

# SHUTTLE

DAS ULTIMATIVE BC CHUR CLUBMAGAZIN • AUSGABE 57

#12024



INTERVIEW

**TK-CHEF IM  
GESPRÄCH**

BADMINTONSCHULE

**JUNIOREN  
AM TURNIER**

INTERCLUB

**KAMPF UM  
DEN AUFSTIEG**

# INHALT



INTERVIEW  
**TK-CHEF IM GESPRÄCH**

**10**



EVENT  
**WINTERPLAUSCH 2023**

**18**



BADMINTONSCHULE  
**JUNIORENTURNIERE**

**20**

INTERCLUB  
**TABELLEN 2023/24**

**4**

EVENT  
**CLUBMEISTERSCHAFT**

**5**

AKTUELL  
**CLUB NEWS & DATEN**

**6**

PORTRÄT  
**DER JUNIOR – FLORIAN**

**8**

PORTRÄT  
**DIE SPIELERIN – FABIOLA**

**9**

KOLUMNE  
**DAS WORT VOM PRÄSI**

**13**

INTERCLUB  
**AUFSTIEGSSPIELE CHUR 1**

**14**

INTERCLUB  
**AUFSTIEGSSPIELE CHUR 2**

**17**

EVENT  
**WELTKLASSE IN BASEL**

**19**

GESUNDHEIT  
**SCHMERZEN NACH DEM SPORT**

**22**



## *Liebe Badmintonfreunde*

*Ich könnte das Vorwort mit den gleichen Worten beginnen wie letztes Jahr: «Zwei 1. und ein 2. Rang, Wow»! Denn auch 2023/24 war sportlich gesehen wahrlich eine tolle Saison. Nur der krönende Abschluss blieb uns mit den verpassten Aufstiegen in die NLB resp. 2. Liga verwehrt. Aber die Zeichen für die Zukunft stehen gut – bleiben wir am Shuttle!*

*Über die Zukunft spricht unser TK-Chef Christoph im Interview – sei es über die Pläne und Wünsche für den Club oder auch seine persönlichen Ziele im Badminton.*

*Bei den Junioren ging es diese Saison – dank dem Einsatz von Ian und Ladina – an diverse Turniere. Neben viel Spass und Erfahrungen sammeln konnten erfreulicherweise auch einige Medaillenplätze verbucht werden. Die Turniere boten den Trainern zudem die Möglichkeit einer Standortbestimmung der Niveaus unseres Nachwuchses.*

*Ein herzliches Dankeschön an dieser Stelle allen die immer wieder Artikel für unser Clubmagazin schreiben!*

*Viel Spass mit dem neuen «Shuttle» wünscht euch*

**Stefan**

*Redaktion «Shuttle»*



Berichte  
über die  
Aufstiegsspiele  
ab Seite 14

# TABELLEN

## 2023/24

### CHUR 1 / 1. LIGA

	PL	GEW	REM	VER	PUNKTE	SPIELE	SÄTZE	SPIELPUNKTE	
1	BC Chur 1	14	8	0	6	27	63-35	135-82	4056-3455
2	BC Uster 1	14	9	0	5	25	58-40	125-101	4164-3881
3	BC Uzwil 3	14	8	0	6	23	54-44	124-100	3961-3694
4	BC Adliswil 2	14	9	0	5	23	53-45	122-112	4257-4069
5	SG Badminton Bären 2	14	10	0	4	23	52-46	127-106	4290-3975
6	BC Zürich 3	14	6	0	8	19	43-55	101-124	3530-4103
7	BC Bülach 1	14	4	0	10	15	37-61	91-139	3755-4391
8	BC Zug 2	14	2	0	12	13	32-66	82-143	3800-4245

### CHUR 2 / 3. LIGA

	PL	GEW	REM	VER	PUNKTE	SPIELE	SÄTZE	SPIELPUNKTE	
1	BC Chur 2	14	13	0	1	35	80-18	168-52	4416-3362
2	Team Liechtenstein 2	14	11	0	3	33	75-23	156-57	4157-3239
3	BC Trogen-Speicher 3	14	10	0	4	30	65-33	141-83	4242-3736
4	BC Uzwil 5	14	6	0	8	19	45-53	99-116	3697-3809
5	BC Oberegg 1	14	6	0	8	18	42-56	98-117	3675-3820
6	BC Gossau 2	14	6	0	8	17	40-58	90-125	3621-3877
7	BC Weinfelden 1	14	3	0	11	11	29-69	66-148	3349-4152
8	BC St. Gallen 1	14	1	0	13	5	16-82	52-172	3314-4476

