

**BADMINTON CLUB
CHUR**

**THEMEN IN
DIESER
AUSGABE:**

- **Churer
Stadtfest**
- **Trainings-
Weekend
Morschach**
- **Mannschaften
Saison 2016/17**
- **Trainingsplan
Saison 2016/17**
- **Clubmeister-
schaft 2016**
- **Bericht
Marco Ryser**
- **Ostschweizer
Senioren-
Meisterschaft**

Shuttle



AUSGABE NR. 43

HERBST 2016

Die ultimative Clubzeitung



Spielerin der Herbstausgabe 2016



...ist Nicole Projer

Nach einer mehrjährigen Pause vom Badminton fand sie letztes Jahr wieder zurück zum Badminton und spielt nun in der zweiten Mannschaft. Nicole studiert an der HTW Chur Betriebsökonomie, wo sie im Sommer ihren Abschluss machen wird. Wenn es die Zeit und das Portemonnaie zulassen, reist sie sehr gerne.



IN DIESER AUSGABE:

Spielerin der Herbstausgabe 2016	1
Impressum	3
Editorial	3
Wort vom Präsi	4
Abschlussbericht Marco Ryser	5
Spielplan IC-Saison 2016/17	6,7
Trainingsbetrieb 2016/17	8
IC-Mannschaften 2016/17	9
Clubmeisterschaft 2016	10-13
Ostschweizer Seniorenmeisterschaft	14-17
Churerfest 2016	18,19
Trainingsweekend Morschach	20,21
Geburtsanzeige	22
Witze	23
Sponsoren / Reklame	24



Impressum



Erscheint:
2x jährlich

Auflage:
150 Exemplare

Clubadresse:
Badminton Club
Chur
Ringstrasse 14
7000 Chur
mail@bc-chur.ch
www.bc-chur.ch

Leserbeiträge an:
Rafael Städler
Giacomettistrasse 54
7000 Chur
rafaelstaedler@bluewin.ch

Abonnemente:
Aktive, im Jahresbeitrag enthalten
Mitglieder der Badmintonschule
Gönner und Passivmitglieder gratis

Chefredakteur:
Rafael Städler

Editorial

Der Winter ist da und der eine oder andere hat sich bestimmt schon die Skis oder das Snowboard unter die Füsse geschnallt.

Doch zuvor wurde die Badminton-Saison eröffnet. Unsere drei Teams sind gut in die neue Interclubrunde gestartet. Insbesondere das Team Chur 2 kann zu unserer Freude nicht gestoppt werden. Da sieht man ein mal mehr, was es bringen kann, wenn man seinen vollen Einsatz zum Erfolg des Teams beiträgt. In meinem Fall bedeutet dies, den jungen, talentierteren und fitteren Spielern den Vorrang zu lassen. 😊

Das Jahr 2016 ist geprägt von Terrormeldungen, Amokläufen, Brexit, Erdbeben, US-Wahlkampf, Flüchtlingskrise, und und und...

Man kann bei einer solchen Flut von negativen und auch tragischen Nachrichten nicht immer wegsehen. Manche Dinge lassen uns kalt, andere nicht. Für mich ist es da immer wieder schön am Mittwochabend in die Turnhalle zu steigen und die aufgestellten und freundlichen Gesichter aus unserem Verein zu sehen. Man nimmt das Racket in die Hand und beginnt sich aufzuwärmen. Schon hat man die Welt da draussen vergessen und kann sich auf den Shuttle konzentrieren. Der Schweiß rinnt herunter und nach einigen Übungen werden die ersten Spiele um Punkte ausgetragen. Man hat Spass und der Körper wird gefordert; viel wichtiger ist jedoch, dass wir mal für ein bis zwei Stunden abschalten können. Mir wird dies immer wieder bewusst, wenn ich das Training sausen lasse. Der sportliche Ausgleich zum gestressten Alltag in unserer hektischen Welt ist je länger je wichtiger. Ich kann nur empfehlen: bleibt dem Badminton treu und schätzt die Kameradschaft und Zugehörigkeit in unserem Verein; auch über das sportliche und die Vereinsgrenze hinaus.

Geniesst die kommende und hoffentlich weisse Weihnachtszeit und nun viel Spass mit dem betrachten und lesen der neuen Ausgabe des Shuttles.

