns ist das ziemlich klar: Nils Conrad! In unseren Augen könnte er Adam Sandler sofort ablösen und seine Rolle übernehmen. Wer Nils kennt, weiss, dass er gerne etwas rumblödelnd und gerne Spass hat. In eine alberne Komödie würde er perfekt passen. Hollywood be ready!

... hat die unglaublichste Geschichte abgeliefert, die ihr uns ausplaudern könnt?

Da gibt es tatsächlich viele Geschichten, die wir hier erzählen könnten. Ein Grossteil der Geschichten sind jedoch unpassend für dieses Format. Deshalb gehen wir mit einer Geschichte vom letztjährigen NLA-Spieler und unserer Clublegende Pascal Kern. Wer Päsche kennt, weiss, dass er ein sehr bescheidener Mensch ist und so lebt er auch zu Hause. Als er für eine kurze Zeit einen Mitbewohner aufnahm, wollte dieser für Päsche und sich etwas kochen. Als er aber den Kühlschrank öffnete, fand er nichts ausser eine Flasche Wasser. Der Rest des Kühlschranks



Gemeinsam unterwegs, Timo und Fläve Graf.

war tatsächlich leer. Päsche kocht nie etwas und so sind neunzig Prozent der Pfannen und vom Rest der Küche ungebraucht. Morgens holt er sich jeweils ein Brötli im Coop, zum Mittagessen geht er ins Resti und zum Znacht bestellt er sich etwas. :)

... nehmt ihr mit ins Dschungel-Camp und was macht ihn zum Survivor?

Nick Schüpbach wäre hierfür der richtige Kandidat. Sind wir ehrlich: Nehmen wir so einen grossen, breitgebauten Typen mit, haben sogar die Prädatoren des Dschungels Angst und wir sind sicher und geschützt vor allem.

Zusätzlich bestätigt er seine Nomination mit dem Zivildiensteinsatz, in welchem er unzählige Pflanzen ausreissen musste, das heisst er könnte uns sehr gut einen Weg durch den Dschungel schaffen. Wir würden ihn auch mitnehmen, da er ein absolut gemütlicher Typ ist und immer das Positive in jeder erdenklichen Situation sieht. Darum könnte er die täglichen und intensiven Differenzen zwischen Timo und mir sehr gut klären.

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

Wir würden gerne einen nördlichen Blickwinkel von Markus Lindgjerdet erhalten. cos

WICHTIGE TERMINE

6. bis 8. September 2024
EURO FLOORBALL TOUR
AXA Arena

Samstag, 14. September 2024
MEISTERSCHAFTSSTART

Samstag, 5. Oktober 2024
HCR VS. ZUG UNITED
18.00 Uhr, AXA Arena

14. bis 18. Oktober 2024
HCR-KIDS-CAMP (AUSGEBUCHT)

Freitag, 29. November 2024
HCR-5-KAMPF
ab 17.30 Uhr, AXA Arena

7. bis 15. Dezember 2024
UNIHOCKEY-WM DER HERREN
Malmö, Schweden

IMPRESSUM

Redaktion: Annatina Frizzoni (afr), Noemie Lieske (nol), Mario Kradolfer (kra), René Bachmann (rab)

Texte: Andreas Fisch (afi), Cornelia Schindler (cos), Daniel Steinert (das), Eric Fischer (efi), Florian Heer (flo), Ilja Brunner (ilb), Janne Strebel (jas), Lukas Wille (luw), Matthias Lehner (mal), Miro Lienhard (mil), Monika Muggli (mom), Nicolai Muff (nim), Noah Rüesch (nor), Thomas Ziegler (tzi), Urban Müller (urm), Urs Hüniger (urh), Werner Heiniger (weh)

Fotos: Annatina Frizzoni, Markus Aeschmann, Stefan Muggli
Druck: Printimo AG



HC Rychenberg
Grüzelfeldstrasse 32 // 8400 Winterthur
hcrychenberg.ch

Fragen, Anregungen oder Kritik?
presse@hcrychenberg.ch

HCR-FANCLUB

Helfereinsätze anlässlich der Fussball-EM

Für den Cupfinal kauften wir zusätzliche Fahnen und gelbe Ballone, statteten die Pauken mit neuen Fellen aus und gestalteten ein grosses Transparent. Diese ausserordentlichen Ausgaben aus der Kasse des Fanclubs wollten wir mit Helfereinsätzen in der Winti-Arena wieder hereinholen.

48 Personen standen an den drei Tagen in über sechzig Schichten im Einsatz. Eine bunt gemischte Truppe mit Mitgliedern des Fanclubs, Angehörigen und Freunden der Fanclubmitglieder. Auch ein aktueller Spieler der ersten Mannschaft (Tobi Studer) sowie ein Ehemaliger (Mo Schaub) zählten zu den Helfenden. Danke an dieser Stelle nochmals an alle, die mitgeholfen haben.

Als Dankeschön wurde ein Grillabend organisiert. kra



Grossartige Helfercrew in der Winti-Arena.



Jetzt anmelden!
Samstag, 5. Oktober 2024
AXA Arena Winterthur



VEREIN

Unihockey-Foto-Workshop

Unihockey ist schnell, dynamisch und voller Emotionen. Ein Unihockeyspiel in faszinierenden Sportbildern festzuhalten, eine Kunst. Der HC Rychenberg darf sich glücklich schätzen mit Markus Aeschmann einen leidenschaftlichen Sportfotografen im Verein zu wissen. Gemeinsam mit drei weiteren Fotografen dürfen wir regelmässig tolle Bilder auf unseren Flickr-Kanal hochladen und unseren Mitgliedern und Fans präsentieren. Markus will seine grosse Leidenschaft mit angehenden Unihockey-Fotografen teilen und organisiert erneut einen spannenden Unihockey-Fotografie-Workshop.

Haben wir dein Interesse geweckt?

Scanne den QR-Code oben und melde dich für den Fotografie-Workshop an.

Datum: **Samstag, 5. Oktober 2024**

Ort: **AXA Arena, Winterthur**

Zeit: **12.30 bis 17.30 Uhr**

Anmeldeschluss: **Freitag, 20. September 2024**

Zum Workshop sind auch HCR-Nicht-Mitglieder ganz herzlich eingeladen!