### CHUR 3 / 4. LIGA

	PL	GEW	REM	VER	PUNKTE	SPIELE	SÄTZE	SPIELPUNKTE	
1	BC Arbon 3	12	10	0	2	26	59-25	127-59	3589-2827
2	BC Chur 3	12	8	0	4	24	55-29	118-68	3469-2936
3	BC Aadorf 1	12	9	0	3	23	52-32	117-70	3528-2943
4	BC Frauenfeld 3	12	9	0	3	23	52-32	112-85	3496-3361
5	BC Wittenbach 3	12	4	0	8	13	31-53	76-115	3158-3500
6	BC Weinfelden 3	12	2	0	10	11	30-54	67-115	2806-3291
7	BC St. Margrethen 3	12	0	0	12	6	15-69	41-146	2504-3692



EVENT

# WER SIND DIE BESTEN?



**MX**

1. Eliane/Christoph
2. Laura/Patrick
3. Ramona/Silvan

**HE**

1. Dustin
2. Stefan
3. Jonas



Ganz nach dem Motto «Carpe Diem» wird bereits am frühen Samstagmorgen die Halle von unseren spielbegeisterten Mitgliedern für die diesjährige Clubmeisterschaft eingerichtet. Die Handgriffe der Helfer und Helferinnen sitzen perfekt. Pünktlich ertönt dann die Stimme unserer neuen Turnierleiterin Ladina, um die ersten Spiele anzusagen.

Die hart umkämpften Spiele nagen schon nach wenigen Runden an unseren Muskeln. Am Kiosk sorgen Maja und Ramona dafür, dass wir unsere Energiespeicher wieder aufladen können. Die winterlichen Temperaturen lassen uns nach der Mittagspause schnell und motiviert wieder zu den Rackets greifen um Punkt um Punkt, Sieg um Sieg zu ergattern.

Wie gewohnt fand zum Ausklang die Siegerehrung und das gemütliche Essen mit unseren Liebsten und Freunden statt (diesesmal ohne Zwischenfälle danach :-). Zu guter Letzt noch etwas Werbung in eigener Sache; Die Clubmeisterschaft ist eines der grössten Highlights im BC Chur-Leben ... «Khuurer let's go!»



**DD**

1. Ramona/Maja
2. Brigitte/Eliane
3. Laura/Giulia



**HD**

1. Silvan/Stefan
2. Dustin/Daniel
3. Patrick/Jonas

SHUTTLE #1 2024

TEXT PATRICK FOTOS PHILIPP

# CLUB NEWS

## Geburten

Herzlichen Glückwunsch an Aline und Stefan zur Geburt von Nino sowie an Laura und Marco zur Geburt von Leona! Wir wünschen euch von Herzen einen tollen Start.



*Nino Farai Wittweiler*

3890 g • 51 cm  
13.02.2024 • 08:42 Uhr



## Churer Turniersieger am PAD-Cup 2024

Am ersten Februar-Wochenende fand in Wetzikon der PAD-Cup 2024 statt. Mit dabei waren auch dieses Jahr wieder einige Churer/innen. Im Herrendoppel SK1 konnten sich Andreas und Stefan durchsetzen und den Turniersieg feiern. Herzliche Gratulation!





**25. MAI**

**Ostschweizer  
Seniorenmeisterschaft**  
Appenzell

**15. JUNI**

**BC Chur  
Vereinsanlass**  
Lenzerheide/Chur

**7./8. SEPT.**

**Trainingsweekend**  
Gewerbeschule Chur

**20. NOV.**

**Winterplausch**  
Stettli, Churwalden

Detaillierte Informationen und Anmeldemöglichkeiten zu den Anlässen erhaltet ihr wie immer noch im Training, per E-Mail oder auf unserer Homepage [www.bc-chur.ch](http://www.bc-chur.ch)

# DER JUNIOR FLORIAN



So alt bin ich *15 Jahre*

---

Ich spiele Badminton seit *2 Jahren*

---

Das gefällt mir am Badminton besonders gut *Kombination zwischen Ausdauer & Technik*

