



Unihockey Club Pfannenstiel
Egg - Maur - Oetwil am See

CHÜELBOX
Das Clubmagazin des UHC Pfannenstiel

CRESTA HEIZUNG

Telefon 01/984 07 69

Wir haben die Lösung für Ihre Heizungsprobleme, sei es für:

- Zentralheizung
- Heizkesselauswechslungen
- Sanierungen/Reparaturen

- Neu-/Umbauten
- Wärmepumpen
- Solaranlagen

Cresta Heizungen+Co.
Zelgmatt 63
8132 Egg

Bewährte Zusammenarbeit

UHC Pfannenstiel und

c&m sport

Christian und Markus Trudel
Dammstrasse 21, 8708 Männedorf
Tel. 01/920 55 50, Fax 01/920 60 76
E-Mail: info@cmsport.ch
Online-Shop: www.cmsport.ch

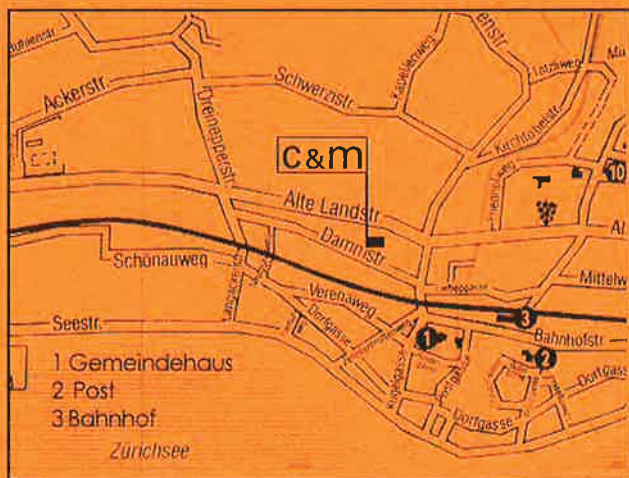
Öffnungszeiten:

Dienstag-Freitag
8.00-12.15/14.00-18.30
Samstag durchgehend
8.00-16.00

Es gilt folgende Vereinbarung:

Als Vereinsmitglied des UHC Pfannenstiel erhältst du:

- **15% Rabatt** auf alle Einzeleinkäufe von Unihockeyartikeln
- **10% Rabatt** auf alle Einzeleinkäufe aller anderer Artikel
- **20% Rabatt** auf Sammelbestellungen



Vision UHC Pfannenstiel -

nur Professionalität bringt uns weiter

Den Jahresbeginn möchte ich nutzen, Euch meine Vision des zukünftigen UHC Pfannenstiels näher zu bringen.

Ich gehe grundsätzlich davon aus, dass ein Sportclub nur überleben kann, wenn es der Vereinsleitung gelingt, den Verein für neue Mitglieder attraktiv zu gestalten. Eines der schlagkräftigsten Argumente dazu sind Erfolge auf der sportlichen Ebene. Also müssen wir auf dieser Basis ansetzen und alle unsere Kräfte dafür einsetzen, die Rahmenbedingungen für ein möglichst seriöses sportliches Training mit entsprechend intensiver und fachgerechter Förderung der einzelnen Spielerinnen und Spieler zu schaffen.

Mittelfristig müssen wir es schaffen, eine oder zwei Personen in unserem Verein zu haben, die gewillt sind, ihrem Beruf nur noch in Teilzeitarbeit nachzugehen und dafür die restliche Zeit in die sportliche Zukunft unseres Clubs investieren. Sie sollten neben ihrem Hauptjob „Spitzenmannschaft trainieren“, die Trainerausbildung organisieren und durchführen, mit den Turnlehrern der Region zusammenarbeiten und ein Scouting aufbauen, dass es uns erlaubt, die besten Spielerinnen und Spieler der Region in unsere Mannschaften zu lotsen. Dass sie dabei finanzielle Einbussen in Kauf nehmen müssten, ist klar.

Damit die Arbeit dieser professionellen Trainer auch motiviert erfolgen kann und entsprechend honoriert wird, braucht es eine Gruppe Spielerinnen und Spieler, die bereit sind, ebenfalls während einer gewissen Zeitspanne ihre berufliche Karriere und ihre Freizeit zurückzustellen, um voll auf die Karte „Unihockey“ setzen zu können. Unterstützend könnte der Verein Lehrbetriebe suchen, die bereit sind, während einer gewissen Zeit auf ihren Lehrling zu verzichten, damit er oder sie sich dem Unihockey widmen kann. Ein mögliches Modell wäre zum Beispiel eine KV-Lehre, die statt in drei in vier Jahren absolviert würde. Diese beiden Voraussetzungen würden unseren Verein in der Region äusserst

attraktiv machen, sowohl für Spieler als auch für Trainer.

Lässt man seinen Blick auch einmal etwas aus der unmittelbaren „Pfannenstiel-Region“ hinaus schweifen und ihn einmal primär auf die Spitzenclubs und die ambitionierten Vereine in der Schweiz schweifen, erkennt man, dass viele Vereine daran sind, Sekretariate aufzubauen und dieses auch mit einem grossen finanziellen Aufwand zu betreiben. Aus meiner Sicht ist dieser Weg falsch, denn mit einem Super-Sekretariat ist noch kein Spiel gewonnen. Wir müssen vielmehr unser „Kerngeschäft“ (sorry, der Betriebswirtschafter schlägt durch), nämlich das „Unihockey spielen“, professionalisieren, um uns dort einen Vorsprung zu verschaffen. Davon profitieren letztlich alle, denn durch eine zusätzliche eigene Trainerausbildung, die durch fähige Personen durchgeführt wird, stellen wir sicher, dass alle unsere Juniorinnen und Junioren eine fundierte Schulung erhalten und in ihren Teams und vor allem auch später bei den Fanionteams der Herren oder Damen eine tragende Rolle einnehmen können und auf dem Spielfeld möglichst viele richtige Entscheide treffen und diese dank ihrem technischen und taktischen Grundwissen auch korrekt und gut umsetzen können.

Dies wäre meine Vision, wie es mit dem UHC Pfannenstiel weitergehen sollte.

Wie sieht Eure Vorstellung aus? Schickt Eure Vorstellungen doch bitte an die Redaktion der Chüelbox, damit wir sie in einer unseren nächsten Ausgaben abdrucken können.

(Martin Bär)

INHALT / IMPRESSUM

| Thema: | Seite: |
|---|--------|
| EDITORIAL | 3 |
| INHALT / IMPRESSUM | 4 |
| ANPFIFF - Rundschau am Pfannenstiel | 6 |
| AUSGANGSLAGE - Gruppeneinteilung und Kader | 11 |
| OFFIZIELL - Der Vorstand informiert | 18 |
| AGENDA - Daten und Informationen | 19 |
| DIE KNOBELSEITE - Denkaufgaben für harte Köpfe | 20 |
| SPIELPLAN - Junioren C, Junioren D1, Junioren D2 | 21 |
| SPIELPLAN - Herren, Damen, Elite-Junioren, Junioren A, Junioren B | 22 |
| SPIELPLAN - Junioren D3, Juniorinnen B, Juniorinnen C | 25 |
| FIT & FUN - Trainingsplan ab Januar 2002 | 27 |
| AUF DER COUCH - mit Renato Studer | 28 |
| AUS DEM KOCHTOPF - Etwas übers Essen, 2. Teil | 30 |
| MAURER UNTERWEGS - Gothia Cup 2002 | 33 |
| HERUMGEHÖRT - Die Chüelbox-Fragestafette | 34 |
| DENK' MAL - Ohne Titel | 35 |
| TÜRGLOCKENSPIEL-Adressen UHC Pfannenstiel | 37 |
| PFANN- IN-TEAM - Schlagzeilen und Homestorys. | 42 |

Viel
Vergnügen.

**"WAS SIE BEI MIR KAUFEN, KANN
ICH AUCH SELBST REPARIEREN."**

Rolf Bühler

R. Bühler

expert  **Bühler**

RADIO • TV • VIDEO • HIFI

Stämliche Marken,
auch BANG & OLUFSEN

Forchstr. 141, 8132 EGG Tel. 01-984 21 44



**b u c h h a n d l u n g
p f a n n e n s t i e l**

Öffnungszeiten

Dienstag bis Freitag: 9-12 und 15-18.30 Uhr

Samstag: 9-12.30 und 13.30-16 Uhr

Wir besorgen jedes lieferbare Buch.

**Ihre Buchhandlung in Egg
Pfannenstielstrasse 5
Telefon 984 19 29**

Dorothee Neubauer und ihr Team freuen sich auf Ihren Besuch.

sorgfältig bedient

fachkundig beraten beim

metzger

Dorfplatz 1
8132 Egg

Tel. 01/984 35 35

alder

Fleisch Wurst Traiteur frische Fische Party-Service

Coiffure Bugget 

Artist of Hair

8132 Egg Tel. 984 22 65

ANPFIFF - Unihockeyrundschau am Pfannenstiel



*Eines unserer Topteams -
Die Elite C - Junioren sind so stark wie nie zuvor!*

Die Weihnachtspause ist einmal mehr die beste Gelegenheit, die bisherigen Leistungen unserer Teams genauestens unter die Chüelbox-Lupe zu nehmen und Prognosen zu wagen, wie die zweite Hälfte der Saison verlaufen wird. Vorab ist jedoch klar, dass die Meisterschaft aus Sicht des UHC Pfannenstiel noch selten so erfreulich angelaufen ist, wie in der aktuellen Spielzeit. Dies macht Freude und Hoffnung für die Zukunft.

Abteilung Leistungssport: Kurzer Höhenflug gestoppt

Ganz untypisch gelang den Herren 1 in der 2. Liga Grossfeld ein *hervorragender Saisonstart*. Gegen den meistgenannten Favoriten aus Laupen gelang ein gutes 0:0 Unentschieden, die Prügelknaben der Liga von Cosmic Zürich III wurden gerade mit 4:0 abgefertigt. Dies bedeutete, dass

das Fanionteam endlich einmal von der Tabellenspitze grüsste. Doch bereits nach der zweiten Runde und zwei unnötigen Unentschieden war der Höhenflug beendet und nach der dritten Runde und einer unnötigen Niederlage gegen Erzrivale Zumikon erfolgte der Absturz in die Niederungen der Tabelle. Wenigstens konnte sich das Team durch eine charakterstarke Leistung gegen Bubikon etwas rehabilitieren, doch zur Saisonhälfte betrug der Rückstand schon vier Punkte. Dies zeigt zwar, dass man immer noch punktemässig noch dabei ist, wer die Spiele verfolgt hat, muss aber zugeben, dass ein besserer Zwischenstand möglich wäre, wenn da nicht einige Probleme im Weg stehen würden.

Dem Team fehlt zum Beispiel ein Torschütze, der auch einmal ein knappes Spiel im Alleingang entscheiden kann. Auch lässt sich die Mannschaft

Unihockeyrundschau am Pfannenstiel

schnell anstecken, wenn es einmal nicht so läuft. Ganz allgemein muss man feststellen, dass das Toreschiessen eigentlich das Hauptproblem des von Claudio Alborghetti trainierten Teams darstellt. Die vielen hervorragenden Chancen, die sich den Spielern immer wieder bieten, wurden fast samt und sonders kläglich vergeben. Bei filigranen Dribblings geht der Ball just in dem Moment verloren, wenn man ihn nur noch ins leere Tor schieben müsste, die knallharten Distanzschüsse fliegen weit am Tor vorbei oder gewaltig darüber. Was das Team aber im Rennen hält, ist die nach wie vor starke Abwehrleistung.

Doch immerhin versucht die Mannschaft jetzt, ihre *Defizite aufzuarbeiten*. Dies hat damit begonnen, dass man sich von den Elite-Junioren den legendären *Pfannendruck* abgeschaut hat, eine taktische Grundidee, um zu Torchancen zu kommen. Dies hat den Angriff und die Gefährlichkeit der Herren 1 doch stark verbessert, doch noch immer *fehlt es auch an einzeltaktischer und vor allem mentaler Stärke als Team*, um ganz vorne mitzumischen. Die Reise nach oben hat jetzt zwar begonnen, doch wird sie noch viel Zeit und Aufwand, sicher auch wieder einige Rückschläge und Zweifel in Anspruch nehmen. Sicher ist einzig, dass sie das Team kontinuierlich vorwärts und aufwärts bringen wird.

Grosse Pläne - kleine Schritte

Die Elite-Junioren sind überraschend gut in die neue Saison gestartet und liegen nach fünf Siegen aus sieben Spielen auf dem zweiten Tabellenplatz. Nach einem zu knapp ausgefallenen Startsieg gegen Bronschhofen vor eigenem Publikum gelang dem Team nach einem glatten 4:0-Sieg gegen den favorisierten UHC Uster ein erster Überraschungscoup – und Torhüter Renato Studer erhielt dank seinem ersten Shutout glatt ein Aufgebot für die regionale U18. Von diesem Idealstart angestachelt, feierte man im dritten Spiel gegen Weinfelden den dritten Sieg. Als Tabellenführer zollte das Team aber schon bald seiner mangelnden Erfahrung Tribut: Es schlich sich eine leichte Selbstgefälligkeit ein, welche sich im Trainingsbetrieb in Form mangelnder Konzentration bei Übungen und Spielzügen zeigte und in der

Meisterschaft zu einer übermütigen Spielweise führte. So verkaufte sich das Team von Trainer Urs Trinkner gegen den UHC Herisau unter Wert und fuhr mit 2:4 die erste Niederlage ein. Die Spieler hatten, so teilte der Trainer den interessierten Medienvertreter mit, die Grundlagen vergessen, dank denen Erfolge möglich sind, nämlich Teamwork, kompaktes Stellungsspiel, defensive Disziplin und Geduld. Für den Spitzenkampf gegen Winterthur United war die Mannschaft dann aber wieder bereit, lieferte ein realistisches, intensives, aufopferndes Spiel und verlor trotz 3:2-Führung nach zwei Dritteln noch mit 3:4. Mit den folgenden hohen Niederlagen sind die Aufstiegschancen definitiv vorbei, zu gross ist der Rückstand auf den tadellosen Leader. Trainer Trinkner ist denn jetzt auch schon mit der Planung der nächsten Saison beschäftigt.

Sein Rückblick ist positiv, der Ausblick vielversprechend. Der Kern des Teams, so schaut er zufrieden in das abgelaufene Jahr zurück, sei gut und motiviert, zieht mit und arbeitet an der Zukunft dieser Mannschaft. Der gute Teamgeist der „Lords of the Bananas“ ermöglichte denn auch einen gelungenen Jahresabschluss mit Training, anschliessendem Anstossen („Banana Power“) in der Zürcher Öpfelchammere und gemeinsamen Kino-Besuch des Films „Lord of the Rings“.

Leider, so das Fazit nach der Hälfte der Spielzeit, ist dieser Kern noch etwas klein, das Kader leistungsmässig noch zu weit auseinander. Für die Zukunft werden die B-Junioren, sowie einzelne C-Junioren in das erweiterte Kader (und damit v.a. in den Trainingsbetrieb) eingebaut, die Spieler sollen sich an die Grossfeld-Verhältnisse gewöhnen. Das Kader soll insgesamt vier Blöcke ausgebaut werden, damit ein idealer Trainingsbetrieb sowie ein langfristig ausgerichteter Einbau von jungen Kräften gesichert ist.

Die grössten Verbesserungspotentiale sieht der Trainer beim bestehenden Kader weiterhin in den Bereichen Passspiel, Einzeltaktik und Standard-situationen. Auf diesen Ebenen soll vermehrt be-

Unihockeyrundschau am Pfannenstiel

reits in den D-, C-, und B-Juniorenteams gearbeitet werden. Nur so haben die Pfannenstieler-Grossfeldteams langfristig eine erfolgreiche Zukunft

Sektion Egg:

Weichen stellen

Gespannt warteten die zahlreichen Journalisten auf den Kommentar von **Damen 1** - Trainer Roger Charbon: „Wir überwintern auf einem Platz im *hinteren Mittelfeld*, also knapp hinter unserem Saisonziel. Nach vorne wie auch nach hinten ist in der Rückrunde alles möglich.“ Zum Leidwesen mancher Spielerin hat der Trainer die erfreuliche Situation, dass er ein recht *grosses Kader* aufweist. Demnächst wird auch Corine Da Pra, nach ihrer langen Verletzungspause, wieder aufs Spielfeld zurückkehren und im nächsten Jahr stossen einige Juniorinnen B ins Team. Langsam müssen die Weichen gestellt werden, ob man weiterhin auf eine Damenmannschaft setzen will, ein zweites Damenteam gründet oder gar eine Grossfeld-Damenmannschaft auf die Beine stellt. Die Diskussionen sind bereits im Gange

Natürlich musste Charbon seinen Standardsatz auch noch loswerden: „Zu Beginn der Meisterschaft hat das Team oft die *Anfangsphase verschlafen* und erst gegen Schluss richtig Gas gegeben. Man hatte mehr *Mühe einen Vorsprung zu verwalten*, als einen Rückstand aufzuholen. In den Trainings wurde vermehrt auf die Defensive Wert gelegt, was sich in der letzten Runde bezahlt machte, Erzrivale und nun Ex-Tabellenführer Zumikon wurde mit 3:1 bezwungen!“

Eine UHC-Pfannenstiel Krankheit?: Man gewinnt gegen die besten Teams der Gruppe und bezeichnet grosse Mühe mit den Schlusslichtern. Bei den Damen und den Herren 2 ist dies jedenfalls schon mehrmals aufgetreten.

