

Anta

vereinszeitschrift **vbc bonaduz**

www.vbcbonaduz.ch

Ausgabe
Nr.
28

Saison
2019/20

Inhalt

Beachturnier an
Karfreitag

▶ Seite 13

Badpingjaka – was
ist denn das?

▶ Seite 19

Dorfturnier 2019 –
Spende Brasilien

▶ Seite 21

Wussten Sie schon,
dass ...

▶ Seite 24



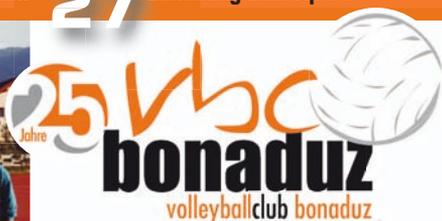
Damen 2. Liga Von links: Andrea, Franziska, Lejla, Ursulina, Natasha, Jeannette, Manuela, Tanja, Ruth, Adriana und Anna

Jugendvolleyball **13**

25-Jahr-Jubiläum **27** Einladung zum Apéro



Die 1. Mannschaft im 1994:
Stadtmeisterschaft Kat. A



Lasst uns
anstossen
am 23. Nov. 2019



HOLZOFENPIZZAS

VERRÜCKTE
PIZZAS
klassisch,
speziell,
oder süss!

SALATBAR –
Lieblingssalat
selbst kombiniert.

HEISSER STEIN –
für Fleisch-Liebhaber.



Pizza
auch zum
Mitnehmen!

BAR
BONAZÜNS
Pizzeria

Muda Haridy · 7403 Rhäzüns · bonazüns.ch
Mail info@bonazuens.ch · Tel. 076 818 44 47

Frischer Fisch & Meer

Verkaufsorte: Bonaduz, Chur, Churwalden, Disentis, Ems, Disentis, Grüşch, Küblis, Ilanz, Landquart (Tage/Zeit online)



WUMBA FISCH · MARTIN GIERIET
Kirchstrasse 6 · 7402 Bonaduz
079 684 46 47 · martin@wumbafisch.ch



TCM Degiacomi

Praxis für
Traditionelle Chinesische Medizin

**Akupunktur, Tuina Massage, Chinesische Kräutertherapie,
Ernährung nach TCM, Qi Gong**

TCM Degiacomi ist krankenkassenanerkant.

Marlis Degiacomi
Dipl. Naturheilpraktikerin SBO-TCM

Dorfstrasse 11, 7402 Bonaduz
Telefon: 079 352 38 08
info@tcm-degiacom.ch
www.tcm-degiacom.ch

Editorial

Ein Blick 25 Jahre zurück und 25 Jahre in die Zukunft



Liebe Leserinnen und Leser

Wer hätte vor einem Viertel-Jahrhundert gedacht, dass der Volleyballclub sein 25-jähriges Jubiläum feiern darf? ALLE von den ca. 30 Personen, die bei der Gründung im Februar 1994 dabei waren, nehme ich an. Und doch ist es überhaupt nicht selbstverständlich, dass es uns noch gibt. Die «Konkurrenz» mit anderen Sportarten, mit Volleyballvereinen in der Region, unzählige Abgänge von Juniorinnen, aber auch der riesige Aufwand für einen kleinen Verein wie uns, machen die Aufgabe nicht leichter. Einfach ist es nicht, aber das hat vor 25 Jahren wahrscheinlich auch niemand gedacht. Meistens macht es aber viel Freude, das Ruder des VBC-Schiffes in den Händen zu halten. Denn die grosse Arbeit, der riesige Zeitaufwand und die vielen, unbezahlten, ehrenamtlichen Stunden in und neben der Halle tragen Früchte: Sportliche & kameradschaftliche!

Und genau dies ist der Grund, warum wir alle an einem Strick ziehen. Viele Arbeiten müssen auf wenige Schultern aufgeteilt, Nachwuchsförderung muss professionell durchgeführt und talentierte Spielerinnen optimal gefördert werden – bei den (noch) begrenzten Hallenverhältnissen und der schnellleibigen Zeit – nicht immer einfach.

Es müssen alle Rücksicht nehmen, «Opfer» bringen, Einsatz zeigen. Denn unser aller Ziel sollte sein, dass der VBC Bonaduz in 25 Jahren sein 50-Jahr Jubiläum feiern kann. Oder?



Ist man körperlich verdrahtet, steht auf einem schwebenden Brett, bewegt Gelenke und Muskeln und beeinflusst so das Spiel?

Ich bin gespannt, wie das Vereinsleben sich gegen social Media, digitale Weiterentwicklung und technischen Fortschritt behaupten kann. Wird unser Sport 2044 nur noch vor dem Bildschirm betrieben? Ist man körperlich verdrahtet, steht auf einem schwebenden Brett und bewegt so die Muskeln und beeinflusst das Spiel? Trifft man die Gegnerinnen auf einer digitalen Plattform und duelliert sich in technisch perfekt ausgestatteten Sporthallen?