---

Das kann ich schon gut im Badminton *Kurz am Netz spielen*

---

Und da muss ich noch üben *Schnelle Drops abnehmen*

---

Meine Hobbys ausser Badminton sind *Mountainbiken, Traden, kochen*

---

Meine Lieblingssongs *WHATS POPPIN – Jack Harlow*

---

Mein Lieblingsfilm *The Gray Man*

---

Mein Lieblingsgame *GeoGuessr, Clash Royal*

---

Mein Lieblingsessen *Fajita, Pizza, Pasta*

---

Das finde ich peinlich *Wenn eine Gruppenarbeit wegen mir in der Schule scheitert oder man eine schlechte Note bekommt*

---

Das finde ich cool *Badminton, Mountainbiken, Trading, Gute Noten in der Schule*

---

Was ich sonst noch sagen möchte *Mehr Turniere :)*

---

# DIE SPIELERIN FABIOLA



«  
***In der Natur und den Bergen zu sein, macht mich glücklich***  
»

Ich spiele Badminton seit **2019**

Beim BC Chur seit **2019**

Spiele Interclub bei **Chur 3**

Meine Lieblingsdisziplin **Einzel**

Mein Name ist Fabiola Casanova. Ich bin 32 und arbeite als Primarlehrerin in einer 6. Klasse in Chur. Vor der Ausbildung zur Lehrperson habe ich den Master in Kunstgeschichte erlangt und war unter anderem in der Kunstpädagogik tätig. In der Natur und den Bergen zu sein macht mich glücklich. Im Winter bin ich auf der Piste oder der Loipe anzutreffen, im Sommer vor allem auf dem Mountainbike und hie und da auch im Wasser.

Meine Freude am Badminton habe ich erst relativ spät entdeckt. Als ich 2018 Fabian kennen

und lieben lernte, habe ich mein erstes richtiges Badmintonspiel gesehen. Nicht nur der Sport begeisterte mich sofort, sondern auch der Zusammenhalt im Team. So dauerte es nicht lange, bis ich beim Plausch erste Erfahrungen sammeln konnte. Wenig später begann ich dann bei Chur 3 zu trainieren und mein erster Interclub-Einsatz liess nicht lange auf sich warten.

Ich bin gespannt auf die kommende Saison. Bis es soweit ist, freue ich mich jetzt aber auf ganz viel Zeit in der Natur und ausserhalb der Halle.

# UNSER TK-CHEF IM INTERVIEW



Mit der Generalversammlung vom Mai 2022 übernahm Christoph das Amt als neuer TK-Chef. Höchste Zeit für ein Gespräch über seine Ideen, Wünsche und Ziele für den BC Chur.

**Christoph, du bist bereits seit rund 2 Jahren TK Chef des BC Chur. Was war deine Motivation, dieses Amt zu übernehmen?**

Die Motivation im Club etwas zu bewegen und beizusteuern. Natürlich haben auch die Überredungskünste von Pädu und Fabian geholfen :-).

**Dein Vorgänger Dustin war langjähriger TK-Chef mit viel Engagement. Er hat dir sicher noch ein paar Tipps gegeben, die du uns jetzt ja verraten kannst?**

Grossartig Tipps habe ich von Dustin nicht bekommen. Er hat mir versichert, dass ich sehr gute und langjährige Leute in der TK habe. Dies kann ich auf jeden Fall bestätigen. An dieser Stelle ein grosser Dank an Fabian, Schwendi, Pädu und Ramona.

«  
**Auch die Überredungskünste von Pädu und Fabian haben geholfen das Amt zu übernehmen :-)**  
»



«  
**Eine Herausforderung  
 wird sein, Ersatz für  
 die Traininghalle im  
 Florentini Schulhaus  
 zu finden**  
 »

**Gibt es Bereiche in der TK die du unbedingt so weiterführen oder auch ganz anders machen möchtest?**

Ich möchte alle Bereiche in der TK so weiterführen wie bis anhin.

**Hast du neue Ideen im Köcher, die du in den nächsten Jahren im Bereich Sportliches und/oder Anlässe umsetzen möchtest?**

Konkrete Ideen sind im Moment nicht vorhanden. Die guten Ideen entstehen meistens in den TK-Sitzungen. Durch die verschiedenen Ansichten und Meinungen der TK-Mitglieder ergeben sich jeweils sehr gute Diskussionen.