Falls den Damen eine ähnlich gute Rückrunde wie letzte Saison gelingen sollte, dann kann das Team sogar noch vorne mitspielen. Doch zuerst muss man sich nach hinten ein grösseres Polster verschaffen. Wir arbeiten Spiel für Spiel daran.

Vorjahresergebnis übertroffen

Zum Zwischenstand seiner Mannschaft, den **Junioren B1** befragt, kommt Trainer Peter Müller ins erzählen: „Die Saison hat für die B-Junioren eigentlich *ganz gut begonnen*. In der ersten Runde hatten wir zwei offene Spiele wovon leider das erste verloren ging. Zwei Punkte in der ersten Runde war dennoch ein gutes Resultat. Die zweite Runde hat dasselbe eingebracht, was bis jetzt leider alles auf dem Punktekonto ist. In wichtigen Situationen hat das Team noch *etwas eigensinnig* agiert und auch gegen schwächere Gegner verloren. Ich hoffe es wird im neuen Jahr wieder aufwärtsgehen, was durch *seriöses Training* auch möglich sein wird.“ Hoffen wir also mit ihm und zählen auf den Willen der Spieler, sich schrittweise zu verbessern.

Neue Spieler einbauen

An der traditionellen Chüelbox-Pressekonferenz zum Jahresende hat **Junioren C1**-Trainer Daniel Hirt lange gewartet, bis er sich endlich durchringen konnte, das Mikrofon zu ergreifen. Was er zu sagen hatte, war aber von grosser Bedeutung: „Dass wir schwächer sein werden hatte ich anfangs Saison vermutet, sind doch viele körperlich schwächere D-Junioren Spieler zu uns gestossen im letzten Frühling. Trotzdem finden wir uns wieder weit vorne in der Tabelle. Das liegt sicher daran, dass an den Spielen der Einsatz und der Wille der Spieler stimmt. Zum anderen ist unsere Gruppe aber auch deutlich schwächer als noch letzte Saison. Zu verbessern gibt es noch vieles - bei allen Spielern- technisch und taktisch. Schade nur, realisieren das nicht alle und nehmen dementsprechend „einsatzwillig“ am Training teil. Einige werden sich wohl auch in der nächsten Saison schwer tun mit dem Ball am Stock, wenn sie nicht bald einmal realisieren, dass Schwachstellen zum korrigieren da sind. Verläuft der Rest der Saison wie bis anhin, werden wir am Ende auf Platz 2 oder 3 landen, was sicher eine gute Rangierung wäre.“

Siegesserie gestoppt.

Für die **D1-Junioren** hätte die diesjährige Saison nicht besser beginnen können: Das unihockey-

Unihockeyrundschau am Pfannenstiel

begeisterte und motivierte Team verbuchte gleich *fünf Siege in Serie*. In spannenden, um nicht zu sagen nervenaufreibenden Spielen bewies die Mannschaft immer wieder von neuem, dass in nur wenigen Minuten ein Rückstand von mehreren Toren aufgeholt werden kann. Einzige Bedingung: Jeder kämpft für jeden! In manchen Begegnungen hilft aber auch der intensivste Kampfgeist nichts mehr, wie auch ein Blick auf die Meisterschaftsergebnisse des D1 schnell verrät. Betreffend D1 kann dazu nur gesagt werden: Nicht nur der Umgang mit Stock und Ball, sondern auch *der Umgang mit dem Erfolg wollen gelernt sein!*

Alles in allem sind die beinahe Kleinsten unseres Clubs aber sicher auf dem richtigen Weg, gute, kämpferische und teamfähige Unihockeyspieler zu werden...

Der strahlende Trainer

Nach der Aufteilung der Junioren D in die beiden Teams D1 und D3 hat Ivo Brühlmann, bisher Trainer der Unihockeyschule, das Traineramt übernommen. Wann immer man ihn auf seine **Junioren D3** anspricht, seine *Freude und Begeisterung* über die Entwicklung und die Bereitschaft dieser wirbligen Mannschaft springt ihm aus Herz und Augen. Er schwärmt davon, wie das Team trotz hauptsächlichem Verlieren immer voller Elan und Freude um jeden Ball kämpft, er lobt in den höchsten Tönen die Entwicklung jedes einzelnen Spielers. Was kann es Schöneres geben, als wenn ein Trainer so sehr von der Leistung seiner Mannschaft begeistert ist. Und die *Junioren D werden schliesslich nicht an ihrem Punktekonto gemessen, sondern an ihrer Freude, ihren Fortschritten und ihren Zukunftsperspektiven*. Und in allen drei Bereichen liegen unsere D3-Jungs ganz, ganz vorne.

Gute Mischung

Die **Juniorinnen B1** sind mit einer komplett neuen Mannschaft in die Saison gestartet, die Mischung aus erfahrenen, erfolgsgewohnten Spielerinnen und einigen jungen Spielerinnen, die eben erst zum Unihockey gestossen sind, hat dem Team viele neue Energie eingehaucht. Von der Erfahrung und dem Hunger auf Erfolg lebt das Team aber ganz gut

und hat sich mit sehr *bemerkenswerten Resultaten* in der Meisterschaft in die Spitzenregion der Tabelle vorgearbeitet. Für die Juniorinnen von Trainer Claudio Giger steht die *Zukunft aber noch offen*, je nach dem ob sich die Damen 1 in der nächsten Saison dem Grossfeld verschreiben oder auf dem Kleinfeld bleiben, sind die Perspektiven verschieden. Eines ist jedoch klar: Egal, welche Lösung getroffen wird, *um die Zukunft der Damenabteilung braucht man sich keine Sorgen zu machen*.

Superbilanz für junges Team

Das sehr junge Team der **Juniorinnen C1** hat sich in seiner ersten Saison bereits als *ernst zu nehmender* Gegner etabliert. Mit dem hervorragenden dritten Platz sicherten sich die Mädchen von Trainer Fabian Furrer eine *gute Ausgangsposition für die Rückrunde*. Wir sind alle gespannt, wie die in den Spielen der Hinrunde gesammelten Erfahrungen umgesetzt werden können.

Sektion Oetwil

Ambitionen begraben

Die **Herren 2** haben nach einem guten Start in den letzten Spielen *einige Punkte unnötig abgegeben*. So konnte in der letzten Runde gegen den letzten und den zweitletzten der Gruppe nur ein Punkt erobert werden. Trotzdem ist noch alles möglich, wenn man konzentrierter, konstanter und mit mehr Teamgeist zu Werke geht, natürlich mit freundlicher fraulicher Unterstützung, für die sich das Team einmal bedanken möchten. Verschiedene *Wehwehchen und Verletzungen*, die die ständigen Veränderungen der Blöcke mit sich tragen, erschwerten die Aufgabe bisher zusätzlich.

Kantersiege sind leider selten

Die **Junioren A-Mannschaft** konnte nach vier knappen Niederlagen die ersten zwei Siege einfahren. Dabei profitierte das Team zunächst von einem Forfait-Sieg und kanterte anschliessend die Spieler des UHC Mönchaltorf mit 13:4 nieder. Trainer Andreas Curiger kann *inzwischen auch während den Trainings auf genügend Spieler zäh-*

Unihockeyrundschau am Pfannenstiel

len, damit ein geregelter Betrieb möglich ist, so dass die A-Junioren den Zweck erfüllen können, Spielern, die nicht oder noch nicht bei den Elite-Junioren spielen wollen, einen Platz im Verein zu bieten.

Nach Fehlstart wieder gefangen

Nach drei Niederlagen zu Beginn der Meisterschaft hat sich die **Junioren B2**-Mannschaft mit drei Siegen und einem Unentschieden bei nur einer Niederlage resultatmässig aufgefangen. Das Team verfügt über *ausserordentliche Skorer*, die aber nicht immer bereit sind, die notwendige Defensivarbeit gegen stärkere Gegner zu leisten. So kommen Resultate zustande, die dem Trainer einiges an Kopfzerbrechen bereiten. Weiterhin verfügt er über ein sehr knappes Kader, das in jedem Spiel mit C-Junioren ergänzt werden muss. Die Qualität der einzelnen Spieler ist aber sehr hoch.

Gute Einstellung bringt Fortschritt

Das einzige Damen-Team in Oetwil, die **Juniorinnen B2**, wird weiterhin von Lars Heer gecoacht. In einer *sehr starken Gruppe* konnten bisher zwei Siege und ein Unentschieden eingefahren werden. Nach einer eher durchgezogenen Vorbereitung hat Lars nun aber wieder eine *bessere Einstellung ausgemacht*, so dass weitere Fortschritte erwartet werden können.

Von Tabellenspitze träumen

Die Mannschaft hatte einen ausgezeichneten Start zu verzeichnen und zierte mit vier Siegen in eben so vielen Spielen die Tabellenspitze. Die beiden Spitzenkämpfe in der dritten Runde gingen dann leider verloren, so dass zur Zeit der 5. Rang erreicht wird. Der Rückstand auf die Spitze beträgt aber nur zwei Punkte. Trainer Jan Fräfel steht während den Spielen jeweils der *Vater des Torhüters Ueli Sulter zur Seite, der sich auch sonst um die administrativen Belange der Mannschaft kümmert*.

Weiter ohne Sieg

Auch in ihrer zweiten Saison *warteten die Junioren D2 auf den ersten Punktgewinn*. Doch wie alles hatte im zehnten Spiel der Saison auch dieses

Warten ein Ende: Die Junioren von Trainer Bütikofer siegten nach vielen, auch knappen Niederlagen **endlich einmal: 8:6 gegen Cevi Gossau!** Die *Mannschaft ist jedenfalls besser, als die Klassierung zeigt*, alle Spieler haben grosse Fortschritte gemacht, können sich auch schon völlig selbstständig vor den Spiel organisieren („Mit wem bin ich nun schon wieder im Block?“, „Captain, mach das Einlaufen!“, „Wer ist in welchem Spiel Torhüter“ usw.). Leider hat das Team *keinen festen Torhüter* und das macht einem bewusst, wie wichtig in jeder Stufe ein solider Torwart ist. Trainer Bütikofer's Fazit: "Wenn man bedenkt, dass die Mannschaft zu Saisonbeginn leider gleich drei wichtige Spieler verloren hat, so muss ich meinem Team für seinen Kampfgeist und die grosse Lernbereitschaft doch ein grosses Lob spenden. Es macht Spass mit Euch zu arbeiten - auf eine erfolgreiche Rückrunde!"

Sektion Maur:

Sportlich besser denn je.

Das einstige Zitterteam hat sich gut in seiner Gruppe etabliert. Der Trainingsbesuch könnte zwar immer noch besser sein, doch an den Meisterschaftsspielen ist ein harter Kern immer dabei. Darum spielen die **Herren 3** in ihrer 3.-Ligagruppe auch *ganz vorne* mit. Ob es zu mehr reicht? Wir lassen uns überraschen...

(Trainer, Vorstand)

Zwischenstand

Resultate und Tabellen

Herren 1 – 2. Liga Grossfeld Gruppe 9

| Tabelle | | | Kaderliste | | |
|-----------------------------|---------------|-----------|-----------------------|---------------------|--------------|
| nach je 10 Spielen | | | | | |
| Verein | | | Spieler | Position | Geburtsdatum |
| 1. LA Zürich Nord | 40: 26 | 15 | Alborghetti, Claudio | Center | 22.01.79 |
| 2. UHC Laupen ZH | 28: 15 | 15 | Bosshard, Patric | Stürmer | 22.08.80 |
| 3. F-R Dümten-Bubikon-Rüti | 17: 17 | 11 | Furrer, Fabian | Verteidiger | 05.05.80 |
| 4. UHC Pfannenstiel | 29: 15 | 10 | Gagnat, Patrik | Stürmer | 16.03.71 |
| 5. Crocodiles Küsnacht – H. | 20: 19 | 10 | Giger, Claudio | Verteidiger | 20.04.80 |
| 6. UHC Zumikon II | 28: 29 | 9 | Hirt, Daniel | Stürmer | 19.02.79 |
| 7. UHC Lokomotive Stäfa | 20: 22 | 9 | Kellenberger, Daniel | Stürmer | 18.11.80 |
| 8. UHC Russikon-Fehraltorf | 19: 24 | 8 | Maurer, Christof | Torhüter | 04.10.80 |
| 9. UHC Cosmic Zürich II | 15: 49 | 3 | Mossi, Patrick | Verteidiger | 26.05.78 |
| | | | Müller, Peter | Stürmer | 13.09.78 |
| | | | Rauch, Jan | Verteidiger | 26.07.75 |
| | | | Räz, Andi | Verteidiger | 01.11.73 |
| | | | Schwarz, Marcel | Center | 12.05.78 |
| | | | Schwarz, René | Center | 13.05.81 |
| | | | Trinkner, Urs | Stürmer | 25.04.75 |
| | | | Wohlgemuth, Sven | Stürmer | 01.02.81 |
| | | | Wolfer, Ralph | Verteidiger | 22.11.76 |
| | | | <u>Trainer/Coach:</u> | Claudio Alborghetti | |

Resultate:

| UHC Pfannenstiel - | Hinspiel | Rückspiel |
|---------------------|----------|-----------|
| Cosmic Zürich II | 4: 0 | 14: 2 |
| UHC Laupen | 0: 0 | 1: 4 |
| Russikon-F. | 2: 2 | : |
| Lokomotive Stäfa | 1: 1 | : |
| UHC Zumikon | 0: 1 | : |
| Crocodiles Küsnacht | 1: 1 | : |
| LA Zürich Nord | 2: 3 | : |
| F-R Dümten-B.-R. | 4: 1 | : |

Herren 2 – 3. Liga Kleinfeld, Gruppe 13

| Tabelle | | | Kaderliste | | |
|-------------------------------|---------------|-----------|----------------------|-------------|--------------|
| nach je 10 Spielen | | | | | |
| Verein | | | Spieler | Position | Geburtsdatum |
| 1. Hurricanes Schwanden II | 70: 37 | 16 | Allermann, Thomas | Feldspieler | 21.08.80 |
| 2. UHC Reichenburg | 72: 41 | 15 | Bienz, Peter | Feldspieler | 01.02.74 |
| 3. F-R Dümten-Bubikon-Rüti | 69: 68 | 11 | Blaser, Werner | Feldspieler | 02.04.72 |
| 4. UHC Pfannenstiel II | 61: 57 | 10 | Bütikofer, Christian | Torhüter | 23.01.76 |
| 5. UHC S-G Wetzikon | 58: 63 | 9 | Cerutti, Lorenzo | Feldspieler | 01.09.76 |
| 6. Black Panthers Dübendorf | 66: 66 | 8 | Charbon, Roger | Feldspieler | 22.01.72 |
| 7. Rattlesnake Schmerikon | 60: 69 | 8 | Curiger, Andreas | Torhüter | 02.08.75 |
| 8. Pfäffikon-Freienbach II | 59: 74 | 8 | Frisch, Tobias | Feldspieler | 20.04.79 |
| 9. UHC Egg – Etzel | 54: 72 | 8 | Gosseling, Manuel | Feldspieler | 03.09.84 |
| 10. LC Rapperswil-Jona II | 48: 70 | 7 | Marty, Stefan | Feldspieler | 21.09.78 |
| | | | Tenger, Adrian | Feldspieler | 10.09.79 |

Resultate:

| UHC Pfannenstiel - | Hinspiel | Rückspiel |
|-----------------------|----------|-----------|
| R. Schmerikon | 5: 2 | 7: 4 |
| Hurricanes Schwanden | 4: 4 | : |
| S-G Wetzikon | 5: 9 | : |
| UHC Reichenburg | 7: 5 | : |
| B. P. Dübendorf | 2: 6 | : |
| Pfäffikon-Freienbach | 11: 5 | : |
| Egg-Etzel | 6: 7 | : |
| LC Rapperswil-Jona II | 5: 5 | : |
| F-R Dümten-B.-R. | 9: 10 | : |

