

# FELIX & KONRAD

Newsmagazin des HC Rychenberg Winterthur

Dezember 2023

## 3 Mit den Idolen auf Tuchfühlung

Unihockeyaner sind nahbar. Das zeigen unsere NLA-Spieler bei ihrem nicht mehr wegzudenkenden Siegestanz und am Sponsoren-Fünfkampf.

## 4 Management im Fokus

Das Thema «Vom Selbst- zum Teammanagement» wurde bei einer internen Trainer-Weiterbildung vorgestellt und gemeinsam diskutiert.

## 6 Nachrichten aus der Ferne

Wenn einer eine Reise tut, kann er was erzählen. Darum schalten wir Tim Aeschimann und Daniel Keller zum zweiten Mal aus Stockholm und Prag zu.

## 8 Von Marotten und wilden Tieren

Auf dem Feld mäandriert Pascal Kern zwischen «Bad Guy» und Genialität. Prononciert ist er auch, wenn er aus dem NLA-Nähkästchen plaudert.



Gross und Klein – ein Verein. Noah Püntener mit den Unihockeyschülern beim HCR 5-Kampf im Einsatz.



## Kultur und Wertevorstellung

Leitbilder, Visionen und Werte sind nur dann sachdienlich, wenn sie nicht nur geschrieben stehen, sondern auch vermittelt und gelebt werden. Michel Schwerzmann, Mitglied der Sportkommission L-UPL gibt einen Einblick in sein Tätigkeitsfeld.

**I**n diesem Artikel soll es darum gehen, warum es für ein erfolgreiches Team wichtig ist, die Kultur, die Haltung und Wertevorstellung des Teams als einen stetigen Prozess zu sehen. Wie schaffen es die sportliche Leitung und der Trainerstab, der Mannschaft die Grundwerte des Vereins näher zu bringen, danach zu leben, sie mitzugestalten und in Einklang zu bringen.

In unserem Leitbild sind ein «Vision Statement», ein «Mission Statement» und fünf Werte vorzufinden. Dazu besteht ein Verhaltenskodex, der das Präventionsthema aufgreift und das gemeinschaftliche Verhalten definiert. Im Vision Statement bekennen wir uns, dass wir nach nationalen und internationalen Erfolgen streben und der führende und innovativste Unihockey Verein der Schweiz

sein wollen. Im Mission Statement wird insbesondere die erste Mannschaft hervorgehoben. Es wird von ihr erwartet, dass sie in sportlicher Hinsicht, sowie auch in ihrem Verhalten auf und neben dem Platz eine Vorbildfunktion ausübt. Bei den definierten Werten, sprechen mich besonders drei dieser fünf besonders an: Verlässlichkeit, Respekt und Leidenschaft.

VORWORT

# Herzlichen Dank

Liebe Mitglieder, Freunde und Fans des HC Rychenberg Winterthur,

mit Freude dürfen wir auf eine erfolgreiche Vorrunde zurückblicken, die von vielen spannenden Spielen geprägt war. An dieser Stelle möchten wir uns von der 1. Mannschaft herzlich bei euch allen für die grandiose Unterstützung an unseren Spielen bedanken. Ihr habt mit eurer Leidenschaft einmal mehr bewiesen, was den HC Rychenberg Winterthur so speziell macht. Die Atmosphäre in der AXA Arena ist einfach mit nichts zu vergleichen und wir sind stolz, solch eine engagierte und leidenschaftliche Fangemeinde hinter uns zu wissen.

Auch abseits von den Spielen gab es viele besondere Momente im letzten Halbjahr. Ein grosses Highlight war der 5-Kampf, bei dem der gesamte Verein zusammengekommen ist, um bei Spiel und Spass den Austausch untereinander zu pflegen. Unsere Junioren haben einen anspruchsvollen Parcours gemeistert und wurden dabei von den erfahrenen Spielern aus der U21 und der 1. Mannschaft begleitet.

Die erste Mannschaft möchte sich bei allen Mitgliedern, Trainern, Eltern und freiwilligen Helfern bedanken, die zum Erfolg des 5-Kampfes beigetragen haben. Euer Einsatz hat diesen Tag zu einem tollen Erlebnis für unseren Verein gemacht.

Mit dem Jahresende vor Augen möchten wir die Gelegenheit nutzen, um euch allen frohe Weihnachtstage und einen guten Rutsch in das neue Jahr zu wünschen. Wir danken euch herzlich für eure Treue und Unterstützung im vergangenen Jahr.