**Wo siehst du die grössten Baustellen im Verein?**

Baustellen sehe ich aktuell keine und bin der Meinung, dass der Club sehr solide dasteht. Eine Herausforderung in den nächsten Jahren wird sicher sein, wenn das Florentini Schulhaus abgerissen wird. Dann muss für unsere Trainings dort ein geeigneter Ersatz gefunden werden.

**Und was findest du perfekt beim BC Chur?**

Ich finde den BC Chur als Gesamtpaket super. Er bietet viele Möglichkeiten für jedermann, egal

ob Interclub-, Plausch- oder Nachwuchsspieler. Auch der Zusammenhalt und die Kameradschaft ist fantastisch.

**Funktioniert aus deiner Sicht das Zusammenspiel zwischen den 3 Bereichen Badmintonschule, Plauschspieler und Interclubteams gut?**

Ich würde sagen ja. Die jeweils geführten Trainings für Plauschspieler und Interclubspieler funktionieren sehr gut. Auch der neue Modus an der Clubmeisterschaft sowie die Teilnahme der Junioren, soll das Zusammenspiel weiter verstärken.

**Blick in die Glaskugel: Wo steht der Club sportlich wenn (in vielen Jahren :-)) der TK-Chef Christoph zurücktritt?**

Ich hoffe, dass der Club dann mindestens genauso erfolgreich wie zurzeit sein wird.

**Du bist ein ambitionierter Interclubspieler – welche sportlichen Ziele möchtest du persönlich erreichen?**

Der Aufstieg von Chur 2 in die 2. Liga, nachdem es letztes Jahr denkbar knapp nicht gereicht

Fortsetzung Seite 12

«  
**Freue mich schon jetzt darauf,  
gemeinsam mit meinen Mädels  
auf dem Platz zu stehen**  
»

hat. Persönlich möchte ich mich stetig weiterentwickeln und mein Spiel taktisch und technisch verbessern.

**Was war dein Highlight beim BC Chur seit deinem Clubbeitritt?**

Ein Highlight war die Limmattal Challenge 2022, als ich mit Fabian im HD SK 1 und Ramona im XD SK2 jeweils den 2. Platz belegt habe. Grundsätzlich ist es für mich immer grossartig den BC Chur an Turnieren und im Interclub vertreten zu dürfen.

Ich möchte an dieser Stelle Eliane einen grossen Dank aussprechen, dass sie dies ermöglicht und mitmacht.

**Du spielst Badminton mit Leib und Seele, wann sehen wir deinen Nachwuchs auf dem Trainingsplatz?**

Das wird wahrscheinlich noch 2 bis 3 Jahre dauern. Ich freue mich bereits jetzt darauf, gemeinsam mit meinen Mädels auf dem Feld stehen zu dürfen!

**Jetzt Hand aufs Herz – was wolltest du den Clubmitgliedern schon lange mal sagen?**

Macht weiter so!

**Vielen Dank für das Gespräch und dein Engagement zugunsten des BC Chur!**



# DAS WORT VOM PRÄSI

*Liebe Clubmitglieder  
Liebe Badmintonfreunde*

Wauuuu, was für eine Saison ... Chur 1 auf dem ersten Rang in ihrer Gruppe, kämpfte um den Aufstieg in die NLB, Chur 2 auf dem ersten Rang verpasste ganz knapp den Aufstieg in die 2. Liga und Chur 3 lag auf dem zweiten Rang!  
Allen Teams herzliche Gratulation zu ihrer Leistung! Feiert euren Erfolg und genießt es. Wir sind schon gespannt auf die neue Saison.

Neben dem Feld und hinter den Kulissen bleibt alles beim Gewohnten. Viele Helfer im Vorstand, in der TK und darüber hinaus geben ihr Bestes, damit der Spielbetrieb rund läuft und der Verein lebt. Euch allen an dieser Stelle ein grosses Dankeschön und Lob für die Unterstützung. Es ist nicht selbstverständlich, dass immer alles so reibungslos funktioniert – insbesondere wenn man an Versammlungen anderer Vereine mitbekommt, wie es auch zu und her gehen kann.