Trainer/Coach: Peter Bienz

Resultate und Tabellen

Herren 3 – 3. Liga Kleinfeld, Gruppe 11

Tabelle
nach je 10 Spielen

| Verein | | | |
|---------------------------|-----|----|----|
| 1. UHC Urdorf II | 77: | 31 | 19 |
| 2. UHC Pfannenstiel III | 67: | 42 | 16 |
| 3. UHC Greenhorns Zürich | 63: | 41 | 15 |
| 4. UHC Cubs Dielsdorf II | 69: | 44 | 12 |
| 5. UHC Judgement Benglen | 58: | 52 | 11 |
| 6. UHC Red Fox Zürich | 56: | 50 | 11 |
| 7. UHC Zürich III | 49: | 60 | 8 |
| 8. Wehntal Regensdorf II | 32: | 57 | 4 |
| 9. UHC Bassersdorf III | 39: | 83 | 4 |
| 10. UHC City Girls Zürich | 0: | 50 | 0 |

Kaderliste

| Spieler | Position | Geburtsdatum |
|-------------------|-------------|--------------|
| Besl, Stefan | Feldspieler | 06.06.81 |
| Binzegger, Martin | Feldspieler | 23.07.79 |
| Hickel, Max | Feldspieler | 18.05.73 |
| Jäggi, Adrian | Torhüter | 03.12.80 |
| Lingenhag, Marc | Feldspieler | 13.06.77 |
| Müller, Peter | Feldspieler | 13.09.78 |
| Neff, Christian | Feldspieler | 10.07.75 |
| Schacke, Andi | Feldspieler | 08.09.75 |
| Schacke, Matthias | Feldspieler | 28.08.69 |
| Tobler, Urs | Feldspieler | 09.03.66 |
| Weber, Serge | Feldspieler | 17.05.71 |
| Widmer, Adrian | Torhüter | 15.10.80 |

Resultate:

| UHC Pfannenstiel - | Hinspiel | Rückspiel |
|-----------------------|----------|-----------|
| City Girls Zürich | ff 5: 0 | 5: 0 ff |
| Judgement Benglen | 6: 6 | : |
| Cubs Dielsdorf II | 7: 5 | : |
| UHC Zürich III | 7: 7 | : |
| Wehntal Regensdorf II | 9: 3 | : |
| Red Fox Zürich | 10: 6 | : |
| UHC Urdorf II | 3: 11 | : |
| UHC Bassersdorf III | 8: 2 | : |
| Greenhorns Zürich | 7: 2 | : |

Trainer/Coach: Peter Müller

Elite-Junioren – Stärkeklasse C, Gruppe 6

Tabelle
nach je 9 Spielen

| Verein | | | |
|-----------------------------|-----|----|----|
| 1. UHC Winterthur United | 43: | 21 | 22 |
| 2. UHC Uster* | 44: | 36 | 16 |
| 3. UHC Pfannenstiel | 36: | 40 | 15 |
| 4. UHC Herisau* | 31: | 34 | 12 |
| 5. Floorball 99 Weinfelden* | 40: | 47 | 12 |
| 6. Hot Shots Bronschhofen | 37: | 37 | 7 |
| 7. RSC Winterthur | 40: | 66 | 4 |

* nur 8 Spiele absolviert

Resultate:

| UHC Pfannenstiel - | Hinspiel | Rückspiel |
|-------------------------|----------|-----------|
| Hot Shots Bronschh. | 3: 2 | 5: 3 |
| UHC Uster | 4: 0 | 2: 10 |
| Floorball 99 Weinfelden | 5: 3 | 3: 7 |
| UHC Herisau | 2: 4 | : |
| RSC Winterthur | 9: 7 | : |
| Winterthur United | 3: 4 | : |

Kaderliste

| Spieler | Position | Geburtsdatum |
|------------------------|-------------|--------------|
| Baumann, Daniel | Stürmer | 02.06.85 |
| Brühlmann, Ivo | Stürmer | 25.09.84 |
| Emmenegger, Simeon | Stürmer | 20.08.84 |
| Fräfel, Jan | Stürmer | 27.06.85 |
| Hirse Korn, Till | Stürmer | 10.08.83 |
| Hürlimann, Laurenz | Stürmer | 07.01.83 |
| Künzli, Patrick | Stürmer | 27.07.85 |
| Lanz, Mario | Verteidiger | 13.04.82 |
| Leutenegger, Alexander | Stürmer | 12.12.82 |
| Narboni, Patrick | Stürmer | 11.12.84 |
| Pfister, Ralph | Verteidiger | 06.06.85 |
| Schmid, Patrick | Stürmer | 27.09.83 |
| Schwarz, René | Stürmer | 13.05.81 |
| Studer, Renato | Torhüter | 03.09.86 |
| Wehder, Christian | Verteidiger | 28.05.82 |
| Wohlgermuth, Sven | Verteidiger | 01.02.81 |
| Zimmermann, Dominic | Verteidiger | 20.03.83 |
| Zimmermann, Stefan | Verteidiger | 26.09.83 |

Trainer / Coach: Urs Trinkner

Resultate und Tabellen

Juniores A1, Standard, Gruppe 9

| Tabelle nach je 12 Spielen | | | Kaderliste | | |
|-------------------------------|-------------------------|------------------|-------------------------|-------------|-----------------|
| Verein | | | Spieler | Position | Geburtsdatum |
| 1. | UHCevi Gossau | 110: 45 23 | Baumann, Daniel | Feldspieler | 02.06.85 |
| 2. | UHC Elch W.-B. | 121: 64 20 | Bernabei, Nico | Feldspieler | 12.11.85 |
| 3. | UHC Crusaders 95 ZH | 110: 54 19 | Brühlmann, Ivo | Feldspieler | 25.09.84 |
| 4. | Judgement Benglen | 90: 68 16 | Eberle, Sascha | Feldspieler | 09.10.85 |
| 5. | UHC Wila | 90: 76 15 | Emmenegger, Simeon | Feldspieler | 20.08.84 |
| 6. | B. Dragons Oerlikon | 90: 78 10 | Fräfel, Jan | Feldspieler | 27.06.85 |
| 7. | UHC F.D. Frauenfeld | 60: 104 8 | Gall, Adrian | Torhüter | 20.12.84 |
| 8. | UHC Pfannenstiel | 60: 84 5 | Gosseling, Manuel | Feldspieler | 03.09.84 |
| 9. | UHC Mönchaltorf | 52: 139 4 | Häfeli, Fabian | Feldspieler | 31.03.85 |
| 10. | UHC Cosmic Zürich | 34: 105 0 | Hämmig, Beat | Feldspieler | 31.08.85 |
| | | | Heer, Philipp | Feldspieler | 28.07.85 |
| | | | Künzli, Patrik | Feldspieler | 27.07.85 |
| | | | Lanz, Janik | Feldspieler | 06.03.85 |
| | | | Pfister, Ralph | Feldspieler | 06.06.85 |
| | | | Schweizer, Tobias | Feldspieler | 24.08.83 |
| Resultate: | | | <u>Trainer / Coach:</u> | | Andreas Curiger |
| <i>UHC Pfannenstiel -</i> | <i>Hinspiel</i> | <i>Rückspiel</i> | | | |
| Crusaders 95 Zürich | 3: 9 | 4: 10 | | | |
| UHCevi Gossau | 4: 6 | 3: 5 | | | |
| F. D Frauenfeld | ff0: 5 | : | | | |
| UHC Wila | 6: 7 | : | | | |
| UHC Elch | 5: 11 | : | | | |
| B. Dragons Oerlikon | 7: 10 | : | | | |
| Cosmic Zürich | ff5: 0 | : | | | |
| UHC Mönchaltorf | 13: 4 | : | | | |
| Judgement Benglen | 7: 7 | 3: 10 | | | |

Juniores B1, Standard, Gruppe 19

| Tabelle nach je 12 Spielen | | | Kaderliste | | |
|-------------------------------|---------------------------|------------------|-------------------------|-------------|--------------|
| Verein | | | Spieler | Position | Geburtsdatum |
| 1. | UHC Elch | 122: 39 23 | Bartenstein, Philipp | Feldspieler | 19.12.87 |
| 2. | UHC Bassersdorf | 123: 36 22 | Clarke, Oliver | Feldspieler | 26.11.87 |
| 3. | F-R Dürnten-B.-R. | 93: 60 17 | Hees, Florian | Feldspieler | 05.10.86 |
| 4. | UHC Uster | 79: 55 15 | Keller, Alex | Torhüter | 02.11.87 |
| 5. | UHC Wila | 86: 93 13 | Kupper, Philipp | Feldspieler | 25.02.86 |
| 6. | UHC Russikon-F. | 78: 64 12 | Müller, David | Feldspieler | 17.01.87 |
| 7. | SC Illnau | 78: 75 9 | Ogi, Nils | Torhüter | 07.02.86 |
| 8. | UHC Pfannenstiel I | 65: 109 7 | Schiess, Patrick | Feldspieler | 06.09.87 |
| 9. | UHC Maniac Pfäffikon | 40: 113 2 | Schoch, Ian | Feldspieler | 18.02.86 |
| 10. | UHCevi Gossau | 50: 170 0 | Schrempp, Oliver | Feldspieler | 31.01.86 |
| | | | Schweizer, Stefan | Feldspieler | 13.06.86 |
| | | | Wegmann, Marco | Feldspieler | 30.06.87 |
| | | | Zanni, Marco | Feldspieler | 07.06.87 |
| Resultate: | | | <u>Trainer / Coach:</u> | | Peter Müller |
| <i>UHC Pfannenstiel -</i> | <i>Hinspiel</i> | <i>Rückspiel</i> | | | |
| UHC Elch | 6: 12 | 7: 7 | | | |
| UHC Maniac Pfäffikon | 10: 4 | 9: 7 | | | |
| UHCevi Gossau | 10: 3 | : | | | |
| Russikon-Fehraltorf | 3: 7 | : | | | |
| SC Illnau | 3: 13 | : | | | |
| UHC Uster | 2: 7 | : | | | |
| UHC Bassersdorf | 3: 14 | : | | | |
| UHC Wila | 8: 10 | : | | | |
| F-R Dürnten - B.- R. | 1: 14 | 3: 11 | | | |

Resultate und Tabellen

Junioren B2, Standard, Gruppe 18

| Tabelle | | | | Kaderliste | | | |
|-----------------------------|----------|-----------|----|------------------|-----------------------|--------------|--|
| nach je 10 Spielen | | | | | | | |
| Verein | | | | Spieler | Position | Geburtsdatum | |
| 1. UHC Cosmic Zürich | 130: | 57 | 20 | Büchi, Timo | Feldspieler | 02.08.87 | |
| 2. Zuger Highlands II | 107: | 49 | 18 | Fiechter, Jan | Feldspieler | 14.09.87 | |
| 3. Opfikon-Glattbrugg | 89: | 67 | 14 | Kissner, Pietro | Feldspieler | 17.12.87 | |
| 4. Crocodiles Küsnacht – H. | 90: | 84 | 11 | Kyburz, David | Feldspieler | 17.04.88 | |
| 5. UHC Pfannenstiel II | 88: | 76 | 9 | Maag, Gregor | Feldspieler | 15.06.88 | |
| 6. UHC Zumikon | 70: | 68 | 9 | Meier, Simon | Feldspieler | 20.04.87 | |
| 7. UHC Crusaders 95 ZH | 62: | 78 | 7 | Peter, Pascal | Feldspieler | 24.07.87 | |
| 8. UHC Zürich | 26: | 92 | 1 | Pfister, Patrick | Feldspieler | 27.11.87 | |
| 9. UHT Zürich-Affoltern | 46: | 137 | 1 | Sahli, Marco | Feldspieler | 23.10.87 | |
| | | | | Spandolf, Sascha | Feldspieler | 28.01.78 | |
| | | | | Steiner, Nando | Feldspieler | 29.09.86 | |
| Resultate: | | | | Stoppa, Luca | Feldspieler | 06.12.87 | |
| UHC Pfannenstiel - | Hinspiel | Rückspiel | | Stuber, Simon | Feldspieler | 09.12.88 | |
| UHC Zumikon | 4: | 7 | 5: | 6 | Studer, Renato | Torhüter | |
| UHC Opfikon-Glattb. | 2: | 13 | 9: | 6 | Sutter, Ueli | Torhüter | |
| Zuger Highlands II | 7: | 13 | : | : | Willhelm, Lukas | Feldspieler | |
| Crocodiles Küsnacht | 12: | 12 | : | : | | | |
| Crusaders 95 ZH | 14: | 2 | : | : | | | |
| UHC Zürich | 12: | 4 | : | : | Trainer/Coach: | Martin Bär | |
| UHC Cosmic ZH | 4: | 8 | : | : | | | |
| UHT ZH-Affoltern | 19: | 5 | : | : | | | |

Junioren C1, Standard, Gruppe 17

| Tabelle | | | | Kaderliste | | | |
|-----------------------|---------|---------|---------|--------------------|-------------------------|--------------|--|
| nach je 8 Spielen | | | | | | | |
| Verein | | | | Spieler | Position | Geburtsdatum | |
| 1. UHC Cosmic Zürich | 104: | 30 | 14 | Angst, Mario | Feldspieler | 12.03.88 | |
| 2. UHC Zumikon | 68: | 37 | 12 | Bachofen, Marcel | Feldspieler | 10.12.89 | |
| 3. UHC Zürich II | 72: | 29 | 10 | Beck, Dario | Feldspieler | 31.01.88 | |
| 4. UHC Pfannenstiel I | 47: | 39 | 8 | Emmenegger, Fabian | Feldspieler | 07.07.89 | |
| 5. UHC Dietlikon II | 32: | 111 | 3 | Emmenegger, Oliver | Feldspieler | 27.09.89 | |
| 6. LA Zürich Nord | 27: | 104 | 1 | Föhn, Julien | Feldspieler | 29.03.88 | |
| | | | | Furter, Daniel | Torhüter | 30.09.88 | |
| | | | | Haas, Adrian | Feldspieler | 07.10.89 | |
| Resultate: | | | | Hartwig, Benjamin | Feldspieler | 17.02.88 | |
| UHC Pfannenstiel - | Spiel 1 | Spiel 2 | Spiel 3 | Manser, Remo | Feldspieler | 04.09.89 | |
| LA Zürich Nord | 15: | 2 | 11: | 2 | Staufer, Flurin | Feldspieler | |
| UHC Zürich II | 4: | 8 | 0: | 11 | Vontobel, Yves | Feldspieler | |
| Cosmic Zürich II | 1: | 3 | 5: | 9 | | | |
| UHC Zumikon | 4: | 5 | : | : | | | |
| UHC Dietlikon II | 6: | 0 | : | : | Trainer / Coach: | Daniel Hilt | |

Junioren C2, Standard, Gruppe 19

| Tabelle | | | | Kaderliste | | | |
|------------------------------|----------|-----------|-----|----------------------|-------------------------|--------------|--|
| nach je 10 Spielen | | | | | | | |
| Verein | | | | Spieler | Position | Geburtsdatum | |
| 1. Jona-Uznach Flames II | 85: | 32 | 18 | Akkawi, Omar | Feldspieler | 16.11.88 | |
| 2. UHC Hittnau | 89: | 37 | 18 | Borel, Jean-Philippe | Feldspieler | 12.05.89 | |
| 3. F-R Dürnten-Bubikon-Rütli | 70: | 42 | 12 | Bosshard, Adrian | Feldspieler | 02.03.89 | |
| 4. UHC Uster | 67: | 60 | 12 | Büchi, Timo | Feldspieler | 07.07.88 | |
| 5. UHC Pfannenstiel II | 68: | 58 | 10 | Dennler, Roger | Feldspieler | 11.05.89 | |
| 6. UHC Lokomotive Stäfa | 45: | 66 | 6 | Kübler, Niels | Feldspieler | 07.11.89 | |
| 7. UHC Russikon-Fehraltorf | 44: | 73 | 4 | Kyburz, David | Feldspieler | 17.04.88 | |
| 8. UHC Laupen ZH | 27: | 127 | 0 | Maag, Gregor | Feldspieler | 15.06.88 | |
| | | | | Schlumpf, Dominik | Feldspieler | 01.07.89 | |
| | | | | Stuber, Simon | Feldspieler | 09.12.88 | |
| | | | | Sutter, Ueli | Torhüter | 15.04.88 | |
| Resultate: | | | | | | | |
| UHC Pfannenstiel - | Hinspiel | Rückspiel | | | | | |
| UHC Laupen ZH | 7: | 4 | 15: | 4 | Trainer / Coach: | Jan Fräfel | |
| Russikon-Fehraltorf | 5: | 2 | 8: | 9 | | | |
| Lokomotive Stäfa | 6: | 4 | 4: | 6 | | | |
| UHC Uster | 11: | 5 | : | : | | | |
| UHC Hittnau | 2: | 9 | : | : | | | |
| F-R Dürnten-B.-R. | 4: | 7 | : | : | | | |
| Jona-Uznach Flames | 6: | 8 | : | : | | | |