Ruht euch aus und genießt die unihockeyfreie Zeit, wir brauchen euch mit voller Energie im neuen Jahr. Es stehen viele spannende Herausforderungen auf dem Programm und wir freuen uns darauf, gemeinsam mit euch diese neuen Abenteuer zu erleben.



In diesem Sinne Hopp Rychenberg und bis bald beim nächsten Heimspiel!

Sportliche Grüsse,  
**Nils Conrad**  
Captain L-UPL  
HC Rychenberg Winterthur

## VISION STATEMENT

«Mit unserer Leidenschaft für Unihockey streben wir nach nationalen und internationalen Erfolgen und wollen der führende sowie innovativste Unihockey-Verein der Schweiz werden.»

Insbesondere drei dieser fünf Werte sprechen mich besonders an: Verlässlichkeit, Respekt und Leidenschaft. Genau diese Werte setzen persönliche Kompetenzen voraus, sodass diese auch gelebt werden können.



### Wir müssen die Werte auch leben

Als Mitglieder der Sportkommission NLA sehe ich es als meine Aufgabe, diese Werte nicht nur vorzulegen, weil dann werden sie ebenso konsequent gelebt wie Werte, die nicht im Leitbild niedergeschrieben sind. Also kaum. Wir Vereinsmitglieder in einer Führungsfunktion müssen uns überlegen, wie wir andere Mitglieder (Trainer\*innen, Spieler, Funktionär\*innen, Helfer\*innen usw.) für die Werte sensibilisieren und mit welchen Massnahmen wir konkret daran arbeiten. In meinem Fall sind es erwachsene Personen, denen ich die Werte vermittele.

Es ist bekannt, dass die Entwicklung der Menschen sich sehr komplex gestaltet. Jede Person besitzt ein eigenes Wertesystem und bringt eigene Wertevorstellungen in den Verein. Auch ich habe eine Vorstellung, eine Erwartung an meine eigene Arbeit und bringe meinen eigenen Rucksack als Mensch in diesen Verein.

Ich habe sehr gute Erfahrungen damit gemacht, viele Gespräche mit den Spielern zu führen. Nicht ich sage, welcher Weg, welche Ziele, welche Probleme wie gelöst werden können. Ich fordere vielmehr die Spieler dazu auf, mir bis zum Zeitpunkt X eine verbindliche Antwort mit einem Lösungsvorschlag zu geben. Manchmal gelingt es mir gut mich abzugrenzen, manchmal auch nicht. Wie der Sportwissenschaftler Arne Güllich sagt: «Die menschliche Entwicklung lässt sich nur schwer steuern.» In diesem Sinne gratuliere ich der Mannschaft, dass sie die Hinrunde auf dem ersten Platz abschloss. Da scheint ein Prozess im Gange zu sein.



**Michel Schwerzmann**  
Mitglied Sportkommission L-UPL  
Betreuung Spieler

## UNSERE WERTE

**Leistungsbereitschaft** (leistungsbereit)  
Wir spielen nicht nur Unihockey, wir leben es. Dazu gehört die Bereitschaft, Leistung zu erbringen. Wir wollen gewinnen, immer!

**Leidenschaft** (leidenschaftlich)  
Was wir tun, machen wir mit Leidenschaft und Herzblut. Wir engagieren uns im Breitensport mit der gleichen Leidenschaft wie im Leistungssport.

**Innovation** (innovativ)  
Wir entwickeln uns sportlich und als Verein kontinuierlich weiter. Bei Bedarf passen wir uns den sich verändernden Rahmenbedingungen flexibel an. Innovative Vorhaben setzen wir um, sofern sie entweder sportlich oder finanziell sinnvoll und tragbar sind.

**Verlässlichkeit** (verlässlich)  
Als Team müssen wir uns aufeinander verlassen können, nur dann ist Erfolg möglich. Wir verstehen und verhalten uns als verlässlicher Partner für alle unsere Anspruchsgruppen.

**Respekt** (respektvoll)  
Wir begegnen allen Menschen respektvoll, auf und neben dem Spielfeld. Wir treten Ausgrenzungen und/oder Diskriminierung aktiv entgegen und leisten unseren Beitrag zu einer funktionierenden Gesellschaft.