Rafael Städler

Wort vom Präsi

Liebe Clubmitglieder

Liebe Badmintonfreunde

Die erste Hälfte des Vereinsjahres 2016/2017 liegt bereits wieder hinter uns und unsere 3 Mannschaften haben die ersten Interclubpartien hinter sich. Die aktuellen Ergebnisse und Ranglisten können wie immer unter www.bc-chur.ch unter der Rubrik Interclub abgerufen werden. Aufgrund der neuen Software erscheint auch die Rangliste in komplett neuem Outfit. Neu erscheint auch die Homepage von Swiss Badminton www.swiss-badminton.ch. Nach anfänglichen Kinderkrankheiten funktioniert nun mittlerweile das Wichtigste. Es hat jedoch immer noch Tücken und Fehler im System, die aber laufend behoben werden.

Über die Mannschaftseinteilungen, den Trainingsplan sowie die bevorstehenden Anlässe haben wir euch bereits im Sommer mit unserem INFO 2016/2 informiert. Sämtliche Informationen und Termine könnt ihr natürlich auch auf unserer Homepage nachschauen.

Erfreulich war einmal mehr das Churerfest 2016. Unter dem neuen OK-Chef Roman Messmer wurden die 3 Festtage wieder optimal vorbereitet und durch Mithilfe unserer Mitglieder erfolgreich durchgeführt. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön allen Helfern und Helferinnen für Ihren Einsatz.

Leider konnte aber unser Schülerturnier aufgrund ungenügender Teilnehmer erneut nicht durchgeführt werden. Aufgrund von Terminkollisionen haben diverse Vereine keine Schüler angemeldet. Wir werden aber im 2017 erneut einen Anlauf nehmen und versuchen das Schülerturnier in Chur durchzuführen.

Zum Schluss möchte ich mich bei unseren Sponsoren für ihre Unterstützung und ihr Interesse am Badminton-Sport recht herzlich bedanken. Speziell danken möchte ich auch Rafael Städler für die Redaktion unserer Clubzeitschrift sowie unseren Trainern für Ihren Einsatz zu Gunsten unseres Vereins.

Nun wünsche ich euch viel Freude beim Lesen unserer Clubzeitschrift und weiterhin eine erfolgreiche Saison.

Euer Präsident

Bruno Felix



Präsident: Bruno Felix

Abschlussbericht Marco Ryser



Nach meiner vierjährigen KV Ausbildung an der UNITED school of sports St. Gallen, kombiniert mit der Sportschule Appenzellerland, habe ich nun die Lehrabschlussprüfung erfolgreich bestanden.

Wie es nun beruflich weitergeht, weiss ich spätestens nach der kommenden Rekrutenschule.

In sportlicher Hinsicht durfte ich ebenfalls wieder viele wertvolle Erfahrungen sammeln und als Teil der Badminton NLA vom BV St. Gallen-Appenzell den Schweizermeistertitel 2016 feiern. Als Captain vom Team der NLB bin ich mit dem 4. Rang sehr zufrieden, konnte ich mich doch als Leader in der Doppeldisziplin durchsetzen.

In den vergangenen sieben Jahren in denen ich Badmintonsport auf hohem Niveau betreiben durfte, habe ich viele Höhen und Tiefen erlebt, sportlich und gesundheitlich. Es war nicht immer einfach, mich trotz zahlreichen Verletzungen, Krankheiten und Verschleisserscheinungen zu motivieren, manch ein sportlicher Traum ist dabei geplatzt. Trotzdem möchte ich die vergangene Zeit nicht missen, sie hat mich und meinen Durchhaltewillen geprägt, sie war meine persönliche Lebensschule.

Für mich endet nun eine lange, lehrreiche und teilweise auch ernüchternde Zeit als Sportschüler. Ich schaue mit einem weinenden und einem lachenden Auge auf diese zurück, aber bereue keinen Moment, mich voll meiner Passion verschrieben zu haben.

Ich danke allen, die mich in dieser Zeit auf irgend eine Art unterstützt haben und sich über mein Befinden erkundigt haben!