Resultate und Tabellen

Junioren D1 – Junioren D2, Standard, Gruppe 11

Tabelle

nach je 10 Spielen

| Verein | | | |
|-----------------------------|-----|-----|----|
| 1. UHC Russikon-Fehraltorf | 75: | 41 | 16 |
| 2. UHC Zumikon | 65: | 39 | 15 |
| 3. UHC Pfannenstiel I | 62: | 40 | 15 |
| 4. UHC Uster | 84: | 35 | 13 |
| 5. F-R Dürnten-Bubikon-Rüti | 70: | 55 | 11 |
| 6. UHCevi Gossau | 68: | 65 | 6 |
| 7. UHC Pfannenstiel II | 22: | 89 | 2 |
| 8. UHC S-G Wetzikon | 38: | 120 | 2 |

Kaderliste Junioren D1

Trainer / Coach: Nicole Schöpfi

| Spieler | Position | Geburtsdatum |
|-------------------|----------|--------------|
| Bolliger, Florian | Spieler | 22.08.90 |
| Bolliger, Silvan | Spieler | 02.03.92 |
| Hartwig, David | Spieler | 10.07.91 |
| Henggi, David | Spieler | 29.07.90 |
| Murk, Gian-Andrea | Spieler | 03.07.91 |
| Quirici, Dario | Spieler | 14.06.90 |
| Romanutti, Ivo | Spieler | 30.09.91 |
| Trauffer, Mario | Spieler | 09.11.90 |
| Weber, Patrick | Spieler | 10.06.90 |
| Weber, Roman | Spieler | 14.09.91 |
| Zumkehr, Pascal | Spieler | 25.10.91 |

Resultate

Gegner

| | Hinspiel | | Rückspiel | |
|---------------------|----------|-------|-----------|-------|
| | D1 | D2 | D1 | D2 |
| UHC Russikon-F. | 5: 1 | 1: 10 | 3: 4 | |
| UHC Pfannenstiel I | | 1: 7 | | |
| UHC Zumikon | 6: 5 | 1: 8 | 4: 4 | 2: 6 |
| UHC Uster | 2: 7 | 1: 17 | | 1: 12 |
| F-R Dürnten-B.-R. | 6: 5 | 3: 9 | | |
| UHCevi Gossau | 6: 3 | 1: 10 | 8: 3 | 8: 6 |
| UHC S-G Wetzikon | 15: 7 | 3: 4 | | |
| UHC Pfannenstiel II | 7: 1 | | | |

Kaderliste Junioren D2

Trainer / Coach: Christian Bütikofer

| Spieler | Position | Geburtsdatum |
|---------------------|----------|--------------|
| Aeschlimann, Sven | Spieler | 01.03.91 |
| Baumgartner, Fabian | Spieler | 31.10.90 |
| Gall, Simon | Spieler | 20.07.92 |
| Gisler, Ivo | Spieler | 17.05.90 |
| Gisler, Mario | Spieler | 28.10.92 |
| Kaufmann, Sandro | Spieler | 11.11.90 |
| Meier, Silvan | Spieler | 17.07.92 |
| Meyer, Alex | Spieler | 01.10.90 |
| Streuli, Reto | Spieler | 15.02.91 |

Junioren D3, Standard, Gruppe 12

Tabelle

nach je 8 Spielen

| Verein | | | |
|------------------------------|------|----|----|
| 1. Neckertal St.Peterzell I | 115: | 12 | 16 |
| 2. Floorball 99 Weinfelden | 61: | 44 | 11 |
| 3. Neckertal St.Peterzell II | 41: | 39 | 11 |
| 4. UHC Wila | 60: | 50 | 10 |
| 5. UHC Elgg | 43: | 76 | 6 |
| 6. UHC Pfannenstiel | 26: | 70 | 2 |
| 7. United Toggenburg B. I | 16: | 71 | 0 |

Kaderliste

| Spieler | Position | Geburtsdatum |
|-----------------------|----------|--------------|
| Bourne, Matthew | Spieler | 05.09.92 |
| Furter, Marco | Spieler | 11.11.91 |
| Gubler, Patrick | Spieler | 03.09.90 |
| Krieg, Marco | Spieler | 05.02.92 |
| Rentsch, Gregor | Spieler | 10.01.92 |
| Röder, Lukas | Spieler | 22.04.92 |
| Siegenthaler, Patrick | Spieler | 27.08.90 |
| Strebel, Jérôme | Spieler | 15.05.94 |
| Züllig, Valentin | Spieler | 03.08.90 |

Resultate:

| UHC Pfannenstiel - | Hinspiel | Rückspiel |
|-------------------------|----------|-----------|
| Floorball 99 Weinfelden | 1: 12 | 4: 5 |
| UHC Elgg | 4: 12 | 4: 6 |
| Neckertal St. P. - II | 1: 10 | : |
| Neckertal St. P. I | 2: 13 | : |
| United Toggenburg I | 8: 3 | : |
| UHC Wila | : | : |

Trainer / Coach:

Ivo Brühlmann

Resultate und Tabellen

Damen 1, 1. Liga KF, Gruppe 3

Tabelle
nach je 12 Spielen

| Verein | | | |
|-------------------------------|--------|----|--|
| 1. KTV Altdorf | 56: 36 | 19 | |
| 2. UHC A.S. Kloten | 76: 55 | 16 | |
| 3. UHC Ennetbürgen | 68: 53 | 16 | |
| 4. UHC Zumikon | 53: 42 | 16 | |
| 5. UHC Jump Dübendorf | 53: 42 | 12 | |
| 6. UHC Mönchaltorf | 37: 44 | 12 | |
| 7. UHC Baden | 55: 49 | 9 | |
| 8. SAM Massagno UH | 46: 56 | 9 | |
| 9. UHC Pfannenstiel | 30: 46 | 8 | |
| 10. UHC Malvaglia North Stars | 41: 92 | 3 | |

Kaderliste

| Spieler | Position | Geburtsdatum |
|------------------------|-------------|--------------|
| Amadó, Patricia | Feldspieler | 28.12.72 |
| Auderset, Viviane | Feldspieler | 13.01.84 |
| Beeler, Ursina | Feldspieler | 02.07.84 |
| Berardi, Maura | Feldspieler | 23.03.82 |
| Bertschinger, Gabi | Torhüter | 27.07.80 |
| Brändli, Andrea | Feldspieler | 23.02.81 |
| Braun, Nadine | Torhüter | 19.01.78 |
| Burger, Pia | Feldspieler | 12.05.75 |
| Da Pra, Corine | Feldspieler | 09.11.80 |
| Giger, Sereina | Feldspieler | 18.04.85 |
| Hoffmann, Jenny | Feldspieler | 19.04.83 |
| Notter, Vera | Torhüter | 27.06.85 |
| Schäppi, Nicole | Feldspieler | 06.01.73 |
| Schmid, Sandra | Feldspieler | 14.08.85 |
| Sonderegger, Madeleine | Feldspieler | 24.06.76 |

Resultate:

| UHC Pfannenstiel - | Hinspiel | Rückspiel |
|--------------------------|----------|-----------|
| UHC Zumikon | 2: 4 | 3: 1 |
| Airport Selection Kloten | 5: 7 | 3: 6 |
| SAM Massagno UH | 3: 3 | : |
| UHC Baden | 3: 3 | : |
| UHC Ennetbürgen | 4: 7 | : |
| KTV Altdorf | 1: 0 | : |
| Malvaglia North Stars | 3: 2 | : |
| Jump Dübendorf | 1: 6 | : |
| UHC Mönchaltorf | 0: 2 | 2: 5 |

Trainer/Coach: Roger Charbon

Junioren B1, Standard, Gruppe 3

Tabelle
nach je 10 Spielen

| Verein | | | |
|--------------------------------|---------|----|--|
| 1. Floorball Zurich Lioness II | 110: 23 | 20 | |
| 2. UHC Elch W.-B. | 64: 32 | 14 | |
| 3. UHC Pfannenstiel I | 68: 47 | 12 | |
| 4. UHC Dietlikon II | 51: 59 | 9 | |
| 5. Kloten-Bülach Jets | 39: 72 | 9 | |
| 6. UHC Bassersdorf | 41: 56 | 8 | |
| 7. Bülach Floorball | 57: 87 | 8 | |
| 8. UHC Russikon-Fehraltorf | 30: 84 | 0 | |

Kaderliste

| Spieler | Position | Geburtsdatum |
|-----------------------|-------------|--------------|
| Aeberhard, Pia | Feldspieler | 08.09.87 |
| Emmenegger, Flurina | Feldspieler | 28.08.87 |
| Engel, Kathrin | Feldspieler | 06.09.87 |
| Konic, Andréina | Feldspieler | 21.04.86 |
| Kunz, Claudia | Feldspieler | 18.02.86 |
| Mastrangelo, Isabella | Feldspieler | 17.02.87 |
| Radic, Tijana | Feldspieler | 13.07.87 |
| Schmid, Tina | Feldspieler | 08.12.87 |
| Schoch, Jenny | Feldspieler | 06.06.88 |
| Vieth, Sarah | Feldspieler | 06.06.87 |
| Walz, Sara | Torhüter | 23.03.87 |

Resultate:

| UHC Pfannenstiel - | Hinspiel | Rückspiel |
|---------------------|----------|-----------|
| UHC Dietlikon II | 5: 6 | 4: 6 |
| Bülach Floorball | 9: 9 | 7: 5 |
| Kloten-Bülach Jets | 11: 0 | 6: 6 |
| Russikon-Fehraltorf | 10: 0 | : |
| Floorball Zurich L. | 3: 8 | : |
| UHC Bassersdorf | 8: 4 | : |
| UHC Elch | 3: 5 | : |

Trainer / Coach: Claudio Giger

Resultate und Tabellen

Juniorinnen B2, Standard, Gruppe 4

Tabelle

nach je 8 Spielen

| Verein | | | |
|---------------------------|-----|----|----|
| 1. UHC Maniac Pfäffikon | 82: | 7 | 16 |
| 2. R.A. Rychenberg W'thur | 45: | 36 | 12 |
| 3. UHC Dieltikon I | 51: | 38 | 11 |
| 4. Piranha Chur II | 53: | 36 | 10 |
| 5. RSC Winterthur | 45: | 32 | 10 |
| 6. UH STV Berg | 35: | 42 | 6 |
| 7. UHC Pfannenstiel II | 47: | 50 | 5 |
| 8. UHC Elgg | 16: | 64 | 1 |
| 9. UHC Uster | 14: | 83 | 1 |

Kaderliste

| Spieler | Position | Geburtsdatum |
|------------------|----------|--------------|
| Agous, Tatjana | Spieler | 22.10.87 |
| Allemann, Corine | Spieler | 18.02.86 |
| Bucher, Steffi | Spieler | 28.05.86 |
| Degonda, Julia | Spieler | 27.07.87 |
| Hammer, Bianca | Spieler | 26.11.86 |
| Marty, Sarah | Spieler | 27.01.87 |
| Meier, Tania | Spieler | 10.12.86 |
| Nyffeler, Silvia | Spieler | 09.07.86 |

Resultate:

| UHC Pfannenstiel - | Hinspiel | Rückspiel |
|--------------------|----------|-----------|
| R. A. Rychenberg | 3: 7 | : |
| UH STV Berg | 5: 7 | : |
| UHC Elgg | 8: 1 | : |
| UHC Dieltikon I | 7: 7 | : |
| Piranha Chur II | 4: 8 | : |
| RSC Winterthur | 5: 7 | : |
| Maniac Pfäffikon | 3: 11 | : |
| UHC Uster | 12: 2 | : |

Trainer / Coach:

Lars Heer

Juniorinnen C1, Standard, Gruppe 4

Tabelle

nach je 8 Spielen

| Verein | | | |
|-----------------------------|-----|-----|----|
| 1. UHC Zuger Highlands | 87: | 16 | 16 |
| 2. Floorball Zurich Lioness | 67: | 15 | 14 |
| 3. UHC Pfannenstiel | 35: | 28 | 10 |
| 4. UHC Astros Rotkreuz | 37: | 33 | 6 |
| 5. UHCevi Gossau | 19: | 30 | 6 |
| 6. F-R Dürnten-Bubikon-Rüti | 22: | 41 | 4 |
| 7. THS Adliswil | 4: | 108 | 0 |

Kaderliste

| Spieler | Position | Geburtsdatum |
|-------------------|----------|--------------|
| Bianchi, Jenny | Torhüter | 01.04.88 |
| Bourme, Florence | Spieler | 07.06.90 |
| Do Vale, Gianna | Spieler | 09.06.90 |
| Hirter, Andrea | Spieler | 12.08.91 |
| Honegger, Andrea | Spieler | 09.11.88 |
| Honegger, Martina | Torhüter | 25.06.90 |
| Kummer, Simone | Spieler | 07.07.88 |
| Latscha, Susanne | Spieler | 07.05.88 |
| Meier, Fabienne | Spieler | 02.03.89 |
| Stutz, Julia | Spieler | 16.03.91 |
| Trentini, Murièle | Spieler | 15.10.88 |
| Volz, Nicole | Spieler | 31.07.90 |

Resultate:

| UHC Pfannenstiel - | Hinspiel | Rückspiel |
|---------------------|----------|-----------|
| Astros Rotkreuz | 4: 1 | 7: 4 |
| UHCevi Gossau | 2: 5 | 3: 0 |
| Zuger Highlands | 2: 10 | : |
| F-R Dürnten-B.-R. | 5: 2 | : |
| Floorball Zurich L. | 1: 6 | : |
| THS Adliswil | 11: 0 | : |

Trainer / Coach:

Fabian Furrer

LANDI-METZG

Hinteregg

Karl Zehnder Telefon 984 11 46

*Wir empfehlen uns
für gute Beratung
und Qualität*

OFFIZIELL - Der Vorstand informiert

Kaum hat die Saison angefangen, ist der Vorstand unseres Vereins schon gefordert worden. Viele Sitzungen, viel zusätzliche Arbeit und zahlreiche Absprachen haben stattgefunden, damit die Saison für unsere Spieler problemlos starten konnte. In der Zwischenzeit beschäftigt sich der Vorstand hauptsächlich mit der Planung für die neue Saison. Die wichtigsten Infos aus der Vereinsleitung wie immer in der Chüelbox:

Meisterschaftsrunden mit aktiven Helfern

Mit dem neuen System des Helfereinsatzes konnte auf die zeitlichen Möglichkeiten der Helfer gut eingegangen werden. So hat denn die Organisation der Helfereinsätze (v.a. in der Sektion Egg) viel besser funktioniert, als in vergangenen Jahren. Dies hängt sicher auch mit der frühzeitigen Planung und Koordination der Daten zusammen, ist aber auch Resultat von der grossen Bereitschaft eines Teiles unserer Mitglieder. Einige haben in dieser Saison schon 7 und mehr Helfereinsätze geleistet und helfen dem Verein auf diese Weise enorm! Herzlichen Dank!

Probleme bereiten vielmehr die Mitglieder, welche weder ihren Einsatzort noch ihre Einsatzdaten angeben wollten / konnten. Sie werden einfach (wie bisher) eingeteilt und aufgeboten. Die meisten Absenzen sind denn auch auf diese Art Personen entfallen. Der Vorstand möchte dazu feststellen, dass jedes Mitglied die Möglichkeit hatte, seine Präferenzen (Einsatzort, Daten) zu melden. Der Verein funktioniert nur durch die Nutzung der personellen Ressourcen sämtlicher Mitglieder, also sind **Helfereinsätze zwingend nötig**. Diese nur auf den Schultern weniger zu verteilen ist im grobem Mass unfair und unsportlich. Der **Vorstand erwartet von jedem Mitglied, dass es seinen Aufgeboten für Helfereinsätze Folge leistet oder sich durch einen Kollegen vertreten lässt!**

Material- / Anschaffungen

Material-Anschaffungen, die für den Trainings- oder Matchbetrieb förderlich oder nötig sind, werden vom

Verein gerne unterstützt. **Der Vorstand lehnt jedoch jegliche Kostenbeteiligungen ab, die nicht vorgängig bewilligt wurden.** Konkret heisst dies: „Zuerst anfragen, dann erst kaufen!“. Für Torhüterausrüstungen bei Juniorenteams (ohne Junioren A, Elite) beteiligt sich der Verein grundsätzlich nur an Helm und Knie-/Beinschoner. Dies ebenfalls nur nach vorgängiger Information.