**optimo**  
GROUP

SO VIELSEITIG WIE UNSERE KUNDEN

JOBCORNER | LOGISTICS | TECHNICS | DATIMO  
PRINTIMO | DUWERAG | INTERFER | PETERLI UMZÜGE



Das Migros-Kulturprozent ist Teil des gesellschaftlichen Engagements der Migros-Gruppe: [engagement.migros.ch](http://engagement.migros.ch)



VEREINSLEBEN

# HCR 5-Kampf: Pflicht und Kür des Vereinslebens

Wer sagt denn, dass Sponsoringevents keinen Spass machen? Wenn sich die HCR-Familie trifft, kommen, neben finanziellen Mitteln, auch jede Menge gute Erinnerungen zusammen.

**W**ie gestalten wir einen gelungenen Sponsoringanlass, der die Vereinskasse füllt, Spass macht und den Vereinskitt stärkt? Das war die Frage, die sich das dreiköpfige Organisationskomitee stellte, als es sich vor einem Jahr daran machte, einen Event zu organisieren, um Geld für die HCR-Nachwuchsabteilung zu beschaffen.

Am Freitag, dem 10. November 2023 fand er statt der erste und einzigartige HCR-5-Kampf. Alle Junioren und Nachwuchsspieler, von der Unihockeyschule bis zur U18, suchten in den Wochen davor in ihrem Umfeld nach Sponsor:innen, trugen diese bei der Fundraising-Plattform fundoo ein und traten dann in der AXA Arena zur Punktejagd an. «Es ist uns bewusst, dass es für die Kids nicht einfach war, mögliche Sponsoren und Sponsorinnen anzusprechen und für eine Spende zu gewinnen», sagt Mario Kradolfer, Geschäftsführer und OK-Mitglied. «Die grosse Unterstützung der Eltern machte es erst möglich. Darüber sind wir sehr froh.»

**Disziplinen, die Spass versprechen**

Rund 200 Kids absolvierten fünf Disziplinen. Kein klassisches Rundenrennen, wie wir es von Sponsorenläufen kennen, sondern Posten wie «Wäsche-Sprint», «Puck-Curling», «Schüsse auf die Torwand», «Flamingo treffen» oder «Tunnel kriechen» standen auf dem Programm. Abwechslungsreich, auch etwas technisch und lustig. «Das war viel besser als die Sponsorenläufe, die ich bis jetzt in der Schule machen musste», meinte ein Spieler der U14A. «Das Punktesammeln macht Spass und wir hatten in der Mannschaft viel zu lachen.»

Auch bei den Junioren waren lauter fröhliche Gesichter zu sehen: «Der 5-Kampf ist cool! Man kann gut Punkte machen», sagte ein D-Junior. «Am besten gefällt mir das Torwandschiessen, weil ich da aufs Goal schiessen kann!» Die U18A erweiterte das Spiel selbständig und führte für nicht gemachte Punkte Liegestütze ein, die jeweils mit viel Gegröle quittiert wurden.

**Seite an Seite mit den Idolen**

Zur grossen Begeisterung der Kids wurden alle Posten von Spielern der ersten Mannschaft betreut und die einzelnen Gruppen von U21A-Spielern durch den Parcours begleitet. Auch die Gäste wurden an der Foodbox von U21A-Spielern freundlich und kompetent bedient. Junioren, die ihren Lieblingsspieler in der Halle entdeckten, konnten diesem zeigen, was sie beim Punktesammeln drauf haben. Ein D-Junior erzählt: «Einer meiner zwei Lieblingsspieler ist Niklas Rutz. Es war toll, dass er auch da war!»

Bei den Unihockeyschülern stand das Maskottchen Rychi Berger hoch im Kurs. Rychi versuchte sich ebenfalls in allen Disziplinen und sorgte dabei für einige Lacher. Beim Foto mit der Mannschaft und Rychi war das Gedränge gross, um den Platz an seiner Seite.

**Bizzli stinkä muäses**

Damit es den Zuschauenden nicht langweilig wurde, hatten sie die Möglichkeit, sich für einen Fondueplausch anzumelden. So liess sich die Wartezeit genüsslich überbrücken. Ein gemütliches Fondue besitzt immer das Potenzial für lustige Momente und gute Gespräche, was Beteiligte des Events gern bestätigen.

Der Abend war gelungen. Hat sich der Aufwand gelohnt? Dazu Nadja Kunz und Urban Müller, Mitglieder des OKs: «Wenn wir sehen, was bis jetzt auf fundoo eingegangen ist, freuen wir uns sehr. Der Aufwand hat sich in doppelter Hinsicht gelohnt: Finanziell und fürs Zusammenwachsen des Vereins.»