Mit sportlichen Grüssen

Marco Ryser

Spielplan Interclubsaison 15/16

Chur 1 / 1. Liga (Gruppe 104)

Spieltermin	Runde	Begeg. Nr	Heim - Gast	Ergebnis	Spielort
Sa 17.09.2016 12:00	1	H 1	BC Fislisbach - BC Chur	3-4	Leematten 2
Fr 30.09.2016 19:30	2	H 6	BC Chur - BC Uzwil 3	5-2	Florentiniahalle
Fr 07.10.2016 19:30	3	H 10	BC Chur - BC Zürich 2	4-3	Florentiniahalle
Sa 05.11.2016 12:00	5	H 18	St. Galler Badminton Bären - BC Chur		MZH Engelwies
Fr 11.11.2016 19:30	4	H 14	BC Chur - BC Zug		Florentiniahalle
Fr 25.11.2016 19:30	6	H 22	BC Chur - BC Bulach		Florentiniahalle
Mo 05.12.2016 20:00	7	H 26	BC Trogen Speicher - BC Chur		Kantonsschule
Fr 06.01.2017 20:15	11	R 42	BC Zürich 2 - BC Chur		Yonex Badminton Halle
Fr 20.01.2017 20:00	9	R 33	BC Chur - BC Fislisbach		Florentiniahalle
Sa 28.01.2017 12:30	8	R 30	BC Uzwil 3 - BC Chur		MZA Breite
Do 09.02.2017 19:45	10	R 38	BC Bulach - BC Chur		Kantonsschulhalle
Fr 17.02.2017 19:30	12	R 48	BC Chur - St. Galler Badminton Bären		Florentiniahalle
Fr 10.03.2017 19:30	13	R 50	BC Chur - BC Trogen Speicher		Florentiniahalle
Fr 17.03.2017 20:30	14	R 55	BC Zug - BC Chur		Sporthalle

Chur 2 / 3. Liga (Gruppe 307)

Spieltermin	Runde	Begeg. Nr	Heim - Gast	Ergebnis	Spielort
Fr 23.09.2016 19:30					
Fr 07.10.2016 19:30	1	H 3	BC Chur 2 - BV Rheintal 2	6-1	Florentiniahalle
Fr 28.10.2016 19:30	3	H 11	BC Chur 2 - St. Galler Badminton Bären 2	6-1	Florentiniahalle
Mo 31.10.2016 19:30	4	H 13	BC Chur 2 - BC Obereggen	6-1	Florentiniahalle
Mi 02.11.2016 20:00	2	H 7	Team Liechtenstein 2 - BC Chur 2	4-3	Turnhalle Mühleholz
Fr 02.12.2016 19:30	5	H 19	BC Wittenbach 3 - BC Chur 2	3-4	Steighalle
So 11.12.2016 12:00	7	H 28	BC Chur 2 - BC Trogen-Speicher 2		Florentiniahalle
Mo 12.12.2016 20:15	8	R 31	St. Galler Badminton Bären 2 - BC Chur 2		MZH Engelwies
Mo 23.01.2017 20:15	6	H 22	BC Gossau 2 - BC Chur 2		Sporthalle Buechenwald
Fr 27.01.2017 19:30	9	R 35	BV Rheintal 2 - BC Chur 2		Schulhaus Schöntal
Fr 17.02.2017 19:30	10	R 38	BC Chur 2 - BC Gossau 2		Florentiniahalle
Sa 04.03.2017 14:00	11	R 44	BC Chur 2 - Team Liechtenstein 2		Florentiniahalle
Fr 17.03.2017 19:30	14	R 53	BC Obereggen - BC Chur 2		Turnhalle
Mo 20.03.2017 20:00	13	R 51	BC Chur 2 - BC Wittenbach 3		Florentiniahalle
	12	R 46	BC Trogen-Speicher 2 - BC Chur 2		Kantonsschule

Chur 3 / 4. Liga (Gruppe 411)