Neugestaltung der TK

Nach seinem Kurzauftritt als TK-Chef ist Daniel Kellenberger aus beruflichen Gründen bereits wieder aus seinem Amt zurückgetreten. Damit hat der Verein keinen TK-Chef und die zahlreichen und sehr wichtigen Aufgaben dieser Technischen Kommission, welche sich um den Spielbetrieb, die Organisation von Meisterschaftsrunden, Spielen und Turnieren, sowie um die Lizenzierung von Spielern, Rekrutierung von Trainern und Schiedsrichtern kümmern sollte, muss durch die verbliebenen Vorstandsmitglieder bewältigt werden. Der ehemalige TK-Chef und Szenekenner Tino Erni ist momentan daran, interessierte und qualifizierte Vereinsmitglieder zu einer Sitzung zu bitten, wo er die **Bildung einer leistungsfähigen und funktionierenden TK** aufgleisen will, die aber - ausdrücklich vermerkt - nicht unter seiner Leitung operieren wird. Um die ehrgeizigen Zukunftspläne unseres Vereines weiterzuerfolgen, muss dringend und schnellstmöglich eine personell gut bestückte Technische Kommission ihre Arbeit aufnehmen. Interessierte melden sich bei Andi Rätz (praesident@uhcpfannenstiel.ch) oder bei Tino Erni (tino.erni@uhcpfannenstiel.ch)

Busse wegen fehlender Lizenz

Auch in diesem Jahr ist es wieder soweit - fehlende Lizenzen tragen dem Verein Bussgelder von je Fr. 20.- pro Fall ein. Diese unnötigen administrativen Kosten könnten durch verbesserte Planung durch die Trainer problemlos vermieden werden. Der Vorstand hat darum beschlossen, ab Beginn der Saison 2002/2003 sämtliche **Bussen, entstanden durch fehlende Lizenzen direkt dem je-**

Der Vorstand informiert

weiligen Trainer zu belasten. Dieser kann nach eigenem Ermessen diese Busse dem fehlbaren Spieler belasten, sofern dieser selber für seine Lizenz verantwortlich ist.

Schiedsrichter

Der UHC Pfannenstiel verliert auf die kommende Saison einige Schiedsrichter, die lange Jahre zum Kontingent gezählt haben. So sucht der Verein **bis 20. März 2002 dringend mindestens 8 interessierte Personen**, die 18jährig oder älter sind. Der Verein erwartet von jeder kontingentspflichtigen Mannschaft entsprechend viele Schiedsrichter: Herren 1 (2), Herren 2 (1), Herren 3 (1), Junioren Elite (2), Damen 1 (2), denn so viele muss der Verein dem Verband zur Verfügung stellen, um ohne happige Bussen (Fr. 500.-- und mehr) oder Mannschaftsstreichungen die nächste Saison in Angriff nehmen zu können.

Zukunftsvisionen

Der Vorstand befasst sich zur Zeit intensiv mit der Planung der Zukunft unseres Vereins. Diese soll getreu dem Sportkonzept des UHC Pfannenstiel mittelfristig sportlich erfolgreich sein. Dazu muss vor allem die 1. Herrenmannschaft endlich einen Schritt vorwärts machen und schnellstmöglich in

die 1. Liga aufsteigen. Im Sog dieses Teams sollen sich die Juniorenmannschaften durch gezielte Trainerausbildung v.a. technisch und taktisch verbessern, um für Elite-Junioren und Herren 1 starke, gutausgebildete Spieler zu stellen. Der Verein hat sich darum entschlossen, mit allem Nachdruck und mit grosser Priorität einen kompetenten Trainer für die Herren 1 zu finden, der mit dem Team die Sommertrainings und die Saisonvorbereitung in Angriff nehmen kann. Das Anforderungsprofil zeichnet einen Trainer, der selber Erfahrung in einer möglichst hohen Liga des SUHV gesammelt hat und beruflich mit Sport und Ausbildung zu tun hat, der kompetent und geradlinig arbeitet und die nötigen Massnahmen zur Verbesserung zielgerichtet umsetzt. Es ist sicherlich nicht einfach, eine solche Person zu finden, doch ist der Vorstand überzeugt, dass es möglich ist. Entscheidend ist es aber, dass alle Mitglieder mögliche Kandidaten an Andi Rätz (praesident@uhcpfannenstiel.ch) melden.

Der Vorstand wünscht allen Mitgliedern einen erfolgreichen Saisonschluss freut sich schon jetzt auf die kommende Saison.

(Vorstand)

AGENDA - Datenübersicht für die Jahresplanung

16. Februar 2002

16. März 2002

17. März 2002

Heimrunde Junioren C2, Turnhalle Breiti, Oetwil am See

Heimrunde Junioren C1, Juniorinnen C1, Drüfach Kirchwis, Egg

Heimrunde Damen 1, Juniorinnen B1, Drüfach Kirchwis Egg

4. Mai 2002

Internes Turnier / Saisonendparty, Egg und Oetwil

13. Mai 2002

2. ordentliche Generalversammlung, 20.00 Uhr, Egg.

24./25./26. Mai 2002

Unihockeygrümpi, Drüfach Kirchwis, Egg

14.-18. Oktober 2002

Trainingslager, Zuchwil, SO

(Vorstand)

DIE KNOBELSEITE

Denkaufgaben - nur für harte Köpfe..

Ganz neu in der Chüelbox sind die Herren 1 - Denkaufgaben. Die Antworten können via e-mail (einsatz@uhcpcfannenstiel.ch) eingesandt werden. Die beste Antwort wird mit einem Zoo-Gutschein prämiert.

1. Aufgabe: „Pinguin im Körbchen“

Ein Pinguin kann 15 km weit schwimmen, ohne dass seine Körpertemperatur um mehr als 3°C absinkt. Eisbär Lars genehmigt sich zum Nachtessen 3.5 Pinguine, seine Freundin Nemo, die Schiffskatze knabbert die restlichen 1.5 Pinguine. Die Lösung der Aufgabe heisst 3.5 Liter Salzwasser. Wie lautet die Knobelfrage, wenn du weisst, dass für jede Maus immer 0.5 Liter Wasser übrig bleiben?

2. Aufgabe: Tapir-Mikado

Die Anzahl Beine einer Herde Tapire beträgt 31. Wie viel IV wird dem Besitzer der Hälfte dieser Herde ausbezahlt, wenn 15 Bäume im Herbst verfärbte Blätter aufweisen?

3. Aufgabe: Grümpi in Sibirien

An einem Unihockeygrümpi im östlichen Teil von Nordsibirien können 15 Mannschaften teilnehmen.

- In wie vielen Teams spielt ein Bauernsohn aus Hinteregg mit?
- Wieviele e-mails musste dieser verschicken, bis er seine Mannschaften zusammen und am Turnier angemeldet hatte?
- Wieviele Kilogramm Salamipizza kann er seinen Kollegen servieren, wenn du weisst, dass 1/3 der Salamis schon im Halbfinal verloren gingen und der Rest zu einem Fünftel von den Zollbehörden beschlagnahmt wurde?
- Wie lange brauchte der Veranstalter, bis er so viele Salamis organisiert hatte?

4. Aufgabe: Lama

Ein lautstarker Bauer kauft sich auf dem berühmten Viehmarkt in Hinteregg eine Maus und ein Lama. Beide wohnen fortan bei ihm zu Hause. Wieviel Wasser bleibt der Maus, wenn

- Die Durchschnittstemperatur +5°C beträgt
- Ein Lama im Tag rund 23 Liter spuckt
- Das Wasserreservoir von einigen militanten Sans-Papiers besetzt wird?

(Spieler der Herren 1)

Das Unihockey-Camp am Zürichsee

**15% Club-Rabatt
auf alle
Unihockey-Artikel.**

c&m sport

Christian und Markus Trudel
Dammstrasse 21, 8708 Männedorf
Tel. 01/920 55 50, Fax 01/920 60 76
E-Mail: info@cmsport.ch
Online-Shop: www.cmsport.ch

Adidas
Canadien
Cooper
Exel
Nike
Trace

UHC PFANNENSTIEL - SPIELPLAN 2001/2002

Rest - Spielplan Junioren C, Junioren D1, D2

| Datum: | Junioren C1 Standard, Gruppe 17 | Junioren C2 Standard, Gruppe 19 | Junioren D1 Standard, Gruppe 11 | Junioren D2 Standard, Gruppe 11 |
|--------------|---|--|--|---|
| Sa, 12.01.02 | | <u>Fehraltorf, MZH</u> 14:00 Jona-Uznach II 15:20 UHC Laupen | <u>Fehraltorf, MZH</u> 14:00 Pfannnestiel II 15:20 UHCevi Gossau | <u>Fehraltorf, MZH</u> 14:00 Pfannenstiel I 16:00 UHC Zumikon |
| So, 13.01.02 | | | | |
| Sa, 19.01.02 | <u>Zürich, Rebhügel</u> 14:40 UHC Zürich I 17:20 Cosmic Zürich II | | | |
| So, 20.01.02 | | | | |
| Sa, 26.01.02 | | <u>Jona, Grünfeld</u> 16:00 Russikon-Fehraltorf 18:00 Lokomotive Stäfa | <u>Uster, Berufsschule</u> 16:00 Russikon-Fehraltorf 18:00 UHC Zumikon | <u>Uster, Berufsschule</u> 14:40 UHC Uster 17:20 UHCevi Gossau |
| Sa, 02.02.02 | <u>Zürich, Halle Flur</u> 14:40 UHC Zumikon 15:20 UHC Dietlikon II | | | |
| So, 10.02.02 | | | | |
| Sa, 16.02.02 | Turnierort offen 14:40 LA Zürich Nord 17:20 UHC Zürich II | <u>Oetwil aS, Breiti</u> 14:00 UHC Hittnau 15:20 UHC Uster | <u>Oberuzwil, Breiti</u> 14:00 F-R Dürnten-B-R 15:20 S-G Wetzikon | <u>Oberuzwil, Breiti</u> 16:00 F-R Dürnten-B-R 18:00 S-G Wetzikon |
| So, 24.02.02 | | | | |
| Sa, 02.03.02 | <u>Zürich, Rebhügel</u> 14:00 UHC Dietlikon II 16:40 Cosmic Zürich II | | | |
| So, 03.03.02 | | | | |
| Sa, 09.03.02 | | <u>Stäfa, Frohberg</u> 17:20 Jona-Uznach II 18:40 F-R Dürnten-B.-R. | Turnierort offen 17:20 Pfannenstiel II 18:40 UHC Uster | Turnierort offen 14:40 Russikon-Fehraltorf 17:20 Pfannenstiel I |
| Sa, 16.03.02 | <u>Egg, Kirchwis</u> 14:40 UHC Zumikon | | | |
| So, 17.03.02 | | | | |
| So, 24.03.02 | | | | |
| Sa, 06.04.02 | | | | |
| So, 07.04.02 | <i>Evtl. Endrunde</i> | <i>Evtl. Endrunde</i> | | |

Jahrgänge und Einsatzberechtigung:

Junioren A: 1983/84/85, Junioren B

Junioren B: 1986/87, Jun. C

Junioren C: 1988/89, Jun. D

Junioren D: 1990/91/92

Bei den Junioren C dürfen zusätzlich auch Juniorinnen C mitspielen (aber nicht umgekehrt). Die D-Junioren dürfen zusätzlich nur bei den Junioren C spielen (nicht bei den Juniorinnen C).

UHC PFANNENSTIEL - SP

Rest-Spielplan Herren, Damen, Elite Junioren, Ju

| Datum: | Herren 1, 2. Liga GF, Gruppe 9 | Herren 2 3. Liga KF, Gruppe 13 | Herren 3 3. Liga KF, Gruppe 11 | Damen 1 1. Liga, Gruppe 3 |
|--------------|--|---|--|---|
| Sa, 12.01.02 | | | | |
| So, 13.01.02 | <u>Fehraltorf, MZH</u> 12:40 UHC Laupen 15:25 Cosmic Zürich II | <u>Reichenburg, MZH</u> 14:30 F-R Dürnten-B.-R. 17:15 R. Schmerikon | | <u>Zumikon, Fartifang</u> 14:30 A. S. Kloten 16:20 UHC Mönchaltorf |
| So, 20.01.02 | | | <u>Winkel, HPS</u> 15:25 Greenhorns Zürich | |
| So, 27.01.02 | | | | |
| So, 03.02.02 | <u>Stäfa, Froberg</u> 12:40 Lokomotive Stäfa 15:25 Russikon-Fehraltorf | <u>Oetwil aS, Breiti</u> 09:55 H. Schwanden 11:45 F-R Dürnten-B.-R. | | <u>Massagno, Scuole Nosedo</u> 09:55 UHC Baden 11:45 SAM Massagno UH |
| So, 10.02.02 | | | <u>Bassersdorf, Geeren</u> 10:50 Greenhorns Zürich 13:35 Judgement Benglen | |
| So, 17.02.02 | | | | |
| So, 24.02.02 | <u>Wald, Elba</u> 09:00 Croc. Küssnacht 11:45 UHC Zumikon II | <u>Rüti, Roosriet</u> 12:40 UHC Reichenburg 15:25 S-G Wetzikon | | <u>Oetwil aS, Breiti</u> 09:00 KTV Alldorf 10:50 UHC Ennetbürgen |
| So, 03.03.02 | | | <u>Wald, Elba</u> 09:55 UHC Zürich II 12:40 Cubs Dielsdorf II | |
| Sa, 09.03.02 | | | | |
| So, 10.03.02 | | | | |
| So, 17.03.02 | <u>Rüti, Roosriet</u> 09:55 F-R Dürnten-B.-R. 12:40 LA Zürich Nord | <u>Pfäffikon SZ, Steg</u> 15:25 Pfäffikon-Freienbach 17:15 B.P. Dübendorf | <u>Zürich, Rämibühl</u> 13:35 Red Fox Zürich 16:20 Wehntal Regensdorf | <u>Egg, Kirchwis</u> 09:00 Malvaglia N.S 11:45 Jump Dübendorf |
| So, 24.03.02 | | | | |
| Sa, 06.04.02 | | | | |
| So, 07.04.02 | <i>Evtl. Aufstiegsspiele</i> | <u>Wetzikon, Wallenbach</u> 09:55 UHC Egg-Etzel 11:45 LC Rapperswil-Jona | <u>Zürich, Uni Irchel</u> 12:40 UHC Urdorf II 15:25 UHC Bassersdorf III | <i>Evtl. Playoffs</i> (Am 31.03.02, 07.04.02, 14.04.02 und 21.04.02) |
| So, 27.04.02 | | | | |
| So, 28.04.02 | | | | |

PLAN 2001/2002

en A, Junioren B1 und Junioren B2

| Junioren pe C, Gruppe 6 | Junioren A1 Standard, Gruppe 9 | Junioren B1 Standard, Gruppe 19 | Junioren B2 Standard, Gruppe 18 | Datum: |
|---|--|--|---|--------------|
| <u>Kirchwis</u> UHC Uster | | | | Sa, 12.01.02 |
| | <u>Oetwil aS, Breiti</u> 09:55 Judgement Benglen 12:40 Crusaders 95 ZH | | <u>Zumikon, Farlifang</u> 09:00 Opfikon-Glattbrugg 10:50 UHC Zumikon | So, 13.01.02 |
| <u>Winterthur, Rennweg</u> D.F. Weinfelden | | <u>Gossau ZH, Berg I</u> 12:40 F-R Dürnten-B.-R. 15:25 Maniac Pfäffikon | | So, 20.01.02 |
| | <u>Gossau ZH, Berg I</u> 15:25 UHCevi Gossau 17:15 Judgement Benglen | | | So, 27.01.02 |
| | | | <u>Küsnacht, Heslibach</u> 09:55 Crocodiles Küsnacht 13:35 Zuger Highlands II | So, 03.02.02 |
| | | <u>Uster, Berufsschule</u> 14:30 Russikon-Fehraltorf 17:15 UHCevi Gossau | | So, 10.02.02 |
| <u>Winterthur offen</u> UHC Herisau | <u>Wila, Eichhalde</u> 10:50 UHC Wila 13:35 F.D. Frauenfeld | | | So, 17.02.02 |
| | | | <u>Menzingen, Schützenmatt</u> 09:55 UHC Zürich 12:40 Crusaders 95 ZH | So, 24.02.02 |
| <u>Winterthur offen</u> RSC Winterthur | | <u>Fehraltorf, Sporthalle</u> 13:35 UHC Uster 15:25 SC Illnau | | So, 03.03.02 |
| <u>Wädenswil, Ebnet</u> W'thur United | | | | Sa, 09.03.02 |
| | <u>Mönchaltorf, Rietwis</u> 14:30 B.D. Oerlikon 17:15 UHC Elch | | | So, 10.03.02 |
| | | | <u>Zürich, Buhnrain</u> 09:55 ZH-Affoltern 11:45 Cosmic Zürich | So, 17.03.02 |
| | <u>Zürich, Uni Irchel</u> 09:00 Cosmic Zürich 10:50 Mönchaltorf | <u>Bassersdorf, Geeren</u> 14:30 Bassersdorf 17:15 UHC Wila | | So, 24.03.02 |
| | | | | Sa, 06.04.02 |
| | | | | So, 07.04.02 |
| | | | | Sa, 27.04.02 |
| | Evtl. Endrunde | Evtl. Endrunde | Evtl. Endrunde | So, 28.04.02 |

Renovieren mit Stil



Das wertvolle Erbe von historischer Bausubstanz

Sorgfalt gegenüber den gebauten Zeugen unserer Geschichte ist die eine - moderne Lebensqualität, Komfort und optimale Raumnutzung sind die anderen Leitlinien der RÖFIX-Saniersysteme. Renovieren mit Stil und Kultur steigert den Wert von historischer Bausubstanz. Die RÖFIX-Saniersysteme basieren auf der langjährigen Erfahrung der RÖFIX-Anwendungstechniker und bieten umfassende Lösungen für alle Renovationskonzepte.