Nach dem 5-Kampf ergab sich spontan noch, dass einige der L-UPL-Spieler mit den Kids etwas «mätschelten». Ein Mami freut sich über das fröhliche Miteinander: «Ich finde das so cool! Dieser Anlass mit allem Drum und Dran war super. Wir sind einfach eine grosse HCR-Familie. So schön, dürfen mein Sohn und wir einen Teil davon sein.»



PLAUSCH

## Tja



Training 2.0

Nein, nicht die paar Wehwehchen, die uns am Tag nach dem Training quälen, und nein, nicht dass wir uns nur noch selten nach dem Unihockey die halbe Nacht im Paddy's um die Ohren schlagen. Nein, dass wir unserem heiligen Freitagabend-Plausch-Training neuerdings das HCR-Cupspiel in der Axa-Arena vorziehen, dies – und nur dies ist definitiv das Zeichen, dass wir alt geworden sind. weh

VEREIN

## Die Nummer 9

4 Spieler haben in 40 Jahren HCR mit der Nr. 9 gespielt, alle im weitesten Sinn aus dem eigenen Nachwuchs und alle (Kimo natürlich noch nicht so lange...) über viele Jahre. Jahrgänge 64, 76, 89, 03.



von Links: Felix Arbenz, Philipp Vollenweider, Benji Borth, Kimo Oesch

afr

NACHWUCHS

## Das Teammanagement im Fokus

Im November traf sich ein Dutzend Trainer der HCR-Leistungsmannschaften aller Stufen zwischen U14A und NLA zu einer spannenden Weiterbildung. Unter der Leitung von Gareth Morgan, Sportpsychologe am Bundesamt für Sport und Dozent in der Trainerbildung Schweiz,



wurde das Thema «Vom Selbst- zum Teammanagement» vorgestellt und diskutiert.

Die Trainer wurden im ersten Teil des Workshops dazu aufgefordert, ihre Werte zu reflektieren und sich innerhalb ihres Teams gegenseitig zu beurteilen. Diese Übung brachte den Trainern neue Erkenntnisse über die Selbst- und Fremdwahrnehmung, was in Morgans Augen ein zentraler Beitrag zur Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit ist.

Im zweiten Teil des rund zweistündigen Lehrganges lag der Fokus auf dem Teammanagement. Die Trainer analysierten und beratschlagten, in welchem Kontext sie aktiv führen und in welchem sie die Spieler eigenverantwortlich handeln lassen sollten. In der Praxis ist das Ziel solcher situationsgerechter Handlungen, dass ein Prozess angestossen wird, der allen Beteiligten die Möglichkeit bietet, sich kontinuierlich weiterzuentwickeln und die Teamdynamik zu verbessern.

Die Trainer zeigten sich erfreut über die Gelegenheit, nicht nur ihre fachlichen Fähigkeiten, sondern auch ihre zwischenmenschlichen Kompetenzen zu ergründen und in Worte zu fassen. Die Einbindung Morgans trug dazu bei, dass der Workshop lehrreich und praxisnah war. **nim**

U16 A

## Von Talenten und Interessen

Bowling ist ein beliebter Freizeitsport, bei dem Spieler versuchen, zehn Pins mit einer schweren Kugel umzuwerfen. Das Ziel des Spiels ist es, in zwei Würfeln so viele Pins wie möglich zu treffen. Nun gibt es aber U16A-Junioren, welche die Pins mit ihrer Kugel nicht einmal berühren. Es gibt sogar solche, die schaffen es nicht einmal einen Pin umzuwerfen, wenn die Wändchen hochgezogen sind. Es gibt auch solche, die finden Bowling langweilig und nicht spannend (Samuel, Nicolas, Liam, Noah, Fabian und Maël). Bowling kann aber auch einfach sein (Loïc und René).



U18 A

## Regeneration first

Im HCR-ACADEMY-Workshop bekam die U18A aus erster Hand Tipps für eine optimale Regeneration. Neben klassischem Auslaufen und Blackrollen verspricht ein Eisbad eine Verbesserung der Erholung der Muskeln. Weil bei Doppelrunden innert wenigen Stunden zwei Meisterschaftsspiele anstehen, ist die Regeneration an diesen Wochenenden besonders wichtig. Also gibt es dafür ab sofort ein Wellness-Programm mit Chill-Faktor für die ganze Mannschaft. Zwei eigens dafür angeschaffte Bottiche werden dafür mit kaltem Wasser und Eis gefüllt und jeder Spieler nimmt ein dreiminütiges Vollbad. Brrrrr-Effekt erster Güte, aber für eine schnelle Erholung nehmen sie so einiges in Kauf.