Spieltermin	Runde	Begeg. Nr	Heim - Gast	Ergebnis	Spielort
Fr 30.09.2016 19:30	3	H 9	BC Chur 3 - BC Wittenbach 4	2-5	Florentiniahalle
Fr 07.10.2016 20:30	2	H 5	BC Oberegg 2 - BC Chur 3	7-0	Turnhalle
Fr 28.10.2016 19:30	1	H 1	BC Chur 3 - BC St. Gallen	2-5	Florentiniahalle
Fr 04.11.2016 20:00	4	H 13	BV Rheintal 3 - BC Chur 3		Turnhalle Blattacker
Fr 18.11.2016 20:00	5	H 17	BC Chur 3 - BC Weinfeld 3		Florentiniahalle
Fr 02.12.2016 19:30	7	H 25	BC Chur 3 - BC Davos/BC Gossau		Florentiniahalle
So 11.12.2016 14:30	6	H 21	St. Galler Badminton Bären 4 - BC Chur 3		MZH Engelwies
Mo 09.01.2017 19:30	9	R 33	BC St. Gallen - BC Chur 3		TH Schönenwegen
Fr 20.01.2017 19:30	8	R 29	BC Chur 3 - BC Oberegg 2		Florentiniahalle
Mo 30.01.2017 20:00	13	R 49	BC Davos/BC Gossau - BC Chur 3		Arkaden Turnhalle
Mi 08.02.2017 20:00	11	R 41	BC Wittenbach 4 - BC Chur 3		Steighalle
Fr 10.02.2017 19:30	10	R 37	BC Chur 3 - St. Galler Badminton Bären 4		Florentiniahalle
Sa 04.03.2017 13:30	12	R 45	BC Weinfeld 3 - BC Chur 3		BBZ
Fr 10.03.2017 19:30	14	R 53	BC Chur 3 - BV Rheintal 3		Florentiniahalle



Trainingsbetrieb 2016/17

Trainingsmöglichkeiten Saison 16/17

Tag	Zeit	Wer	Wo	Trainer
Montag	18.40 - 20.20	Chur 1-3	Florentini 1	- (Jakob)
Dienstag	18.40 - 20.00	Badmintonschule	Florentini 1	-
Dienstag	20.00 - 21.45	Dienstags-Club / Chur 3	Florentini 1	-
Mittwoch	17.50 - 19.30	Badmintonschule	Gewerbeschule	Andrea
Mittwoch	19.30 - 21.00	Chur 1+2	Gewerbeschule	Dustin
Mittwoch	19.30 - 21.45	Offenes Training	Gewerbeschule	Turnus
Freitag	18.00 - 19.30	Junioren	Florentini 1+2	Fabian
Freitag	19.30 - 21.45	Interclub Teams	Florentini 1+2	Fabian

Geschlossene Hallen:

Florentini Turnhalle:

ist in den Schulferien jeweils offen (Gesuch im Vorfeld stellen).

Ausnahmen:

Weihnachtsferien - hier bleibt die Halle kpl. geschlossen.

Sommerferien - hier bleibt die Halle kpl. geschlossen.

Sonstiges:

Am Freitag vor Pfingsten ist die Halle bereits ab 18:00 Uhr geschlossen.

Gewerbeschul-Turnhalle (GBC):

ist in den Schulferien jeweils offen (kein geführtes Training).

Ausnahmen:

Frühlingsferien - hier findet für die Badmintonschule kein Training statt.

Weihnachtsferien - hier bleibt die Halle kpl. geschlossen.

Sommerferien - hier bleibt die Halle kpl. geschlossen.

Schulferien:

Weihnachtsferien: 26.12.2016 - 06.1.2017

Sportferien: 27.02.2017 - 03.03.2017

Frühlingsferien: 17.04.2017 - 28.04.2017

Sommerferien: 01.07.2017 - 20.08.2017

Herbstferien: 09.10.2017 - 20.10.2017

IC-Mannschaften 2016/17

Chur 1 / 1. Liga (Gruppe 104)

Andreas Schwendener

Fabian Seebach
Stefan Kradolfer
Dustin Madathumpidi
Philipp Peter

Petra Schwendener
Marina Trachsel

Ersatz:

Andrea Casutt, Debora Flepp

Chur 2 / 3. Liga (Gruppe 307)

Roman Messmer

Rafael Städler
Gaetano Campa
Jonas Fullin
Jakob Lind
Patrik Giger
Antoine Lienhard
Gianni Rüegg
Gian-Reto Theus

Ilaria Campa
Nicole Projer

Ersatz:

Stefan Lehmann

Chur 3 / 4. Liga (Gruppe 411)

Pascal Brasser
Timo Kohler
Reinhard Verba
Raphael Schaffart

Brigitte Stolz
Ramona Lareida
Aline Gsell

Ersatz:

Fabius Bernet, Andy Fischer, Flurin Camenisch, Bruno Felix, Martin Balz

Rot = Spielleiter

Clubmeisterschaft 2016



Wie jedes Jahr wiederum einen Rückblick auf die vergangene Clubmeisterschaft. Wie immer ein krönender Abschluss der letzten Badmintonseason mit viel Spass und Schweiss. Zur Freude aller Anwesenden zeigten sich die frisch gebackenen Eltern des Präsi-Junior mit dem kleinsten Mitglied in unserem Verein.