RÖFIX
Bauen mit System

Röfix AG, Baustoffwerk, CH-9466 Sennwald, Tel. 081/7581122
Fax 081/7581199, e-mail office.sennwald@roefix.com, CH-8953 Dietikon, Tel.
01/7434040, Fax 01/7434041, Internet www.roefix.com

UHC PFANNENSTIEL - SPIELPLAN 2001/2002

Rest-Spielplan Junioren D3, Juniorinnen B und Juniorinnen C

| Datum: | Junioren D3 Standard, Gruppe 12 | Juniorinnen B1 Standard, Gruppe 3 | Juniorinnen B2 Standard, Gruppe 4 | Juniorinnen C1 Standard, Gruppe 4 |
|--------------|---|---|---|--|
| Sa, 12.01.02 | | | | |
| So, 13.01.02 | | <u>Zürich, Rebhübel</u> 12:45 Bülach Floorball 15:30 Kloten-Bülach Jets | | |
| Sa, 19.01.02 | <u>Elgg, Ritschberg</u> 14:40 UHC Elgg 16:00 Floorball 99 Weinfelden | | | <u>Menzingen, Schützenmatt</u> 14:00 UHCevi Gossau 15:20 UHC Astros Rolkreuz |
| So, 20.01.02 | | | <u>Oetwil aS, Breiti</u> 09:55 UH STV Berg 12:40 R. A. Rychenberg | |
| Sa, 26.01.02 | | | | |
| Sa, 02.02.02 | <u>Wila, Eichhalde</u> 16:00 UHC Wila 18:00 Neckertal SLP. II | | | |
| So, 10.02.02 | | | <u>Dietlikon, Hüenerweid</u> 13:35 UHC Dietlikon I 16:20 UHC Elgg | |
| Sa, 16.02.02 | | | | <u>Rotkreuz, Waldegg</u> 15:20 F-R Dürnten-B.-R. 17:20 Zuger Highlands |
| So, 24.02.02 | | <u>Turnierort offen</u> 10:00 Floorball Zurich L. 11:50 Russikon-Fehraltorf | | |
| Sa, 02.03.02 | | | | |
| So, 03.03.02 | | | <u>Berg TG, Neuwies</u> 10:50 RSC Winterthur 14:30 Piranha Chur II | |
| Sa, 09.03.02 | | | | |
| Sa, 16.03.02 | <u>Bazenheid, Ifang</u> 15:20 United Toggenburg 17:20 Neckertal St.P. I | | | <u>Egg, Kirchwis</u> 16:40 THS Adliswil 18:00 Floorball ZH Lioness |
| So, 17.03.02 | | <u>Egg, Kirchwis</u> 14:35 UHC Eich 16:25 UHC Bassersdorf | | |
| So, 24.03.02 | | | <u>Pfäffikon ZH, Mettlen</u> 14:30 UHC Uster 16:20 Maniac Pfäffikon | |
| Sa, 06.04.02 | | | | |
| So, 07.04.02 | | evt. Endrunde | evt. Endrunde | evt. Endrunde |

Jahrgänge und Einsatzberechtigung:

JuniorInnen A: 1983/84/85, JuniorInnen B

JuniorInnen B: 1986/87, Jun. C

JuniorInnen C: 1988/89, Jun. D

JuniorInnen D: 1990/91/92

Bei den Junioren C dürfen zusätzlich auch Juniorinnen C mitspielen (aber nicht umgekehrt). Die D-Junioren dürfen zusätzlich nur bei den Junioren C spielen (nicht bei den Juniorinnen C).



Restaurant Grütli

Forchstrasse 191
8132 Hintereggen
Telefon 01 984 02 32
Sa + So geschlossen

- Säli für Vereins- und Familienanlässe
- Sitzungszimmer
- Kegelbahn

Felix und Erika Wyder-Bösch



e & u holliger
Damen- und Herrensalon
Sauna / Solarium
Oetwil am See 01/929 19 33

Für weniger
Abfall.
Zum
Schutz
der Umwelt.



Helfen Sie mit, unnötigen Abfall zu reduzieren. Lassen Sie Ihre Haarpflege-Produkte mit unserem neuen Öko-System wieder nachfüllen.

Gebäudereinigung

Hobi

Rosenweg 1, 8133 Esslingen
Telefon 01/984 22 13

- Neubauten
- Umzugswohnungen
- Fenster und Büros
- Bodenversiegelung
- Beton und Verbundsteine

HANIMANN-FLÜCKIGER AG

ARCHITEKTUR UND BAUAUSFÜHRUNGEN

PFANNENSTIELSTRASSE 16, 8132 EGG/ZH
TEL. 01-986 10 10 FAX 01-986 10 11

TRAININGSZEITEN

GÜLTIG AB 1. Februar 2002

Sektion Egg:

| | | | |
|-----------------|---------------|-----------------------------|------------------------------------|
| Mittwoch | 19.00 – 22.00 | <i>Kraftraum</i> | <i>Dreifachhalle Kirchwis, Egg</i> |
| | 19.00 – 20.30 | <i>Elite-Junioren</i> | <i>Dreifachhalle Kirchwis, Egg</i> |
| | 20.00 – 21.30 | Herren 3 (mit Sektion Maur) | Sporthalle Looren, Maur |
| | 20.30 – 22.00 | <i>Herren 1</i> | <i>Dreifachhalle Kirchwis, Egg</i> |
| | 20.30 – 22.00 | Senioren | Turnhalle Esslingen |

| | | | |
|----------------|---------------|-------------------------|------------------------------------|
| Freitag | 17.30 – 19.00 | Junioren D1 | Dreifachhalle Kirchwis, Egg |
| | 17.30 – 19.00 | Junioren C1 | Dreifachhalle Kirchwis, Egg |
| | 17.30 – 19.00 | Junioren D3 / UH Schule | Dreifachhalle Kirchwis, Egg |
| | 17.30 – 19.00 | Juniorinnen C1 | Turnhalle Bachtel, Egg |
| | 17.30 – 19.00 | Junioren B1 | Turnhalle Bützi, Egg |
| | 19.00 – 20.30 | <i>Elite-Junioren</i> | <i>Dreifachhalle Kirchwis, Egg</i> |
| | 19.00 – 20.30 | Juniorinnen B1 | Turnhalle Bachtel, Egg |
| | 19.00 – 20.30 | Damen 1 | Turnhalle Bützi, Egg |
| | 20.30 – 22.00 | <i>Herren 1</i> | <i>Dreifachhalle Kirchwis, Egg</i> |

| | | | |
|----------------|---------------|------------|-------------------------------------|
| Samstag | 08.00 – 09.15 | Junioren A | Turnhalle Blattenacher, Oetwil a.S. |
|----------------|---------------|------------|-------------------------------------|

Sektion Maur:

| | | | |
|-----------------|---------------|----------------------------|-------------------------|
| Mittwoch | 20.00 – 21.45 | Herren 3 (mit Sektion Egg) | Sporthalle Looren, Maur |
|-----------------|---------------|----------------------------|-------------------------|

Sektion Oetwil am See:

| | | | |
|---------------|---------------|---------------------------|-------------------------------------|
| Montag | 18.30 – 20.00 | Junioren B2 | Turnhalle Blattenacher, Oetwil a.S. |
| | 20.00 – 22.00 | Herren 2 (*alle 2 Wochen) | Turnhalle Blattenacher, Oetwil a.S. |

| | | | |
|-----------------|---------------|-----------------------|------------------------------------|
| Mittwoch | 19.00 – 20.30 | <i>Elite-Junioren</i> | <i>Dreifachhalle Kirchwis, Egg</i> |
| | 20.30 – 22.00 | <i>Herren 1</i> | <i>Dreifachhalle Kirchwis, Egg</i> |

| | | | |
|-------------------|---------------|----------------|-------------------------------|
| Donnerstag | 18.30 – 20.00 | Juniorinnen B2 | Turnhalle Breiti, Oetwil a.S. |
|-------------------|---------------|----------------|-------------------------------|

| | | | |
|----------------|---------------|-----------------------|------------------------------------|
| Freitag | 19.00 – 20.30 | <i>Elite-Junioren</i> | <i>Dreifachhalle Kirchwis, Egg</i> |
| | 20.30 – 22.00 | <i>Herren 1</i> | <i>Dreifachhalle Kirchwis, Egg</i> |

| | | | |
|----------------|---------------|-------------|-------------------------------------|
| Samstag | 08.00 – 09.15 | Junioren A | Turnhalle Blattenacher, Oetwil a.S. |
| | 09.15 – 10.30 | Junioren C2 | Turnhalle Blattenacker, Oetwil a.S. |
| | 10.30 – 12.00 | Junioren D2 | Turnhalle Blattenacker, Oetwil a.S. |

AUF DER COUCH - mit Renato Studer

Die Chüelbox stellt euch in (fast) jeder Nummer ein Mitglied des UHC Pfannenstiel vor.



| | |
|---------------|---|
| Name: | Renato Studer |
| Alter: | 15 Jahre |
| Sternzeichen: | Jungfrau |
| Grösse: | 1.84 m |
| Gewicht: | ca. 75 kg (Schätzung) |
| Beruf: | Schüler (3.Sek A) |
| Zivilstand: | noch nicht im heiratsfähigen Alter, aber mit Freundin |
| Hobbies: | Unihockey, Sport allgemein |

Red.: *Hallo Renato, du bist einer von vier Goalies in der U18-Regionalauswahl. Erzähle mal, wie es dazu gekommen ist.*

Renato Studer: Es ist eigentlich ganz überraschend gekommen, da ich nicht damit gerechnet habe. Zwar habe ich im Sommer Tino Erni gefragt, ob er mich für einen Selektionstag anmelden könnte, aber es war schon zu spät. Aber nach ca. 3 Elite-Spielen kam Tino wieder zu mir und hat mir gesagt, dass der Trainer der Regionalauswahl mich für ein U18-Weekend einladen möchte, da er meine Leistungen gesehen hat. Am Weekend konnte ich mich dann qualifizieren.

Red.: *Wie sehen deine Chancen aus, an der Trophy (Turnier der Regionalauswahlen) dabei zu sein?*

Renato: Das ist noch nicht so sicher, da das Goalie-Kader von vier auf zwei reduziert werden wird. Es sieht so aus, dass alle ziemlich ausgeglichen sind und es wird sicher ein Fight, damit ich dabei sein kann.

Red.: *Gehen wir zu den Anfängen. Wie bist du zum Unihockey gekommen?*

Renato: Vor etwa acht Jahren (die Red.: es waren wahrscheinlich eher sechs Jahre) wurde ich von Martin Bär angefragt, ob ich ins Unihockey kommen wolle. Es hat mir von Anfang sehr gut gefallen. Ich war auch von Anfang an im Tor, habe mich aber

mit Jan Fräfel abgewechselt und dazu noch auf dem Feld gespielt.

Red.: *Was fasziniert dich so am Unihockey?*

Renato: Da muss ich überlegen. Es ist einfach allgemein alles, die Bälle zu halten, die Bälle abzuwehren und wenn ich dann mal einen Big-Save gebracht habe, dann ist das einfach eine Riesenfreude, ein geiles Gefühl. Die Freude auf den nächsten Schuss ist dann bereits wieder da. Dazu kommt die Abwechslung und der Kampf.

Red.: *Hast du ein Vorbild?*

Renato: Ein Vorbild kann man nicht sagen, am ehesten noch Mark Wolf, da ich schon sehr früh von ihm gehört habe.

Red.: *Was sind Deine Ziele?*

Renato: Das naheliegendste Ziel ist in die U19 zu gekommen und wenn möglich an die WM zu fahren. Daran arbeite ich zur Zeit. Später möchte ich in der NLA spielen.

Red.: *Das tönt hochgesteckt. Wie lange lässt sich dies mit dem UHC Pfannenstiel verbinden? Oder anders gefragt: Was sagen sie dir in der U18?*

Renato: Also über das wurde bis jetzt noch nie gesprochen. Aber natürlich haben mich die Spieler schon angehauen, wie lange ich noch bei Pfannenstiel bleibe. Ich weiss es nicht, aber sicher

Auf der Couch - mit Renato Studer

noch die nächste Saison. Nachher muss ich schauen, wie es sich entwickelt. Ausserdem müssten bei einem anderen Club auch die Voraussetzungen stimmen, da gehört zum Beispiel auch der Weg dazu. Aber im Moment bin ich sehr zufrieden hier im UHC Pfannenstiel.

Red.: *Die Elite-Junioren sind ja auch nicht so schlecht.*

Renato: Wobei ich das Gefühl habe, dass durch die zwei Niederlagen die Stimmung etwas gebrochen wurde. Das war bitter, aber wir müssen nun darauf achten, dass wir uns wieder auffangen können. Wenn das gelingt, kann die Saison gut abgeschlossen werden.

Red.: *An was liegt es? Warum habt ihr nach dem guten Start nun zweimal so hoch verloren?*

Renato: Das ist eine gute Frage. Ich weiss es auch nicht so genau. Was sicher Fakt ist, dass wir konditionell und physisch nicht mithalten können, so verlieren wir Zweikämpfe, verlieren Laufduelle, an der Bande haben wir keine Chance. Darum fangen wir auch immer wieder Konter ein.

Red.: *Anderes Thema: Was sind deine Stärken aufs Unihockey bezogen?*

Renato: Das hat ja kommen müssen. Ich denke, dass ich eher ein ruhiger Torhüter bin ...

Red.: *schon?*

Renato: Nein, ich denke, dass ich mich nach einem kassierten Tor mehr oder weniger beherrschen kann und mich wieder auf das Spiel und den nächsten Schuss konzentrieren kann. Ich raste deswegen nicht aus. Das gilt auch für hektische Spiele.

Red.: *Wie sieht es mit Schwächen aus?*

Renato: Sicher das Training. Ich habe mir aber vorgenommen, dass ich mich auch im Training immer 100 % anstrengen werde. Weiter kann es vorkommen, dass ich sogenannte „dumme Tore“ kassiere, nachdem ich vorher mehrere Grosschancen zu nichte gemacht habe. Das sind dann wohl Flüchtigkeitsfehler.

Red.: *Kommen wir noch zum Privatleben. Du bist ja noch in der 3. Sek. Was machst du nachher?*

Renato: Ich beginne eine Lehre als Elektroniker bei der Swisscom in Zürich. Dazu probiere ich die Berufsmaturität-Prüfung, die kommt aber erst noch.

Red.: *Hast du auch berufliche Ziele?*

Renato: Nach der Lehre möchte ich das Tech machen und nachher einen guten Job finden und gutes Geld zu verdienen.

Red.: *Hast du noch andere Hobbies ausser Unihockey?*

Renato: Ja, allgemein Sport. Aber für ein richtiges anderes Hobby fehlt mir die Zeit. Vor allem während der Saison.

Red.: *Ausgang?*

Renato: Ja, klar, gehe ich auch gerne.

Red.: *Was natürlich alle Leserinnen besonders interessiert: Hast du schon eine Freundin?*

Renato: Ja, habe ich.

Red.: *und? Wie sieht sie aus? Wie alt ist sie?*

Renato: Das darf ich fast nicht sagen. Sie ist 17 und wird im August 18. Und ich bin 15. Sie ist sehr lieb.

Red.: *Zum Schluss die obligate Frage: Du hast drei Wünsche frei?*

Renato: Sicher mal noch lange und glücklich mit meiner Freundin zusammen zu sein. Weiter würde ich gerne in die U19 kommen und an die WM zu fahren. Das ist zur Zeit sicher sehr dominant. Und weiter möchte ich meine Lehre gut anfangen und durchzuziehen.