Ein Thema, welches uns an jeder Vorstandssitzung beschäftigt, ist die Einzahlung der Mitgliederbeiträge und die damit verbundenen An-

bzw. Abmeldungen im Verein. Immer wieder müssen Roman, Philipp, Fabian und Ramona den Leuten hinterherlaufen, um zu erfahren, ob sie jetzt Mitglied sind oder nicht. Eine mühsame Arbeit, die uns ständig beschäftigt. Vielleicht ist es der Zeitgeist der Gesellschaft, dass man sich nicht mehr verpflichtet fühlt, eine E-Mail, SMS oder ein Brief als Information zu versenden.

Sympathische und fachlich kompetente Mitarbeiter für eine Unternehmung zu finden ist nicht immer einfach, umso schwieriger wird es für Vereine. Bei uns hat dies in der Vergangenheit bestens funktioniert und ich hoffe sehr, dass es auch in Zukunft so bleibt. Eine kontinuierliche Nachwuchsförderung ist daher zwingend. Mit den heranwachsenden Junioren im Verein, die irgendwann mal das Ruder übernehmen werden, können wir diesbezüglich beruhigt sein. Das kunnt guat! :-)

Nun wünsche ich euch allen viel Spass mit dem brandneuen «Shuttle».



*Euer Präsident  
Rafael*

Resultat  
**4:10**  
für Uster

# AUFSTIEGSSPIELE CHUR 1

Was für eine Saison – Chur 1 ist Erster in der 1. Liga und bestreitet Aufstiegsspiele für die NLB – einfach eine ganz coole Sache für den Verein!

Ganz ehrlich, das hätte ich vor der Saison nicht erwartet. Während der Saison konzentrierten wir uns darauf, so viele Punkte wie möglich für den Klassenerhalt zu holen. In einer sehr ausgeglichenen Gruppe war dann bis zum letzten Spiel alles möglich – vom 1. bis zum 5. Rang. Seit mehr als 2 Jahren sind Nikol Onishchenko (UKR) und Andreas Stocker (IT) im Bündnerland und haben viel für unser gutes Abschneiden beigetragen.

Das Endresultat der Aufstiegsspiele ist bekannt. Wir haben das Hin- und Rückspiel 2:5 verloren – im Endeffekt ein klares Resultat. Aber wir Spieler durften dennoch Einmaliges erleben. Der Blick auf die Tribüne beim Heimspiel in Chur erinnerte mich an die NLB-Saison 2011/12. Die Tribüne war voll, es gab was zu knabbern und es herrschte eine super Stimmung in der Halle. Dazu beigetragen hatten auch die Fans vom BC Uster, welche mit rund 20 Personen und einer Trommel sich lautstark bemerkbar machten. Das war einfach grossartig – danke allen für die Unterstützung!

Man hat sicher gemerkt, dass wir Spieler und Spielerinnen sehr nervös waren – es ging um etwas. Wir hatten hart umkämpfte Ballwechsel und knappe Spiele. Alle haben bis zuletzt gekämpft und alles gegeben – ein grosses Kompliment

an alle die gespielt und gecoacht haben! Was wäre, wenn wir das Herrendoppel oder Mixed gewonnen hätten ... aber bekanntlich nützt «was wäre wenn» nichts mehr.

Die Ausgangslage war nicht ganz einfach für uns. Schon im Vorfeld hatten wir Schwierigkeiten, einen passenden Termin zu finden wegen verschiedenen Abwesenheiten (Ferien, Schwangerschaft). So fehlte uns auch leider eine wichtige Spielerin: Anis Ayuningtyas – sie gewann ihre Spiele während der Saison mehrheitlich. Zudem war die Koordination der Einsätze der Spieler/innen von Chur 2 nicht ganz einfach, da diese ebenfalls Aufstiegsspiele (in die 2. Liga) zu bestreiten hatten. Nichtsdestotrotz stellte Teamcaptain Stefan Kradolfer wie immer die taktisch bestmögliche Variante auf. Das Damendoppel mit unseren 4.-Liga-Spielerinnen Fabiola und Ladina war für beide sicherlich nicht ganz einfach. Vielen Dank für euren Einsatz! Im Rückspiel verzichteten wir dann auf das Damendoppel.