Rafael Städler

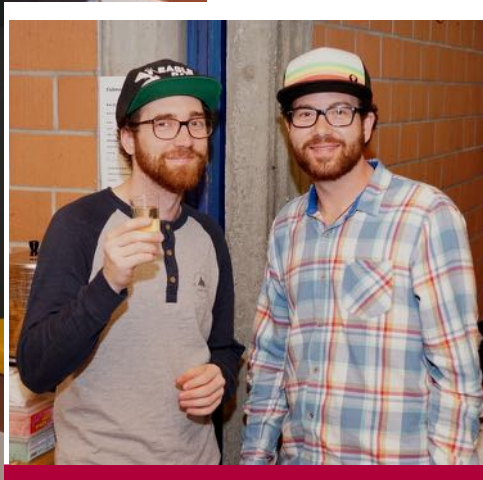
Fotos: Rafael Städler

Disziplin	1. Rang	2. Rang	3. Rang
Dameneinzel	-	-	-
Herreneinzel	Marco Ryser	Andy Schwendener	Gianni Rüegg
Damendoppel	Marina Trachsler / Debora Flepp	Andrea Casutt / Mäggi Monsch	Ilaría Campa / Nicole Projer
Herrendoppel	Andy Schwendener / Martin Balz und Stefan Lehmann	Yannik Graf / Rafael Schaffart	Jakob Lind / Andreas Neuweiler
Mixeddoppel	Andreas Neuweiler / Fabienne Schädler	Yannik Graf / Debora Flepp	Roman Messmer / Marina Beeler









Ostschweizer Seniorenmeisterschaft



Mein dreijähriges Wirtschaftsstudium an der HTW beinhaltet auch die Organisation eines Events. Ich war Teil des OK-Teams für die Ostschweizer Seniorenmeisterschaften am 20.05.2016.

Die Ostschweizer Badminton Clubs wechseln sich jedes Jahr mit der Organisation des Events ab. Aufgrund der hohen Erwartungen und immer grösser werdenden Aufwände war in den letzten sechs Jahren kein Club mehr dazu bereit, eine Seniorenmeisterschaft zu organisieren. Doch der Badminton Club Chur hat sich an diese Herausforderung gewagt..

Zur Ostschweizer Seniorenmeisterschaft waren alle Badmintonbegeisterten ab dem Jahrgang 1980 und älter eingeladen. Natürlich ging es darum sich zu messen, aber vielmehr im Vordergrund stand der Spass der Teilnehmenden. Im Fokus stand der Austausch zwischen alten Bekannten aus der Junioren- und Aktivzeit im Rahmen eines kleinen Wettkampfes. Wir konnten insgesamt 64 Teilnehmer und einige Besucher verteilt über den Tag verzeichnen.

Der Tag begann um 08:00 Uhr mit dem Aufstellen der Netze, dem Einrichten des Turniertisches,