Aus dem Kochtopf - Etwas über unser Essen - Teil 3

Im letzten Teil der Ernährungstrilogie soll nun die Rede sein von Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen, gesundheitsfördernden und gesundheits-erhaltenden Gemüsen/Früchten und einigen Tipps, wie man sich rund um den Wettkampf ernähren könnte.

Lebenswichtige Nahrungsbestandteile

Die Vitalstoffe **Mineralien, Spurenelemente und Vitamine** sind für den Körper **unentbehrlich**. Sie können durch ihn nicht selbst aufgebaut, sondern müssen regelmässig über die Nahrung aufgenommen werden. Sie sind an allen lebensnotwendigen Funktionen beteiligt. Die Vitamine haben jedes für sich spezifische Aufgaben, die Wirkungsweise ist sehr vielfältig. Sie reicht von der Beteiligung an Stoffwechselvorgängen über Zellschutzfunktionen bis zur Unterstützung der Blutbildung. Sowohl die fettlöslichen Vitamine (A, D, E und K), wie auch die wasserlöslichen **Vitamine** (B-Gruppe, C) sind **sehr empfindlich und werden unter anderem durch Hitze schnell inaktiviert**, was es beim Kochen zu beachten gilt. Geeignete Kochtechniken sind Dampfen und Garen.

Bei abwechslungsreicher Ernährung mit den empfohlenen 5 Portionen Früchten und Gemüsen pro Tag, allenfalls ergänzt mit einem konfektionierten Müesli kann der Bedarf problemlos gedeckt werden. Vitamine tragen zusammen mit anderen Substanzen als sogenannte Antioxidantien dazu bei, dass während (forcierten) Stoffwechselvorgängen im Körper (beim Sport) mitentscheidende schädigende Stoffe und Moleküle abgepuffert werden. Sie vermindern damit das Risiko von Gefässverkalkung und Krebsentstehung.

Von den **Mineralstoffen** sind für den Sportler vor allem **wichtig**: **Kalium** (Funktionstüchtigkeit des kontraktile Gewebes: Muskulatur und Herz), **Natrium** (= Salz: reguliert den Wasserhaushalt) und

Magnesium (Erregungsleitung in Nerv und Muskel, Beschleunigung der Stoffwechselvorgänge). Ernährt man sich nicht ausschliesslich von Coca Cola, Chips, Beefburger und sonstigem Fastfood, wird man wohl nie einen Mangel an Mineralstoffen aufweisen. Zusammen mit den Spurenelementen, die nur ein Minimum am gesamten Körpergewicht ausmachen sind sie eine **wichtige Stütze im Immunsystem**, welches uns gegen Infektionserreger (der Spitzensportler ist erkrankungsanfällig) und gegen Krebserkrankungen schützen.

| MICROSTOFFE | |
|--------------|--|
| KALIUM | Hülsenfrüchte, Spinat, Gemüse, Bananen und andere Früchte, Fruchtsäfte |
| MAGNESIUM | Weizenkeime, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Gemüse, Fleisch, Fisch, Geflügel, Rind / Schweinefleisch, Banane, Beeren |
| MANGAN/FLUOR | Getreide, Hülsenfrüchte, Spinat, Walnüsse, Kartoffeln |
| EISEN | Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Gemüse, Fleisch, Obst, spez. Beeren |
| ZINK | Käse, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Fleisch |
| KUPFER | Vollkorngetreide, Gemüse, Hülsenfrüchte, Pilze, Kaffee geröstet, Bierhefe, Kokosnuss, Käse |

| ANTIOXIDANTIEN | |
|----------------|---|
| Beta-CAROTIN | Karotten, gelbe/grüne Peperoni, Spinat, grünes Blattgemüse, Broccoli, Wirz, Süsskartoffeln, Hagebutten, Aprikosen, Melonen, Mango |
| VITAMIN C | Orangen, Zitronen/Limonen, Kiwi, Sanddorn, grünes Blattgemüse, Peperoni, Broccoli, Kohlraben, Fenchel |
| VITAMIN E | Wirz, Sellerie, Peperoni, Fenchel, Schwarzwurzeln, Mandeln, Nüsse, Weizenkeim(öl) |
| SELEN | Vor allem pflanzliches Selen: Vollkornprodukte, Pilze, Sesamsamen, Sojabohnen, Nüsse, Fisch, Weizenkeime |
| ZINK | Vor allem tierisches Zink: Meeresfische, Fleisch, Milch, Leber, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Weizenkeime |

Von den **Spurenelementen** dienen vor allem **Eisen, Mangan, Zink, Fluor und Jod** Beachtung. Der Eisenmangel menstruierender Ausdauersportlerinnen ist jedoch nicht immer ein Spurenelementmangel allein, sondern muss eben-

Etwas übers Essen - Teil 3

so häufig auf eine auf Gewichtsreduktion zielende Mangelernährung mit Eiweissen zurückgeführt werden. Von einer unkritischen Einnahme von Eisenprodukten ohne vorherige ärztliche Abklärung muss deshalb abgeraten werden.

Wem das alles ein bisschen viel wird, dem sei nachstehend noch eine Tabelle abgedruckt, auf der er 14 Arten von Gemüsen/Früchten findet, bei deren Verzehr er sich Gutes tut.

| FRÜCHTE / GEMÜSE | | | | | |
|------------------|----------------|----------|---------------|------------------------|----------------|
| | Antioxidantien | Vitamine | Ballaststoffe | Speziell | Spurenelemente |
| Avocados | + | + | + | fettreich | |
| Ananas | | + | | | |
| Aepfel | + | + | + | gesund für Raucher | |
| Artischocken | | + | | | ++ |
| Broccoli | +++ | + | + | | + |
| Banane | | | | Sport | ++ |
| Heidelbeeren | ++ | + | | | |
| Knoblauch | | | | | +++ |
| Karotten | ++ | | + | | |
| Olive | ++ | ++ | | schwarz grün fettreich | |
| Papaya | +++ | | | | |
| Tomate | ++ | + | | | |
| Walnuss | + | + | | | + |
| Zitrone | ++ | + | | | |

Erholung und Gesundheit

Selbstverständlich muss man sich immer bewusst sein, dass die **Ernährung nicht primär dazu da ist, die Leistung zu steigern, sondern dass damit gut trainiert und schnell regeneriert werden kann und man gesund bleibt**

Unter diesem Aspekt sind auch die „leistungs-fördernden“ Präparate zu verstehen, die primär nicht auf der Dopingliste stehen, die bei exzessiver Ein-

nahme dennoch zu positiven Dopingbefunden führen können (Coffein).

Coffein:

in Kaffee, Coca Cola, Red Bull, dies zusammen getrunken ergibt positiven Urinbefund. Weckt das Nervensystem, erhöht Spritzigkeit.

L-Carnitin:

wird im Ausdauersport gebraucht zwecks verbesserter Regeneration, damit schneller wieder trainiert werden kann. Schützt zudem vor Infektionskrankheiten, eine Leistungsförderung wurde bisher nicht nachgewiesen.

Vitamine:

Keine direkte Leistungssteigerung, jedoch Vorbeugung von Infektionskrankheiten, verbesserte Regeneration, antioxidativ.

Kohlenhydrathaltige Getränke:

Während der Belastung wichtig, um Leistungsfähigkeit zu erhalten. Nach dem Wettkampf/Training zur schnellen Auffüllung der geleerten Kohlenhydratspeicher. Bei Stopp and go-Sportarten ab einer Belastungsdauer von 30 Minuten sinnvoll.

Eiweisse:

Keine direkte Leistungssteigerung, jedoch deutlicher Nutzen für die Gesundheit. Der Autor bevorzugt den Eiweissinput über die tägliche Nahrung vor den Gesamt-eiweissmischungen, die auf dem Markt erhältlich sind.

Getreidemüesli, Quark, Blanc battu, (Hütten-) Käse, Hülsenfrüchte (Linsen!) geben genügend Eiweisse in qualitativ hochwertiger Form ab.

Kreatin:

Verbesserung der Sprint- und auch der Ausdauerleistung, deshalb sehr geeignet bei stopp und go-Sportarten. Verkürzung der Erholungszeiten nach hartem Training, Verbesserung der Herzleistung. Schutzfunktion für Hirn- und Nervenzellen, Verbesserung der Immunabwehr. Substanz, die erst seit kurzem im Spitzensport

Etwas übers Essen - Teil 3

verwendet wird, hält sich seitdem aber in den verschiedensten Sportarten. Tendentiell leistungssteigernd, nicht auf der Dopingliste.

Unihockey-Ernährungsplan

Wie soll man sich nun aber am besten vor, während und nach einem Unihockeyspiel ernähren?

Ich stütze mich dabei auf Angaben von Christoph Mannhart, dem erfahrenen Ernährungswissenschaftler vom BASPO /Schulthess-Klinik:

Am Vorabend grosse Mengen an Reis, Mais, Teigwaren, Kartoffeln oder Brot in Kombination mit Suppe, evt. leichtem Dessert ohne Schlagrahm. Dazu genügend Flüssigkeit in Form von (Mineral-)Wasser, Früchtetee, stark verdünnten Fruchtsäften, ca. 500-800 ml.

Ernährungstipp 8 Stunden vor Wettkampf: Schwarze Brotsorten mit wenig Streichfettaustrich, Honig, Konfitüre, Saisonfrucht, Quark/Joghurt nature, angereichert mit Früchten/Konfitüre/Honig oder grosse Portion Müesli mit Getreideflocken, ungesüßtem Vollmilchjoghurt mit Saisonfrucht, wieder 500-800 ml Flüssigkeit

Ernährungstipp 4 Stunden vor Wettkampf: wichtig ist hier eine leicht verdauliche, kohlenhydratreiche Mahlzeit mit tiefem Fett-Eiweiss- und Nahrungsfaser-Anteil.

Variante I: Weissbrot, belegt mit Bananestückchen, Honig

Variante II: Corn flakes nature mit reifer Banane und Milchdrink/Magermilch

Variante III: Griessbrei, Milchreis mit reifer Banane

Variante IV: Reis, Mais, evt. Kartoffelstock mit fettarmer Sauce, dazu 0.5 l Flüssigkeit

Bis 1 Stunde vor Wettkampf: (falls hungrig) reife Bananen, fettarme Getreideriegel, Zwieback, Reisplätzli, schluckweise Wasser/Früchtetee

Während der Leistung ca. 0.5 l Flüssigkeit pro Stunde (Sportgetränk). Als Nahrungsmittel Banane, Basler Lächerli, Willisauer Ringli, Schäumchen.

Direkt nach dem Wettkampf Ausgleich der entstandenen Flüssigkeitsdefizite sowie ausreichende Kohlenhydrat/Eiweiss- und Elektrolytzufuhr zwecks optimaler Regeneration: 0.5 l Sportgetränk, alkoholfreies Bier, Bouillon, evt. gesüßtes Tafelwasser. Fettarme Getreideriegel, Biberli, Basler Lächerli, Sandwich mit Hüttenkäse.

Die Regeneration wird abgeschlossen durch eine kohlenhydratreiche Mahlzeit abends.

(Jürg Niesper, Dr. med.)

Apotheke Dobler

Lesebrillen
Goldener Schuss
Cholesterinmessungen

Phas, Vichy
Sans Soucis, Biokosma
Louis Widmer

8132 Egg am Pfannenstiel

Dorfplatz 4, 01/984 31 31
täglich Hauslieferdienst



Maurer unterwegs

Bericht vom Gothia - Cup 2002

Wie alle wissen, lässt der Torhüter der Herren 1 keine Möglichkeit aus, um seinem Hobby „Unihockey“ zu frönen. So auch zu Beginn des neuen Jahres als mal wieder eine Expedition nach Göteborg auf dem Programm stand, um dort an einem der grössten Unihockeyturniere, dem Gothia-Cup, teilzunehmen. Mit Patric Bosshard, Claudio Alborghetti, Daniel Kellenberger und Claudio Giger fanden sich noch 4 weitere Herren 1 - Cracks, die zusammen mit zwei Usternern, zwei Zumikern und zwei Davosern das Team RED DEVILS DAVOS-ZÜRICH bildeten.

Kalte Unterkunft - warme Herzen

Als wir am 2. Januar in Göteborg unsere Unterkunft in einem Schulzimmer des Hvitfeldska-Gymnasiums bezogen, fiel schnell auf, dass die Fenster nicht ganz dicht und der Boden nicht sonderlich weich war. Aber man befand man sich schliesslich in Schweden, dem Unihockeyland Nummer 1 und darum störte das nicht. Am ersten Abend spielten wir ein Freundschaftsspiel gegen Frölunda IBK (Schweizer NLB-Niveau), doch diese legten ein unheimliches Tempo vor. Trotz der 0:5-Niederlage konnten wir gut mithalten, unser einziges Problem war nur die Chancenauswertung. Am nächsten Tag ging dann das Turnier wirklich los und wir bestritten unser erstes Spiel in der grössten Halle Göteborgs (Kapazität 3000 Zuschauer). Leider verloren wir durch dumme Fehler unglücklich mit 3:4. Da unter der Woche in Göteborg nicht viel los ist, verbrachten wir den Abend mit Essen und Getränken in unserem mittlerweile etwas wärmeren Schulzimmer.

Kampf um Playoff-Quali

Das norwegische Spitzenteam Sveiva IBK (NLA-Niveau) war für uns viel zu schnell und so stand es dann nach der Halbzeit 0:6. In der zweiten Hälfte kam wir besser ins Spiel, 2:2 in diesem Abschnitt - das war echt sensationell. Somit mussten wir nach zwei Niederlagen unser letztes Gruppenspiel um jeden Preis gewinnen wollten wir noch eine Chance im weiteren Turnierverlauf haben. Leider starte-

ten wir miserabel: 0:2 nach wenigen Minuten. Doch in der Folge peitschten uns die Zuschauer nach vorne, eine super Atmosphäre! Es gelang uns schliesslich ein knapper 5:4 - Sieg.

K.O. im zweiten Playoffspiel

Das erste Playoffspiel wurde dann zum regelrechten Schaulaufen, denn unser Gegner hatte nie den Hauch einer Chance und das Schlussresultat lautete 10:0! Im nächsten Spiel der KO-Runde, spielten wir zwar gut, doch mit viel Pech verloren wir mit 1:2. Nach dem Ausscheiden konnten wir am Abend das Spitzenspiel der höchsten schwedischen Liga zwischen Pixbo IBK und Finnspangs IBK anschauen gehen, die Show war echt grandios, doch von der Stimmung und auch dem erhofften Offensivspektakel war ich ein wenig enttäuscht. Es war aber trotzdem ein gutes und sehr faires Spiel. Am Sonntag, 6. Januar stand dann nach einem längeren Einkaufsummel der Abschied bevor... leider... denn wer einmal in Schweden an so einem Turnier teilgenommen hat will nicht mehr zurück.....

Viel lernen

Was das Unihockey betrifft kann man im hohen Norden sicherlich noch viel lernen, vor allem die taktischen Fähigkeiten, die Schnelligkeit und auch die Kondition der einzelnen Spieler ist bewundernswert. Doch unsere Schweizer Kämpfermentalität und auch die technischen Fähigkeiten jedes einzelnen konnten sich durchaus sehen lassen. Ich musste lernen, dass Torhüterfehler zu 99% mit einem Tor enden.

Eigentlich kann ich die ganzen Erlebnisse des Turniers nicht so kurz fassen, denn so etwas muss man einfach selbst erleben! Für ausführlichere Informationen steht Dir die folgende Homepageadresse zur Verfügung: <http://mypage.bluewin.ch/flupi/RED-DEVILS.htm>.

(Chrigi Maurer #14)

HERUMGEHÖRT

Die Chüelbox - Fragenstaffette.



Die Regeln:

Mit einer einfachen Fragen hat die Redaktion den Stein in der Ausgabe 27 ins Rollen gebracht. Die erste Frage ging an Tobi Herren, die zweite an Marcel Schwarz, welcher selbständig folgende Frage an einen beliebig wählbaren Spieler gestellt hat.

Daniel Hirt, du wurdest von einer inoffiziellen Stelle zum besten Spieler des UHC-Pfannenstiels gewählt. Was sind deine Geheimnisse??

Danke. Eigentlich müsste ich mich jetzt ungemein freuen. Immerhin haben wir im Club einige Dutzend Mitglieder und ich wäre dann so quasi der Beste. Völliger Unsinn, denn einen besten Spieler wie es in der Frage so heisst existiert als solcher wohl kaum, weder bei uns noch sonst wo. Ein Spieler mit vielen Stärken oder einem tollen Teamgeist dürfte wohl eher eine differenzierte Auszeichnung sein. Vielleicht war ja so etwas gemeint, einfach etwas ungünstig formuliert.