**SULZER**

We make chemistry happen

[sulzer.com/chemtech](https://sulzer.com/chemtech)

UHFO

## Uhfo kriegt Nachwuchs



Bereit für den Schlagabtausch.

Bei Uhfo ist der Trainingsbetrieb in vollem Gange. Meistens kann 3 gegen 3 mit Auswechsellern und zwei Torhütern gespielt werden. Auch an Stock- und Schusstechnik wird geübt. Zum Glück blieben wir von trainingsbedingten Verletzungen verschont. Die Knochen halten leider nicht ewig. Wir konnten zwei altersbedingte Ausfälle vom Spielbetrieb durch Neueintritte kompensieren, was uns sehr freut.

rop

U14A – TEIL 2

## Wenn die technikaffinen Trainer übernehmen ...



... liegt schon mal eine Mannschaft am Boden. Aber keine Sorge. Das ist einfach der bequemste Weg, einer Videoanalyse zu folgen, die im Gang der Turnhalle im Lee an die Decke projiziert wird.

afr

JUNIOREN

# Die Herbstblätter fallen – die Unihockeybälle fliegen

Die Herbstferien standen im Zeichen des HCR-Kids-Camps 2023. Mit Hilfe vieler Spieler der ersten und der U21-Mannschaft bescherte das Organisationskomitee – mit Niklas Rutz, Flemming Kühl und Esther Jeyabalasingam – den rund 130 Unihockey-Kids eine unvergessliche Woche. Ein weiterer Vereinsanlass, der die HCR-Familie um viele tolle Erinnerungen reicher machte. Vielen Dank an alle, die tatkräftig mithalfen.

Das Kids-Camp 2024 ist in der Kalenderwoche vom 14. – 18. Oktober 2024 vorgesehen. Die Ausschreibung startet voraussichtlich im April 2024.

afr



## DMG MORI



BLISK



UHRENGEHÄUSE



KNOCHENPLATTE



DMG MORI Schweiz AG

Sulzer-Allee 70

CH-8404 Winterthur

+41 58 611 55 55

service.schweiz@dmgmori.com

UNIHOCCY-WELT

# Tagebuch von einem Unihockey-Abendteuer

Tim Aeschimann und Daniel Keller haben den HCR für ein Abenteuer im Ausland verlassen. In regelmässigen Abständen berichten die beiden von ihren Erlebnissen aus Schweden und Tschechien.



**D**aniel: Gut vier Monate bin ich nun schon in der goldenen Stadt. «Time flies». Wie bereits in meinem ersten Bericht habe ich eigentlich nur Positives zu berichten. Mit der Ausnahme, dass sich ein Hund seines Geschäftes vor meiner Wohnungstür entledigt hatte und ich von der Verwaltung dafür verdächtigt wurde, gibt es eigentlich nichts Negatives zu erzählen. Nun steht die Weihnachtsmarktzeit vor der Tür, in der Prag, Gerüchten zufolge, einmalig sein soll. Ich werde mir da sicherlich auch den einen oder anderen Glühwein gönnen und dann im nächsten Part berichten, ob er dem Winterthurer Weihnachtsmarkt wirklich das Wasser reichen kann.

Im Unihockey läuft es mal ein bisschen besser, mal ein bisschen schlechter. Nachdem wir Chodov (Michal Podhráskýs und Patrik Dóžas Ex-Verein) schlagen und

auch wichtige Punkte gegen Tabellennachbarn sichern konnten, wurden wir dann vom letztjährigen Meister Tatra (1:10) und dem letztjährigen Cupsieger Bohemians (2:12) regelrecht auf den Boden der Tatsachen zurückgeholt. Trotzdem können wir im Moment zufrieden sein, mit Platz 8 stehen wir auf einem Pre-Playoff-Platz, was auch unseren Saisonzielen entspricht. Persönlich läuft es mir auch ganz okay. Mit 15 Punkten nach 13 Spielen konnte ich meine Skoringqualitäten im Vergleich zur letzten Saison (acht Punkte insgesamt) wieder ankurbeln.