Etwas vom «Schlimmsten» bei solchen Spielen ist oft das Coachen und Mitfiebern als Teammitglied. Man will helfen, versucht die richtigen Tipps und Worte zu finden und versucht immer Zuversicht, Hoffnung und Ruhe auszustrahlen. Gleichzeitig ist man emotional voll dabei, hält es fast nicht mehr aus ... und ist am Ende nervlich erschöpft, ohne gespielt zu haben :). Im Verlauf des Heimspiels war Fabian weit weg, auf dem oberen Rang in der Halle. Aus taktischen Grün-



«  
**Es braucht  
 jeden Einzelnen,  
 damit wir solche  
 Ergebnisse  
 erzielen können**  
 »



den kam er nicht zum Einsatz, aber ich denke, er war genauso «fertig» wie die, die gespielt haben. Danke Fabian für deinen Einsatz, die Unterstützung und das Organisieren!

Dem BC Uster kann man zum verdienten Sieg nur gratulieren. Eine Mannschaft, die 3- bis 4-mal pro Woche trainiert und so ihr Ziel NLB erreicht hat. Sie haben souverän gespielt – uns wurden die Grenzen aufgezeigt.

Ich hoffe, dass für alle der 1. Mannschaft die Aufstiegsspiele trotz Niederlage positiv in Erinnerung bleiben. Wir haben unter schwierigen Umständen das Optimum herausgeholt – eine Saison auf die wir stolz sein können!

Danke an dieser Stelle an alle der 1. Mannschaft und an alle, die ausgeholfen haben. Es zeigt, wir brauchen jeden Einzelnen aller Teams, damit wir solche Ergebnisse erzielen können. Auf viele weitere Saisons mit Einsatz, Kampf und Freude!

TEXT DUSTIN FOTOS IRENE / STEFAN

CASUTT

*Druck  
Werbetechnik*



*Druck.  
Werbetechnik.  
Wertarbeit.*

Resultat  
**6:8**  
für die  
Bären SG

# AUFSTIEGSSPIELE CHUR 2

Es startete so gut und endete so bitter. Wir waren guten Mutes als wir am Freitagabend nach St. Gallen zu unserem Aufstiegs-Rückspiel reisten. Am Dienstag hatten wir uns eine gute Ausgangslage mit einem 5:2-Sieg erkämpft. Dies auch dank der tollen Unterstützung durch unsere Fans. Herzlichen Dank für die super Stimmung in der Florentiniahalle!

Leider verloren wir das Rückspiel in St. Gallen mit 1:6. Das war bitter. Sehr bitter. Auch dieses Jahr blieb uns, wie schon letztes Jahr, der erhoffte Aufstieg verwehrt. Nun hoffen wir auf die nächste Saison und kämpfen für dieses Ziel weiter. Churer let's go!



# ALLES KÄSE IN PARPAN

SHUTTLE #1 2024



Auch 2023 wurde anlässlich des traditionellen Winterplausches wieder kräftig Käse gefuttert. Dieser fand zum zweiten Mal in der Alpkäserei Parpan statt. Dieses Jahr standen aber – nicht wie sonst üblich – Racletteöfeli auf dem Tisch ... der geschmolzene Käse wurde stattdessen per

Tellerservice aufgetischt. Das war zwar einerseits bequem, andererseits wusste man aber auch nicht so genau, wem der bereits benutzte Teller gehörte, den man zurück bekam ... gemütlich und gesellig war es jedoch so oder so!

TEXT STEFAN FOTOS BRIGITTE / STEFAN

# WELTKLASSE IN BASEL

Genau 199 Km spuckt der Routenplaner für die Fahrt von Chur nach Basel aus ... und diese Strecke nahmen rund 10 Clubmitglieder auch 2024 wieder unter die Räder. Die Fahrt lohnte sich auf jeden Fall, denn es gab spannende Spiele auf Top-Niveau zu sehen. Besonders angetan waren die Churer vom Dänen Rasmus Gemke, der mit Anfeuerungsrufen lautstark unterstützt wurde. Eine Schar junger Fans vom Chinesen Chou Tien Chen versuchten vergebens uns Paroli zu bieten, waren jedoch gegen die kräftigen Stimmorgane von Silvan, Christoph und Stefan auf verlorenem Posten. Allerdings nützte unser Support schlussendlich nichts und der Däne verlor den Halbfinal.

Zwischen den Spielen konnte man sich auf den Gängen die Beine vertreten, mit Essen stärken oder mit Badminton-Artikeln eindecken. Am späten Abend ging es dann bei widrigen Wetterbedingungen mit Starkregen und Schneefall zurück in die Heimat.