Das sind einfach kreative Spekulationen meinerseits, erlebe es aber – so meine Lebenskurve es will – wohl noch persönlich. Ich bin wirklich gespannt.

Wenn ich das Vereinsleben 1994 mit dem Vereinsleben der heutigen Zeit vergleiche, stellen sich mir folgende Fragen:

Wie konnten wir Treffpunkt und Abfahrtszeit vereinbaren – so ganz ohne WhatsApp?

Wie haben wir die auswärtige Turnhalle rechtzeitig gefunden – ohne Navi und GPS?

Was haben wir NACH einem Match gemacht? In einer Beiz «Öpis trunka» und natürlich über das Spiel und Gott und die Welt diskutiert.

Das fehlt mir heute ... was wird 2044 den jetzigen Spielerinnen fehlen?

Ein paar Stimmen zum VBC findet ihr verstreut in dieser Ausgabe!

Eura Präsi *Gini*

Impressum «Finta»

Herausgeber
Volleyballclub Bonaduz
www.vbcbonaduz.ch

Redaktion
Janine Bergamin, Bonaduz
E-Mail info@gz1.ch

Inseratekosten – farbig
¼ Seite Fr. 80.—
½ Seite Fr. 100.—
1 Seite Fr. 140.—

Auflage
180 Stück

Erscheinen
1x pro Jahr im Herbst/Saisonstart

Layout & Gestaltung
Grafik Z + 1
Via Danisch 10
7402 Bonaduz
www.gz1.ch

Druck
Copy Print Rizzi · Thusis

Bonaduz 1 – 2. Liga GSGL Damen

Ein Jubiläum für das D2-Team



Das 2.-Liga-Team 2019/20 – mit den Nachwuchsspielerinnen

Von links, immer stehend, dann Huckepack: Mia & Sandy, Jeannette & Natasha, Anna & Leijla, Andrea & Franziska, Ursulina & Ruth, Adriana & Tanja, Manuela & Romina

Das 2. Liga Team hat bereits vor Saisonbeginn Grund zum Feiern, denn das Team steht vor seiner 10. Saison in der höchsten regionalen Liga.

Begonnen hat das 2. Liga Abenteuer im Herbst 2009. Damals hat sich eine zusammengewürfelte Gruppe aus «alten, neuen und zurückkehrenden» VBC'lerinnen aufgemacht zur Mission «Aufstieg». Es war eine erfolgreiche Mission, wir blieben bis zum Saisonende im Frühling 2010 ungeschlagen und schafften den Aufstieg in die 2. Liga diskussionslos. Seit der Saison 2010/2011 spielen wir nun also in der höchsten regionalen Liga und dies ohne Unterbruch. Über all die Jahre ist es uns gelungen, uns immer in der oberen Hälfte der Tabelle zu klassieren, nie waren wir abstiegsgefährdet. Zum Ende der **Saison 2014/2015 durften wir uns sogar als Regionalmeisterinnen** bezeichnen, was uns die Teilnahme an den Aufstiegsspielen ermöglichte. Unvergessen bleibt das Aufstiegsspiel

Rangliste 2018/19

1. Rätia Volley 1	18	54:6	53
2. Pizol Volley 1	18	45:14	44
3. volley nöfels 1	18	38:26	35
4. VBC Arosa 1	18	41:27	35
5. VBC Bonaduz 1	18	36:36	26
6. MaurenEschen1	18	32:38	23
7. Jona Volleyball 2	18	22:43	16
8. VBC Chur 1	18	24:46	15
9. VBC Linth 1	18	20:44	13
10. VBC Pfäffikon 1	18	18:50	10

gegen Volley Toggenburg, zu welchem wir mit zahlreichen mitgereisten Fans antreten durften. Auch wenn es mit dem Aufstieg in die 1. Liga nicht geklappt hat, sind viele positive Erinnerungen zurückgeblieben. Eine Geschichte, wie sie nur der Sport schreiben kann!