Nun stehen drei extrem wichtige Spiele an. Mit drei Siegen wären wir ziemlich sicher in den Pre-Playoffs, mit Niederlagen könnte es nochmals ziemlich ungemütlich werden. Und dann stehen schon die Weihnachtsferien an, in denen ich für eine Woche zurück in die Schweiz komme und endlich meine Allerliebsten wiedersehen werde. dke

**T**im: Seit nunmehr drei Monaten lebe ich in Stockholm und teile meine WG mit einem Engländer und zwei Belgiern. Der Start in die Saison war vielversprechend mit 8 von 9 Punkten, doch bedauerlicherweise mussten wir nachfolgend Niederlagen gegen die Spitzenmannschaften hinnehmen. Besondere Highlights waren die Pokalspiele gegen den starken Gegner AIK. Im ersten Aufeinandertreffen verliessen wir das Spielfeld mit einem Unentschieden, doch im Rückspiel unterlagen wir knapp mit 4:5. Es bleibt bedauerlich, dass wir dieses Spiel nicht für uns entscheiden konnten.

Ein markanter Unterschied zur Schweiz sind die Auswärtsreisen, die hier in Schweden deutlich länger ausfallen. Wenn wir gewinnen, ist die Rückfahrt im Auto mit Freunden natürlich ein vergnügliches Erlebnis. Doch wenn wir verlieren, erscheint die Fahrt endlos. An einem spielfreien Novemberwochenende erfreute ich mich am Besuch von Freunden aus der Schweiz. Als begeisterter Touristenführer erkundete ich mit ihnen Stockholm, und als Dank wurde ich mit reichlich Schweizer Schokolade beschenkt.

Auch mit meinen Freunden aus der WG entdecke ich die Hauptstadt, sei es im Freizeitpark Gröna Lund, im historischen Skansen oder im ABBA-Museum. In meinem Studium habe ich die Möglichkeit, in einer Forschungsgruppe mitzuarbeiten, die sich derzeit mit schulbasierten Interventionen gegen Kinderübergewicht befasst. An den Trainingstagen begeben sich ins Büro, da es auf dem Weg nach Strängnäs liegt. Ansonsten arbeite ich entweder von zu Hause aus oder in gemütlichen Cafés.

Vor Kurzem bot sich mir die seltene Gelegenheit, in der Stadt Stockholm sogar die Nordlichter zu bestaunen – ein beeindruckendes Erlebnis für mich. Anfang Dezember wird meine Freundin zurückkehren, und wir planen ein Wochenende in Luleå, ganz im Norden Schwedens. Dort hoffen wir, weitere Nordlichter am Himmel zu sehen. tia



Laola-Welle nach meinem ersten Hattrick.



Auf dem aussichtsgebäude Vitkov nahe meiner Wohnung.



Meine Familie zu besuch bei einem Heimspiel.

P.S.: Winti, ihr seid verrückt! Was da an den Heimspielen abgeht, ist unfassbar. Als ich meinen Teamkollegen hier vom Zuschauerschnitt beim HCR erzählte, dachten alle, ich mache Witze. Ich kann es jetzt schon kaum erwarten, wieder in der AXA-Arena Unihockey zu erleben, in welcher Form auch immer. Euer Dani

**HOPP HCR!**

**Vom Sporttalent zum Digitalisierungsprofi.**

WHAT'S YOUR AMBITION?

**ambit** group make ambition work

VEREIN

# Was macht eigentlich Simon Eichmann?

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?

Ich würde sagen: JEIN. Nach meiner Unihockeykarriere veränderte sich der Lebensrhythmus schon enorm. Anfangs war das sehr gewöhnungsbedürftig, so ein Leben ohne die vielen Trainings und Spiele.

Mit dem HCR bin ich aber bis heute verbunden, zwischenzeitlich als Sponsor und ich bin auch wieder vermehrt auf der Tribüne anzutreffen. Die Resultate und die Highlights verfolgte ich schon vorher stets mit.

## Eine erfolgreiche Zeit beim HCR ist vorbei. Welche Projekte verfolgst du nun und was nimmst du an Erfahrungsschatz mit aus deiner Aktivzeit?

Während der Zeit beim HCR setzte ich meine ganze Energie ins Unihockey. Darum entdeckte ich viele Vorlieben, Wünsche und Eigenschaften von mir erst danach. Dadurch veränderte sich unglaublich viel, im privaten wie im beruflichen Umfeld.

Durch das Unihockey durfte ich erfahren, dass man mit viel Freude, Ehrgeiz und Disziplin viel erreichen kann. Dies lässt sich auf viele andere Ebenen übertragen. Man lernt in einem Team zu agieren und optimal zusammenzuarbeiten. Eine besondere Erfahrung war auch, physisch an die Grenzen zu gehen (Stichworte: Sprints auf den Goldenberg und Boxtraining). Erst nach meiner Aktivzeit wurde mir bewusst, dass dieser Sport eine spannende und lehrreiche Lebensschule war.