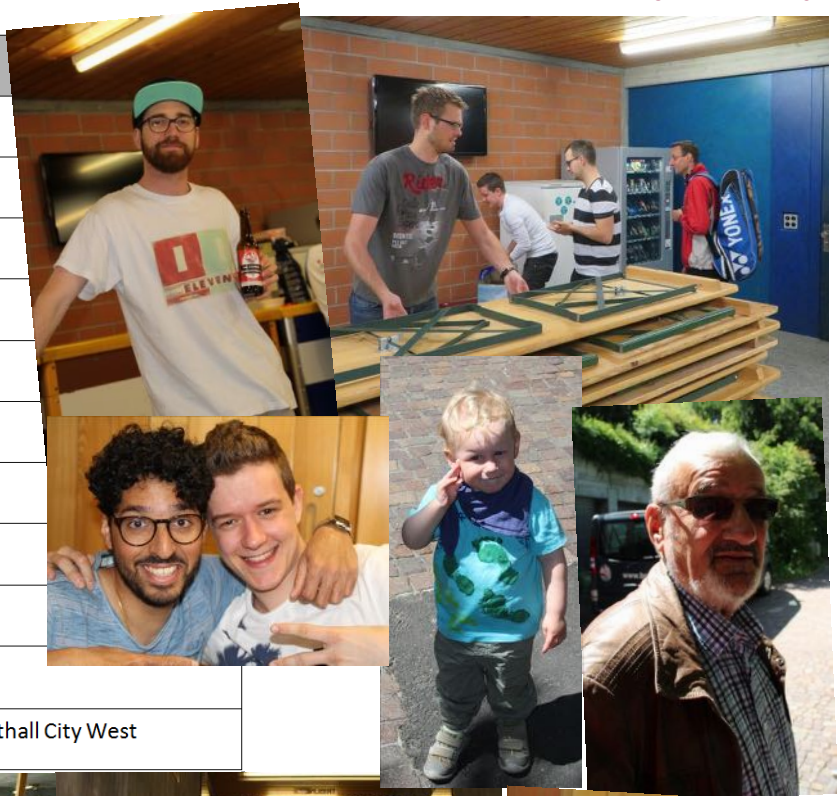
dem Aufbau des Kiosks und der Bereitstellung der Garderoben. Die ersten Spiele begannen planmässig um 09:00 Uhr. Es wurde nach dem System Schoch (2 Gewinnsätze à 15 Punkte ohne Verlängerung) in den Disziplinen Einzel, Doppel und Mixeddoppel gespielt. Die Abendunterhaltung begann um 18:30 Uhr mit einem von der Stadt Chur gesponserten Apéro im City West Restaurant und wurde mit einer kurzen Ansprache vom Stadtpräsidenten Urs Marti eröffnet. Nach dem Abendessen fand die Siegerehrung statt. Zu gewinnen gab es Ski- Tageskarten für Brambrüesch und Disentis, Tageskarten der RhB und Gutscheine von «Graubünden Ferien». Es herrschte bis spät in die Nacht eine ausgelassene Stimmung.

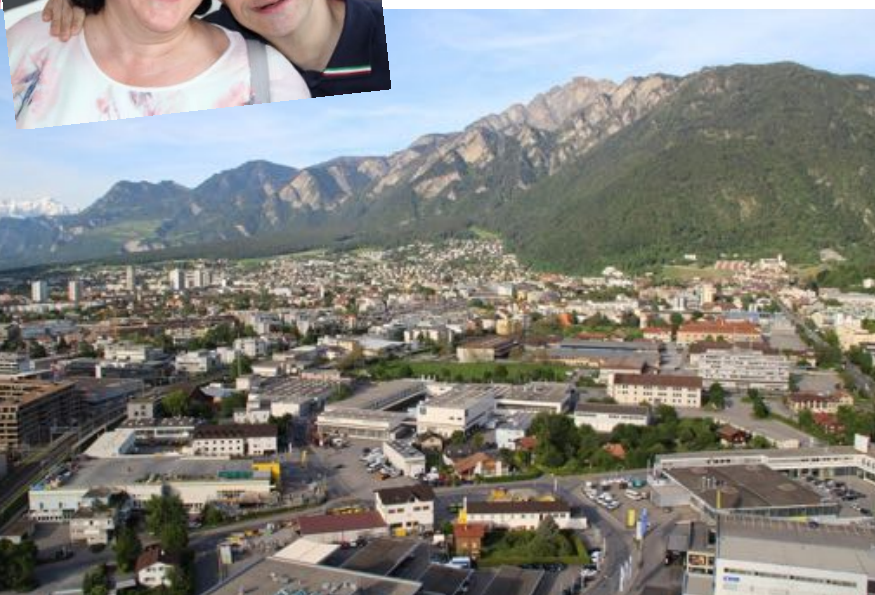
Nicole Projer

Bilder: Reinhard Verba



Wann	Was
08:00 Uhr	Besammlung der Helfer
08:30 Uhr	Eintreffen der Spieler
09:00 Uhr	Beginn Turnier
12:00 Uhr	Mittagspause mit Spaghettiplausch
17:30 Uhr	Finalspiele
18:00 Uhr	Ende des Turniers
18:30 Uhr	Apéro City West
19:00 Uhr	Ansprache Stadtpräsident Urs Marti
19:30 Uhr	Abendessen in der Eventhall City West
21:00 Uhr	Siegerehrung in der Eventhall City West
ab 22:00 Uhr	Gemütlicher Ausklang mit DJ in der Eventhall City West







Churerfest 2016—Häsch dr Bändel?

Häschen oder häschen ni? Ein Bändel bewegte die Gemüter am Churer Fest...“bruchi dä“ „kriagi au ohni Bändel as Biar?“. Fragen die wohl so einigen Besuchern durch den Kopf gingen. Das Ziel der Verantwortlichen war klar, die steigenden Kosten für Sicherheit und Infrastruktur sollen abgedeckt werden. In der Medienmitteilung wurde dies so formuliert:

Der Festbändel wird eingeführt, um...