# MOTIVIERTE JUNIOREN



Unsere Junioren nahmen das letzte Jahr fleißig an Turnieren teil. Sie sind sehr motiviert und wollen Gas geben, deshalb haben wir als Trainerteam beschlossen, sie an mehrere Turniere zu begleiten.

### Juniorenturnier Arbon 2023

Vor etwas mehr als einem Jahr bestritten unsere Junioren das erste Turnier in Arbon. Für uns Trainer war es eine erste Gelegenheit, zu schauen, welches Niveau die Junioren im Vergleich zu anderen Clubs haben. Am ersten Turnier wurde nur Einzel gespielt, da sie noch nicht bereit waren Doppel zu spielen. Alle, die dabei waren, haben sehr gut gespielt und tollen Einsatz gezeigt. Giulia konnte sogar eine Medaille für den dritten Platz gewinnen. Gratulation!





### Nürensdorfer Doppeltturnier 2023

Später im Jahr bestritten sie ihr erstes Doppelturnier. Wir haben im Training viel Doppellaufen und Doppeltaktiken trainiert, um die Junioren auf das Turnier vorzubereiten. Insgesamt waren 10 Junioren dabei, drei Damendoppel und zwei Herrendoppel. Wie am ersten Turnier in Arbon, gab uns auch dieses die Gelegenheit, das Niveau der Junioren einzuordnen. Es waren viele spannende und auch körperlich anspruchsvolle Spiele. Luana und Giulia konnten in ihrer Stärkeklasse den ersten Platz verbuchen. Gratulation!

### Schülerturnier Uzwil 2023

Kurz danach bestritten sie das erste Turnier, an dem sie beide Disziplinen spielten. Am Morgen war Einzel angesagt, am Nachmittag dann Doppel. Es war das letzte Turnier des Jahres und die Churer gaben nochmal alles. Es waren wieder 10 Junioren dabei. Leider gab es viele Churer Duelle ... doch damit muss man an solchen Turnieren rechnen. Dennoch gab es einige Medaillen: Im Dameneinzel gewannen Nina und Giulia Silber respektive Bronze bei den U17 Damen. Im Doppel gewannen die Paarungen Florian/Beda sowie Nina/Elena und Kim/Anina die Bronzemedaille in ihren Stärkeklassen. Gratulation!

# SCHMERZEN NACH SPORT WAS DAGEGEN HILFT

AUSSCHNITT SÜDOSTSCHWEIZ, MÄRZ '24

Jeweils 100 Klimmzüge, Liegestütze, Kniebeugen und Rumpfbeugen aus der Rückenlage und alles so schnell wie möglich. Es ist ein Hammer-Programm, das den männlichen Probanden an der Föderalen Universität von Rio de Janeiro als Trainingseinheit zugemutet wird. Die ausgewählten Probanden sind gesund, durchschnittlich 29 Jahre jung, gut trainiert. Bildeten sie sich deshalb ein, dass ihr Muskelkater nicht so schlimm war?

Natürlich haben gut trainierte Menschen weniger schnell Muskelkater. Es kommt aber auch auf die Bewegungen an. So genannte exzentrische Belastungen, bei denen der angespannte Muskel unter Anspannung verlängert wird, führen rascher zu Kater. Othmar Moser vom sportwissenschaftlichen Lehrstuhl der Universität Bayreuth erklärt das mit einem Beispiel: «Das Hinaufgehen auf den Berg ist meistens nicht so das Problem. Der Muskelkater kommt

**INTEGRA**  
Accelerate scientific discovery.

## Dein neuer Arbeitsplatz

### Der INTEGRA Campus in Zizers

Für unseren Neubau suchen wir neue Talente.  
Egal ob Einsteiger\*in oder Profi: **Deine Kreativität und deine Initiative sind herzlich willkommen.**