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

Da kann ich keine einzelnen Momente nennen. Mir bleiben die unzähligen schönen Momente auf dem Feld in Erinnerung, welche ich mit meinen Teamkollegen teilen durfte.

## Welche HCR-Erinnerung aus der vergangenen Zeit bringt dich noch heute zum Schmunzeln?

Der Klang, wenn Andreas Böhm seine Beinschoner mit Klebeband an seine Schienbeine befestigte. Den höre ich gedanklich noch heute.

## Was braucht es deiner Meinung nach, um Profisportler zu werden?

Freude, Leidenschaft, Disziplin, Opferbereitschaft und Emotionen.

## Würdest du rückblickend wieder eine Karriere im Spitzensport anstreben?

Ja, das würde ich. Es ist ein sehr wertvoller Lebensabschnitt, der für mich sehr prägend war. Doch das Leben ist so facettenreich, dass es auch gut und wertvoll ist, andere Wege zu sehen und zu gehen.

## Dein sportlicher Geheimtipp?

Neben den oben erwähnten Eigenschaften auch eine liebevolle und verständnisvolle Umgebung, welche einem unterstützt und den Rücken freihält. Ich meine damit die Familie, die Partnerin, die Freunde und den Arbeitgeber. Danke, Eric Fischer.

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

## NLA-Zeit beim HCR: 1998–2011

**Position: Allrounder**

**Trikot-Nr.: #10**

**Geburtstag: 30. August 1982**

**Grösse: 178 cm**

**Wohnort: Winterthur**

**Beruf: Goldschmied mit eigenem**

**Atelier in Winterthur**

**Familie: liiert**

**Aktueller Verein: –**



Aus meiner Sicht die Tatsache, dass die Offensive viel wichtiger ist als die Defensive. Dies spiegelt sich ja auch in den Resultaten. Zu meiner Zeit gewichtete man die Defensive viel stärker. Aber vermutlich ist dies auch ein Phänomen, das unsere heutige Zeit widerspiegelt.

## Was machst du beruflich und wie bist du dazu gekommen?

Während meiner Unihockeyzeit absolvierte ich im Ausbildungszentrum Winterthur (AZW) die Lehre zum Konstrukteur. Unser heutiger HCR-Präsident Eric Fischer war dort Ausbildungschef. Danach studierte ich am Technikum Winterthur Maschinenbau. Während diesen Ausbildungen konnte ich mich optimal auf den Sport konzentrieren. Nach meiner Aktivkarriere merkte ich

jedoch, dass meine Leidenschaft an einem anderen Ort liegt und machte ich eine Umschulung, eine Lehre zum Goldschmied. Seit zwei Jahren besitze ich nun mein eigenes Atelier ([www.goldschmied-eichmann.ch](http://www.goldschmied-eichmann.ch)) im unteren Graben in der Winterthurer Altstadt, welches mich beruflich sehr erfüllt.

## Welche Pläne stehen auf deiner To-do-Liste?

Derzeit sind wir auf der Suche nach einem eigenen Hund. Wir schauen uns verschiedene Zuchten an. Am liebsten hätten wir einen Barbet (ein französischer Wasserhund) oder einen Lagotto Romagnolo. Ein Traum ginge in Erfüllung, wenn wir mit ihm dann mal Trüffel suchen und finden könnten. cos



## Goldene Werte

Goldschmied Leidenschaft aus der Altstadt Winterthur

[www.goldschmied-eichmann.ch](http://www.goldschmied-eichmann.ch)



DAS NLA-INSIDER-INTERVIEW

# Ziemlich beste Freunde

Pascal Kern, welcher deiner Teamkollegen ...

**... hat Potential, dir in deinem Job als Bürokrat Tipps und Tricks zu verraten und wen könntest du höchstens zum Kaffeebringen engagieren?**

Ich wage zu behaupten, dass ich als Tösstaler die uns angeborene Bauernschläue bereits ziemlich gut auf mein Arbeitsleben umgemünzt habe. Ich trinke zwar selten Kaffee, aber falls, würde ich mir von Mirco Castelletti einen Espresso bringen lassen, sofern seine Hightech-Kaffeemaschine dann mal aufgewärmt ist.