... die Qualität des Churer Festes erhalten zu können

... die jährliche Durchführung des Churer Festes finanziell zu sichern

... die Platzgebühren für die Vereine nicht erhöhen zu müssen

Churer Fest Bändel = Solidarität gegenüber dem Churer Fest und gegenüber den Vereinen.

Solidarität ist ein gutes Stichwort. Auch von unseren Mitgliedern wird Solidarität gegenüber unserem Badminton Club erwartet. Solidarität bedeutet nichts anderes als der Zusammenhalt von Individuen und den Einsatz für gemeinsame Anschauungen und Ziele. Es muss auch weiterhin unser Ziel sein, den Badmintonsport in Chur zu fördern und aktiv zu pflegen. Die jährlichen Gewinne vom Churer Fest tragen wesentlich dazu bei, die Mitgliederbeiträge tief zu halten. Des Weiteren sind durch die Gewinne die Clubfinanzen weiterhin im grünen Bereich, womit der Spielbetrieb, Shuttles, Clubbus etc. finanzierbar sind. Ich glaube das Fazit ist klar, unser aller Einsatz am Churer Fest bewirkt viel! Jeder Club lebt vom freiwilligen Engagement seiner Mitglieder, die mit viel Herzblut bei der Sache sind.

Unter neuer Leitung

Nachdem die langjährigen Tätschmeister des Churer Fests, die Gebrüder Felix, die Verantwortung in meine Hände gelegt haben, habe ich erstmals das volle Ausmass des Aufwands erkannt. Schon Monate vorher müssen die ersten Dinge geplant, organisiert und bestellt werden. Umso dankbarer bin ich für jede Hand die mithilft, unseren Stand zu schmeissen. Für mich und die Aufsteller beginnt der Freitag jeweils früh morgens und dauert den ganzen Tag. Herzlichen Dank dem super Aufsteller-Team, die teilweise extra einen Ferientag einziehen, um den ganzen Stand aufzubauen und einzurichten. Steht der Stand einmal, müssen Drinks gemischt, Bier gezapft und Piadina zubereitet werden – unsere Gäste wollen ja verwöhnt werden 😊 Auch hier ein Kompliment an alle fleissigen Helfer - das hat wunderbar funktioniert! Einen speziellen Dank gebührt Dustin! Ob als Bar-Chef am Freitag, oder nach einer kurzen Nacht am Samstagmorgen beim Nachschub einkaufen, auf ihn ist Verlass!

Zum Schluss noch kurz der Hinweis für eure Agenda 2017. Das Churer Fest 2017 findet 18. – 20. August statt. Ich hoffe viele von euch im nächsten Jahr wieder auf dem Gansplatz begrüßen zu dürfen, als Helfer, OK-Mitglieder oder selbstverständlich auch als Gäste 😊

Roman Messmer

Fotos: Reinhard Verba und Rafael Städler





Trainingsweekend in Morschach 2016



Nach meiner Arbeit am Freitag traf ich Dustin bei der Carrosserie Theus, um unseren Badminton-Bus abzuholen. Nach drei Stopps, vollgepackt mit Trainingstaschen, Shuttles und badminton-süchtigen BC-Mitgliedern ging es auf die Autobahn Richtung ZH. Doch schon nach einigen Kilometern packte uns der Hunger und wir bogen ab in die Raststätte Glarnerland, um uns zu verköstigen.

Nach einer gemütlichen Überlandfahrt traf der Bus nun im Swiss Holiday Park in Morschach ein. Alle fühlten sich schon wie Zuhause, kein Wun-

der, denn ich erfuhr von Dustin, dass der BCC schon etliche Jahre in diese vielseitige Sportanlage fährt. Jetzt heisst es die Zimmer beziehen, Bettwäsche montieren, noch ein Bad nehmen und ab in die Bar auf ein Bier.

Samstagmorgen ging es auf die obligatorische Joggingrunde durch die hügelige Gegend von Schwyz. Beim grossartigem Frühstück stiessen wir auf die Nachkömmlinge, die privat anreisen. Somit war unsere Truppe komplett und das Badmintontraining konnte starten...