Nun ist ja Unihockey nicht für alle dasselbe. Entweder man übt Unihockey aus weil man sonst nichts Besseres gefunden hat oder weil man dabei Freude verspürt. Das Zweite trifft nun bei mir eben zu und das schon seit gut 10 Jahren und es wird wohl auch in nächster Zeit noch so bleiben. Deshalb bemühe ich mich auch ständig um Verbesserungen meiner selbst, denn in der sportlichen Entwicklung stehenbleiben heisst eigentlich Rückschritt. Ich bemühe mich deshalb wenn immer möglich Anregungen von anderen Personen aufzunehmen und mich selbstkritisch zu betrachten.

Sich für Unihockey zu interessieren heisst für mich bessere Spieler beobachten, gegen stärkere Mannschaften spielen, Spiele aus höheren Ligen anschauen usw. Auf einen Nenner gebracht bedeutet das, Abschauen wo es geht. Diese Methode ist nichts Neues und funktioniert oft. Allerdings muss ich mich dafür bewusst einsetzen. Nachahmen geht eben nicht

von alleine, sondern nur mit immer wiederkehrendem Interesse am Neuen, am Unbekannten. Es lohnt sich eben auch schon bei den Junioren, Elite Junioren und unserer Liga andere Spiele unter die Lupe zu nehmen. Oft bemerkt man Fehler anderer Spieler und wird sich bewusst, dass es bei sich selbst wohl gleich aussehen könnte. Genau das habe ich früher immer gemacht, an jeder Junioren-Runde war ich in den Spielpausen immer wachsam auf der Tribüne präsent. Übrigens darf ich hier zugeben, dass ich Einiges bei den damals völlig fremden und extrem stark aufspielenden Eggern abgesehen habe, Ghetti und Co. lassen grüssen. Deshalb würden vor allem Elite Junioren und Herren 1 Spieler nicht schlecht daran tun sich auch einmal ein NLA oder NLB Match anzuschauen. Was man da so alles Neues sieht und lernen kann.....!

DIE NÄCHSTE FRAGE GEHT AN:

Till Hirsekorn

Du hättest nach Zumikon zu der Elite A Mannschaft wechseln können, was hat Dich bewegen unserem UHC Pfannenstiel treu zu bleiben?

Vor mir türmen sich die Zeitungen, Zeitschriften und diverse Videobänder, die wichtige Zeitdokumente und rührige Erfahrungsberichte für die interessierte Öffentlichkeit in sich tragen. Beinahe verliere ich die Übersicht, denn die Schlagzeilen haben sich in solch erschreckend schneller Zeit fast daumenkinomässig abgewechselt, dass beinahe schon in einer einzigen Überschrift die Titelzeilen zu wechseln beginnen. Kein leichtes Spiel also, wenn ich heute hier sitze und meine Gedanken niederschreiben möchte, denn erstens ist es in der heutigen Zeit schon fast verboten, sich festzulegen, zweitens ist die Auswahl zu gross und drittens weiss ich auch nicht, wohin mich meine Überlegungen diesmal führen werden. Wie so oft im Leben stehe ich also vor einer Entscheidung, entweder den angenehmen, einfachen Weg zu wählen und nichts zu tun oder mich anzustrengen, eine Auswahl zu treffen, wohlwissend, dass ich damit einiges weglassen muss, anderes zu stark in den Vordergrund rückt. Zusätzlich werde ich mich wohl einiger Kritik aussetzen und meine Entscheidung rechtfertigen müssen. Ich habe also die Wahl zwischen Ausruhen und Aufwand, zwischen Gemütlichkeit und Anstrengung, zwischen „ist schon gut, wie es ist“ und „mal sehen, was ich hinbringe“.

Schritt für Schritt

Wie immer ist es der Anfang, der Schwierigkeiten bereitet. Wo kann ich in einen guten Gedanken einsteigen? Wie mache ich das? Was könnte den Leser dieser Zeilen interessieren? Zudem möchte ich ja nicht einfach etwas lavieren, sondern auch einen Gedanken, eine Idee und einige Überzeugungen in des Lesers Wahrnehmung rufen. Mit meinem Artikel will ich etwas Positives liefern, nicht nur einfach zum zunehmenden Altpapierberg und der planlosen Abholzung beitragen. Kurz gesagt: „Aller Anfang ist schwer“ und damit ist auch gesagt, dass für jede Veränderung, für jede Etappe des Weges, den man innerhalb eines Lebens zurücklegt, immer der erste Schritt die meiste Überwindung kostet, knapp gefolgt von dem Schritt, der das Überschreiten der Schwelle zwischen schneller

Zufriedenheit und der annähernd perfekten Durchführung kennzeichnet. Eine Entscheidung treffen, die Umsetzung an die Hand nehmen und sie möglichst gut durchführen - die Schlüsselprobleme der heutigen Gesellschaft haben sich im Vergleich zu früher geändert, denn damals war es in erster Linie wichtig, Nahrung, Wohnung und Beruf zu haben, um überleben zu können. Heute - dem grosszügigen Sozialstaat sei dank - ist die Überlebensfrage für fast jeden von Anfang an gesichert und die Frage ist nur noch, ob man die Grenzen seines Lebensraumes selber bestimmen kann (was allerdings mit Aufwand verbunden ist) oder ob man diese Grenzen von anderen bestimmen lassen muss.

Festschmaus oder Proviant

Wenn ich jetzt also beginnen würde, die schrecklichen, traurigen Ereignisse des vergangenen Jahres aufzulisten und dazu jeweils einen schockierenden Kommentar abzugeben, wie es unsere Medienschaffende so meisterhaft verstehen, trüge ich wohl kaum zu einer differenzierten Auseinandersetzung mit den aktuellen Problemen und Gefahren des Lebens bei. Ich würde vielmehr Ideologien verdammen oder loben, Regierungsverantwortlichen huldigen oder sie schlecht-schreiben. Beides bringt nichts, denn die Vergangenheit können wir ohnehin nicht mehr ändern und es wäre wichtiger, sich konstruktiv an der Bewältigung der kommenden Probleme zu beteiligen, als sich - gleich einem halbverhungerten Hunnenkrieger - über den Festschmaus von sich bietenden Tatsachen herzumachen. Doch die tägliche Erfahrung an Arbeitsplatz und sogar im eigenen Verein lehrt immer wieder, dass es eben tatsächlich einfacher ist, sich zu beschweren oder in Erinnerungen zu schwelgen, als Visionen zu verfolgen und die nötigen Schritte zu deren Umsetzung zu verwirklichen.

Abgehärtet

Am 11. September des vergangenen Jahres sind viele Menschen - darunter gehöre ich auch - zu-

Ohne Titel

tiefst in ihrem Weltbild erschüttert worden. Unglauben über die Radiomeldung, Unglauben über die Fernsehbilder, denn wir sind es gewohnt, unsere Langeweile durch den Konsum von noch schlimmeren Fernseh- und Kinofilmen zu überbrücken und damit unsere Gier nach noch nervenaufreibenderen Bildern und Geschichten zu stillen, wohlwissend, dass alles nur Fiktion und unsere Welt noch so ist, wie wir sie kennen. So brauchte ich mindestens eine Stunde, um mich selber davon zu überzeugen, dass aus der brennenden Stadt kein Bruce Willis, kein Jean-Claude Van Damme lebend herausstürzt, sondern sich echte Menschen, echte Geschichten und echte Schicksale von einer Sekunde auf die andere chancenlos dem sicheren Tod ergeben mussten. In diesem Moment wurde mein Sicherheitsempfinden für alle Zeit schachmatt gesetzt und die Gewissheit, dass gerade jetzt vor allem die positive und kreative Bewältigung der Zukunft zählt wuchs. Wir alle erholen uns noch heute nur ganz langsam, denn eigentlich wurden nicht „nur“ Türme, sondern unser Weltbild zerstört und wir müssen uns mit aller inneren Kraft und Überzeugung in diesem neuen Umfeld dafür einsetzen, dass wir sofort ein neues, stabiles Weltbild schaffen.

Wellen mit kurzem Atem

Erstaunlich für mich ist die Tatsache, dass die Welle der Solidarität, diese überall wahrnehmbaren kleinen Veränderungen im Verhalten der Menschen nur kurz für eine grössere Besonnenheit gesorgt hat. Für viele ist längst wieder der Alltag eingeleitet, der vom heiligen Sankt Florian (das ist der Unglücksbringer, von dem man sagt, dass er eben nur die anderen Menschen besucht und einen selbst verschont) beseelter Geist ist längst wieder dominant und die Menschheit folgt wieder ihren vielen Heiligen (in Sport, Politik und Freizeit), deren Kurzzeitigkeit längst zu einem Verkehrsrisiko geworden ist. Beispiele finden sich aktuell in der modernen schweizerischen Luftfahrtsgeschichte, die zuerst eine landesweite Solidarität, dann Spott, später Dankbarkeit, danach wieder Hass und Ablehnung und Heldenverehrung und inzwischen Zweifel und Galgenhumor produzierte, die in dieser Abfolge und

zeitlicher Staffelung einzigartig sind.

Der starke Moritz, der wie weiland Robin Hood den Reichen das Fürchten lernte und als Meister seines Faches galt und im rechten Moment verschwand, als die mittlerweile altersschwachen Bestandteile seiner Billig-Lösung zunehmend für Kopfschütteln und später echten Katastrophen sorgte. Und zurück bleibt das unguete Gefühl, dass es kaum mehr herausragende Personen gibt, denen das Wohl der Allgemeinheit oder wenigstens eines kleinen Teiles davon mehr Wert ist als die Befriedigung des eigenen Ego und der schamlosen Überfüllung des Bankkontos.

Gehen wir vorwärts

Es wäre also einfach, die grossen Schlagzeilen unserer Zeit als Gedanken irgendwie zu verfremden und als kleine Geschichte mit einem sympathischen Hauptdarsteller zu verpacken. Andererseits erlebe ich täglich, dass sich tatsächlich schon heranwachsende Menschen nur noch mit sich beschäftigen und keinerlei Normen oder Werte mehr zu akzeptieren bereit sind und ich könnte darüber ein Klagelied anstimmen, dessen acht- und vierzig Strophen immer wieder die gleiche Wendung nehmen (ganz nach dem Motto: „Wenn nicht ich, dann niemand sonst!“). Doch wie schon früher gesagt - Klagen nützt nicht. Ich muss für mich alleine die Entscheidung treffen, mich im Rahmen meiner Möglichkeiten und den geltenden Normen, die ich für verbindlich halte, immer weiter zu entwickeln, und dafür zu sorgen, denn Stillstand bedeutet Rückschritt und damit den Verlust von Perspektiven.

Ich freue mich darauf, jeden Tag, jede Stunde neue Perspektiven zu entdecken

(Andi Rätz)

PFANN- IN-TEAM

Schlagzeilen, Storys, Gerüchte

Gefährliche Kämpfe auf dem Schützenhausweiher

Für Eislauffans ein einmaliger Genuss - so kalt wie nie präsentierten sich die kleinen Dorfweiher wie der legendäre Schützenhausweiher in Oetwil in diesem Jahr schon sehr früh in adrettem Eis. Kein Wunder also, dass sich zahlreiche Eishockeyfans auf diesem Naturwunder tummelten. Unter diesen befanden sich auch der Ex-Pfannenstiel-Crack Chrigi Herren und die Teamstützen Marcel Schwarz und Patrick Mossi. Heiss ging es zu und her, da wurden Zweikämpfe geschlagen, Dribblings aufs Eis gezaubert - und dies mit harten Bandagen. Als Resultat eines eindeutig unfairen Ellbogenchecks von Chrigi Herren an Marcel Schwarz musste dieser Weihnachten und Silvester uns einem blauen Auge betrachten - und wurde verschiedentlich für seine gelungene Schminkkünste gelobt...

Angewandte Physik mit Tobi Frisch

Während der Wild-West-Wochen verzehrte Herren 2-Crack Tobi Frisch genussvoll Pouletflügeli und legte die abgenagten Knochen in den Deckel der typischen Mc-Donald's-Schachtel. Tapsig wie immer, touchierte Tobi mit der Hand die Schachtel, wobei der Deckel nach oben schnellte und die Knochen durch das ganze Familienrestaurant katapultierten. Sah cool aus und Tobis Kollegen schämten sich heftig. Doch er kannte keine Gnade, legte eine brennende Serviette in eine leere Bigmac Schachtel und schloss den Deckel. Mit diesem Kunststück wollte er beweisen, dass man Feuer ersticken kann (wegen Sauerstoffmangel..). Dies ist ja eigentlich korrekt, doch leider begann der Kunststoff zu schmelzen, worauf es mächtig stank und sich im halben Mac schnell eine Rauchwolke ausbreitete. Tobi gab nicht auf, nahm die qualmende Schachtel und steckte sie in eine Weitere. Diesmal hatte er Glück, das Feuer erstickte. Schade eigentlich, denn nach einer zweite brennende Schachtel hätte wahrscheinlich die McDonald's Werksfeuerwehr ausrücken müssen.

Chüelbox-Leckerbissen - Family Pfannenstiel

UHC Pfannenstiel-Präsident Andi Rüz staunte nicht schlecht, als er ein e-mail aus Amerika erhielt, wo ein offenbar vereinsamer Mann entfernter Verwandte suchte. Das e-mail von Anthony (Tony) Pfannenstiel ist originalgetreu unten abgedruckt.

Gesendet: Samstag, 26. Januar 2002 23:47

Betreff: pfannenstiel in usa

Dear Sir: I hope you read english, as my facility in German is quite poor. Ich kann ein bisschen Deutsch verstehen. Mein Vater's nahmen ist Pfannenstiel. I better quite before you start laughing at me. I am 100% German, my father is Pfannenstiel and my mother is Jacobs. Both sides of their families left Germany in the late 1700's and move to Russia to the Volga region. In the late 1800's they moved to America and most of them settled in a German colony in Kansas, in a place called Ellis County. Just was wondering who your parents and great grand parents were and if you know anything about the German's who moved to Russia. Who knows, but we may be distant cousins. Hope to hear from you and thanking you in advance for any help you can give me, I remain, sincerely, anthony (tony) Pfannenstiel

PS: What does UHC pfannenstiel mean?

Teures Mannschaftsfoto

Um Mannschaftsfotos zu schiessen, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Ebenfalls kann man sich auf einem solchen Bild auf diverse Arten präsentieren. Und doch haben die B2-Junioren und ihr fahrender Trainer Martin Bär eine ganz neue und total spontane Variante erfunden. Sie posierten diesmal in einem Auto und dazu noch in voller Fahrt. Diese Variante hat nur einen Nachteil: Sogar bei Vogue-Starfotografen würde das Bild billiger....



Rail Service

Tel. 043/288 11 11

Fax 043/288 11 10

E-Mail: forch@forchbahn.ch

Bahnhof Forch

Ihr Bahnreisezentrum

Täglich von 05.10 – 20.00 Uhr geöffnet

**Serge Endrizzi Weber, Aktivmitglied
UHC Pfannenstil, berät Sie gerne über:**

- **internationale Bahnreisen**
- **Städtereisen mit Bahn/Flug+Hotel**
- **Wellnessferien**
- **Badeferien Korsika/Frankreich/Italien**
- **Ferien in Slowenien**
- **Aktivferien weltweit**
- **Autofähren europaweit**
- **Gruppenreisen Schweiz + Europa**
- **Expo.02-Tickets**

**Sie können bei uns täglich von 05.10 -
20.00 Uhr unter der Telefonnummer
043 288 11 11 buchen!**

We accept all creditcards & postcards

S. Murchini Sanitäre Anlagen

Neubauten

Umbauten

Beratungen

Reparaturen

Werkstatt:
Förchstrasse 149
8132 Egg

Büro:
Vollikerstrasse 17
8133 Esslingen

Telefon 01 / 984 00 45
Telefax 01 / 984 14 49

FÜR PERSÖNLICHEN SCHMUCK

GOLDSCHMIEDATELIER REGINE BRANDT

ZENTRUM RÖSSLI 8132 EGG

TEL. 984 27 17 FAX 984 31 43



Gadola schafft Raum.



- ▶ Verputzte Aussenwärmedämmung
- ▶ Vorgehängte, hinterlüftete Fassaden
- ▶ Hochbau und Tiefbau
- ▶ Immobilien und Verwaltungen

Zertifiziert ISO 9001

GADOLA UNTERNEHMUNGEN, 8618 Oetwil am See/8132 Egg
Tel. 01 929 61 61, Fax 01 929 61 71, www.gadola-bau.ch, info@gadola-bau.ch

gadola
schafft Raum.