**... geht viral mit seinen selbst komponierten Songs und überzeugt mit seinem unglaublichen Taktgefühl?**

Natürlich unser Sämi Gutknecht, wenn er jeweils in der AXA Arena unseren Siegesong anstimmt.

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

Erwähnenswert ist hier unsere Haarspray-Truppe



vor den Spielen, da habe ich weder das Verständnis noch den Gebrauch dafür. Besonders marottiös fällt mir jeweils Pünti auf, wenn er bei seinen regelmässigen Krampferscheinungen wieder einmal nach dem Senf-Glas schreit.

**... nimmst du mit auf eine Iglu-Übernachtungs-Woche und was macht ihn zum Survivor?**

Da fällt die Wahl schnell auf Claudio Mutter. Er kann gut mit wilden Tieren umgehen, da er oft mit seinem Hund Jacks in der Wildnis unterwegs ist. Zudem ist er der einzige im Team, mit dem ich mir ab und zu gerne ein Schaumbad gönne.

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

Ich würde gerne mal unseren Physio Philipp Wolfgang Purkert zu Wort kommen lassen. Er hat immer ein offenes Ohr für uns und weiss bestimmt so einiges an Geschichten auszulaudern. cos

## WICHTIGE TERMINE

Samstag, 13. Januar 2024  
**MOBILIAR UNIHOCKEY CUP-HALBFINALE**  
**UHC WALDKIRCH-ST. GALLEN VS. HCR**  
 19.00 Uhr  
 Sporthalle Tal der Demut, St. Gallen

Samstag, 20. Januar 2024  
 Samstag, 2. März 2024  
 Samstag, 13. April 2024  
**INKLUSIVES SCHNUPPERTRAINING**  
 11.00 – 12.15 Uhr / Sporthalle Neuwiesen  
 Anmeldungen via [info@hcrychenberg.ch](mailto:info@hcrychenberg.ch)

Samstag, 24. Februar 2024  
**SCHÜLERTURNIER JUNGS 2024**  
 Sporthalle Oberseen, Winterthur

Samstag, 2. März 2024  
**START PLAYOFFS 2024**

Samstag, 22. Juni 2024  
**GENERALVERSAMMLUNG**  
**HC RYCHENBERG WINTERTHUR**

### IMPRESSUM

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

**Texte:** Beat Eckert (bee), Cornelia Schindler (cos), Daniel Keller (dak), Denise Pernet Ammann (dpe), Maël Ammann (maa), Michel Schwerzmann (mis), Nadja Kunz (nak), Nicolai Muff (nim), Tim Aeschmann (tia), Urs Hüniger (urh), Werner Heiniger (weh)

**Fotos:** Andi Suter, Annatina Frizzoni, Markus Aeschmann

**Druck:** Printimo AG



HC Rychenberg Winterthur  
 Grüzefeldstrasse 32 // 8400 Winterthur  
**[hcrychenberg.ch](http://hcrychenberg.ch)**

Fragen, Anregungen oder Kritik?  
[presse@hcrychenberg.ch](mailto:presse@hcrychenberg.ch)

## VEREIN

### Der Verein im Sammelfieber

Zum 40-jährigen Vereinsjubiläum hat sich die Geschäftsstelle verschiedene Sachen einfallen lassen. So wurde unter anderem beschlossen, die Sammelaktion mit den HCR-Stickern zu wiederholen. Diese fördert den Zusammenhalt und man lernt sich besser kennen. Im ganzen Verein wurde fröhlich gehandelt und getauscht. Nach den Trainings, an den Heimspielen, Mütter trafen sich, wenn die Kids im Bett waren und auch online wurde erfolgreich ausgetauscht. Inzwischen dürften die meisten Alben vollständig gefüllt sein – und auch in Zukunft beim Durchblättern, für das eine oder andere Lächeln sorgen. afr



Tauschbörse in der Ochsner Sport Filiale.

## FANSHOP

### HCR-Fanshop erstrahlt im neuen Kleid

Hast du schon unseren neuen Fanshop besucht? Wir sind jetzt noch kundenfreundlicher. Die Warenauslage ist übersichtlich gestaltet, die Produkte mit Preisen beschriftet und eine Kasse macht das Einkassieren schneller – Bezahlung in bar oder mit Karte. Einzig die Fröhlichkeit der Fanshop-Ladies ist geblieben, auch wenn die Kürzeren oftmals besser zu hören als zu sehen sind. (Dieser Text hat eine der Kürzeren geschrieben). afr