**Jetzt Jobs ansehen!**

[www.integra-biosciences.com/karriere](http://www.integra-biosciences.com/karriere)



eher beim Bergablaufen, weil dabei viel abfedernde, also exzentrische Arbeit geleistet werden muss.» Auch Krafttraining, bei dem die Gewichte langsam heruntergelassen werden, birgt ein grosses Kater Risiko – sofern man es nicht gewohnt ist. Für die Prävention und Behandlung kann der Sportler mittlerweile aus unüberschaubar vielen Mitteln und Methoden wählen. Zu ihnen gehören kalte Wasseranwendungen oder Wechselduschen direkt nach dem Training. «Der Muskelkater wird dann weniger intensiv und geht schneller wieder weg», so Moser. Der Grund: Beim Muskelkater kommt es zu Schwellungen und damit einhergehenden Durchblutungsstörungen, die sich durch Wasseranwendungen und ihren intensiven Einfluss auf die Blutgefässe – bis zu einem gewissen Grad – korrigieren lassen. Auch das Aufwärmen vor dem Sport kann vor Muskelkater schützen. Der Effekt schwindet jedoch, wenn die sportliche Belastung intensiv ist und lange dauert.

### **Ingwer und Kurkuma wirken entzündungshemmend**

Eine weitere Option ist die so genannte Pressotherapie, bei denen die Gliedmassen mit aufblasbaren Westen ummantelt werden. «Man sieht sie im Leistungssport immer häufiger», berichtet Moser. Sie werden direkt nach der Belastung angelegt und wirken ähnlich wie eine Lymphdrainage, sorgen mit ihrem Wechseldruck – mal wird Luft ein-, mal wieder abgelassen – ebenfalls für eine Anregung der Durchblutung. Die Athleten erinnern mit diesen Westen zwar an die bekannten Michelinmännchen, aber sie müssen sich dafür weniger vor Muskelkater fürchten.

Bei Mineralien, Vitaminen und anderen Nahrungsergänzungen sieht die Datenlage hingegen dürrtig aus. Immerhin: Von Ingwer und Kurkuma weiss man, dass sie entzündungshemmend sind und daher bei Muskelkater helfen könnten. Ein Forscherteam der State University im US-amerikanischen Georgia liess 74 Studenten elf Tage lang intensiv trainieren und verabreichte ihnen täglich entweder zwei Gramm Ingwer oder ein Placebo. In der Gewürzgruppe fielen daraufhin die Muskelschmerzen um etwa 25 Prozent geringer aus. Dabei war es ohne Bedeutung, ob der Ingwer roh oder gekocht gegessen wurde.

Aus der US-amerikanischen Football League bekannt ist die Kryotherapie, bei der sich die Spieler in eine Eisbox oder ein Eisbad setzen. «Doch wir haben da keine statistische Evidenz, dass es helfen würde», betont Moser. Ein Eisschock ist nicht dasselbe wie die Leitungswasser-Kälte aus dem Duschkopf. Ähnlich ernüchternd ist die Datenlage für die Elektrostimulation, bei der die Muskeln durch gezielte Stromimpulse aktiviert werden. Ob Massagen zur Prävention und Behandlung von Muskelkater taugen, ist umstritten. Einerseits fordern sie die Durchblutung, andererseits sorgen sie auch für eine zusätzliche mechanische Reizung der Muskulatur. Letztendlich entscheidet über den tatsächlichen Massage-Effekt wohl die Kompetenz des ausführenden Physiotherapeuten. Othmar Moser empfiehlt, sich nicht von einer Methode abbringen zu lassen, nur weil die Datenlage dazu dürrtig ist. Denn Muskelkater und das, was gegen ihn hilft, seien sehr individuell. Der Physiologe rät deshalb: «Wenn jemand etwas gefunden hat, was ihm hilft, sollte er dabei bleiben».

TEXT JÖRG ZITTLAU  
FOTO ADOBE STOCK



# Häts klöpft?

direkt zum  
**CAPARARO**



**Lackierungen**

**Unfallreparaturen**

**Schadenmanagement**

Weststrasse 11 | 7000 Chur | 081 252 00 44 | [www.capararo.ch](http://www.capararo.ch)



**SHUTTLE**  
DAS ULTIMATIVE BC CHUR CLUBMAGAZIN



# inventx

**BANK ON IT**

# 20%



## racketshop.ch

**Racketshop gewährt den Clubmitgliedern des BC Chur  
20% Rabatt auf den Verkaufspreis aller Produkte**

Bestellungen über Dustin Madathumpidi:  
[dustin.mada@gmail.com](mailto:dustin.mada@gmail.com) • 078 891 82 15

Badminton Club Chur  
Ringstrasse 14  
7000 Chur  
[www.bc-chur.ch](http://www.bc-chur.ch)