Das Niveau war sehr hoch, denn ich stellte rasch fest, dass alle unsere Topspieler des BCC wie Stefan, Philipp, Schwendi und Ändy (leider noch verletzt) am Start waren. Somit hiess es für mich, Gas geben, um viel zu profitieren!

Die 2h am Vormittag waren schnell gespielt, und ich entschied mich mein Mittagmenü, ein Sandwich aus dem internen Shop der Anlage, in der Parcourstrecke auf einer Bank mit toller Aussicht auf den Vierwaldstättersee zu geniessen, denn am Nachmittag stehen 4h Stunden Badminton mit Multishuttle auf dem Programm. Mir schmerzen schon nur beim Gedanke die Beinmuskeln. Und so war es auch am drauf folgenden Tag, aber dazu später...

Unsere Trainingshalle besitzt 4 Felder mit einer hohen Decke, überall weisse Wände und grelles Licht, an das man sich mit einem weissen Shuttle in der Luft zuerst gewöhnen musste. Mit uns in der Halle spielte zugleich der BC Bödingen mit seiner 4. Liga, die uns aber nicht in die Quere kamen. Wie erwartet, war der Nachmittag anstrengend und nach 4h Badminton genug für heute.

Nun war eine entspannende Dusche angesagt und einen kurzes Innehalten auf dem Etagenbett in unserem sehr kleinen und schmalen Zimmer. Der Spaghetti-Plausch rückte in Greifnähe, so dass das Magenknurren immer stärker wurde! Ich, als Neuling wurde informiert, dass es immer dieses Menü gab. Es war Spitze und passte perfekt zu einem sportlichen Tag. Die Spitzenreiter probierten alle Saucen aus, d.h. es wurde 4x geschöpft! Ä Guete!

Nach dem Abendessen rundete ich den Abend mit einigen BCClern in der hauseigenen Bar ab. Tatsächlich gab es immer noch Spieler, die noch nicht müde genug waren und sich ein Tischtennis-Battle leisteten. Wer war eigentlich der Gewinner?? Gegend Mitternacht hat mich mein Bett gerufen und mein Körper durfte sich endlich regenerieren. Ich schlief wie ein Baby...

Sonntags in der Früh war wieder die obligatorische Besammlung für die Trainingsrunde à pied. Leider musste ich schon nach nur 2 Runden mit meinen bekannten Knieschmerzen abbrechen und entschied mich für einen Spaziergang.

Das reichhaltige Frühstück war sehr lecker. Ich musste mir schon sehr Mühe geben, dass ich nicht zu viel futterte. Denn vor uns standen immerhin nochmals zwei Stunden Sport.

Punkt 12 Uhr gab es nochmals ein feines Mittagessen (Riz Casimir) und danach wartete auf mich die grosszügige Wellness-Oase. Da ich mit dem Element Wasser nicht so befreundet bin, habe ich es jeden Tag aufs neue hinausgeschoben. Doch die Zeit im Planschbecken, auf der Rutsche und im Kaltbecken machte trotzdem Spass und kurze Zeit später war es doch Zeit, die Rückreise anzutreten.

Da ich der Driver des BCC-Busses war, rasten ;) die 1.5h Stunden Heimweg schnell an uns vorbei und alle kamen gesund und unverletzt mit Muskelkater zuhause an. Das Trainingslager war ein voller Erfolg!!

Patrick Giger

Foto: Andreas Neuweiler

Geburtsanzeige

Manchmal ist das grosse Glück ganz klein:



*Am 29.08.16 um 17:30 Uhr hat Vincent Alexander Schwendener mit
3530g und 53cm in Chur das Licht der Welt erblickt.
Die Eltern sind wohlauf und übergücklich.*

Alles Gute euch drei!

Witze



PERSCHEID's ABGRÜNDE



WENN MAN ZU LEICHTE ZIGARETTEN RAUCHT.



Shuttle



CAPARARO
SPRITZWERK CHUR

Unfallreparaturen
Beratung beim Autokauf
und Versicherungsschäden
Ersatzfahrzeuge
Möbellackierungen
Restaurationen
Beschriftungen
Airbrush
Motorrad-Lackierungen

VSCI // // **Carrosserie**

Auto - Industriespritzwerk • Weststrasse 11
7000 Chur • Telefon 081 252 00 44 • Fax 081 252 51 71

Yonex gewährt uns 30% Rabatt
auf alle Produkte.
Bestellungen laufen über Bruno
Kneubühler