Spielplan 2. Liga 2019/20

Schreiberin

DO 17.10.19	20:30	Mauren-Eschen 1	VBC Bonaduz 1	Schulzentrum Unterland	
FR 25.10.19	20:30	VBC Bonaduz 1	TSV Jona	Turnhalle Bonaduz	Vera/Nora
FR 01.11.19	20:30	VBC Bonaduz 1	Rätia Volley 2	Turnhalle Bonaduz	Jacqueline
MO 04.11.19	20:30	volley näfels 1	VBC Bonaduz 1	Kanti Turnhalle	
FR 15.11.19	20:30	VBC Bonaduz 1	Pizol Volley 1	Turnhalle Bonaduz	Jessika
SA 23.11.19	18:00	VBC Bonaduz 1	VBC Linth 1	Turnhalle Bonaduz	Mia
FR 29.11.19	20:30	VBC Arosa 1	VBC Bonaduz 1	Mehrzweckhalle	
FR 06.12.19	20:30	VBC Bonaduz 1	volley näfels 2	Turnhalle Bonaduz	Jacqueline
SA 14.12.19	15:30	VBC Chur 1	VBC Bonaduz 1	Sand 3	
DO 19.12.19	20:30	VBC Bonaduz 1	Mauren-Eschen 1	Turnhalle Bonaduz	Bruna
FR 10.01.20	20:30	TSV Jona	VBC Bonaduz 1	Günfeld	
DO 16.01.20	20:00	Rätia Volley 2	VBC Bonaduz 1	Sportanlage Sand	
FR 24.01.20	20:30	VBC Bonaduz 1	volley näfels 1	Turnhalle Bonaduz	Melina
SA 01.02.20	13:00	VBC Linth 1	VBC Bonaduz 1	Kupfentreff	
FR 07.02.20	20:30	VBC Bonaduz 1	VBC Arosa 1	Turnhalle Bonaduz	Mia
SA 15.02.20	17:30	volley näfels 2	VBC Bonaduz 1	Klosterturnhalle	
FR 21.02.20	20:30	VBC Bonaduz 1	VBC Chur 1	Turnhalle Bonaduz	Solveigh
DO 27.02.20	20:30	Pizol Volley 1	VBC Bonaduz 1	Sportanlage Riet	

Ruth Gubser, Manuela Pinchera, Andrea Fischer, Franziska Kloha und die Schreibende haben diese wunderbare Zeit gemeinsam erlebt. Rund um diesen «harten Kern» hat sich das Team immer mal wieder verändert. Wir mussten zurücktretende Spielerinnen verabschieden, durften aber auch neue Spielerinnen begrüßen. Leben – und das gilt auch für das Volleyball-Leben – ist Veränderung!

Die bevorstehende Saison steht für uns unter diesem Motto. Der VBC Bonaduz soll noch viele

Jahre in der höchsten regionalen Liga vertreten sein. Deshalb haben wir entschieden, den Vereinsnachwuchs noch früher als bis anhin in unser Team zu integrieren. Auch wenn dies von den Trainerinnen und dem ganzen Team Flexibilität, Einsatz und Geduld fordert, soll damit der Weg für eine neue 2. Liga-Generation geebnet werden.

In diesem Sinne freue ich mich auf eine spannende Jubiläums-Saison unseres D2-Teams.

■ *Coach Jeannette Guadagnini*



Das 3.-Liga-Team 2009/10, das den Aufstieg in die 2. Liga schaffte: Von links: Andrea, Franziska, Sandra, Gini, Rebi, Ruth, Jeannette und Nadine



Jeannette Guadagnini,
seit 10 Jahren dabei:

Volleyball isch für mi a Herzenssaglegeheit.
Bim VBC Bonaduz han i ganz
viel Glichsinnti troffa.



Bonaduz 2 – 3. Liga GSGL Damen

Neue Saison – neues Spiel

Als «Rückkehrerin» ins Team freue ich mich sehr auf die bevorstehende Saison. Leijla und Anna haben das Team Richtung 2. Liga verlassen, Meli hängt ihre Volleyballschuhe leider an den Nagel und Andrea Wiss macht Baby-Pause. Somit verfügen wir über ein 9-Köpfe-starkes Team. Okay, verfügten wir – denn im September hat uns die frohe Botschaft einer weiteren Schwangerschaft erreicht, so dass wir froh sind, dass Nora und Vanessa, die mit dem 3.-Liga-Team trainieren oder andere Juniorinnen wohl ab und zu bei uns einspringen können. – Ach ja, übrigens ist es Stefania, die Tochter Marina im April zu einer grossen Schwester machen wird.

Und was ist das Saisonziel?

Die Mission Liga-Erhalt wird wohl auch in der Saison 2019/20 unser primäres Ziel sein, natürlich nebst Spass und Freude am Sport.

Rangliste 2018/19

1. WerdanaBuchs	14	37:17	34
2. Volley Zizers	14	35:16	31
3. Rätia Volley 2	14	34:28	25
4. VBC Davos	14	28:27	22
5. VBC Arosa 2	14	27:29	18
6. VBC Bonaduz 2	14	21:35	17
7. Pizol Volley 2	14	21:35	13
8. VBC Galina 2	14	16:38	8

Die Gruppe A hat dieses Jahr ein Team weniger als letztes Jahr (Abstieg Galina, kein Aufsteiger). Da weiss man nie, wie das Niveau der einzelnen Teams sein wird.

■ Gini Bergamin



3.-Liga-Team 2019/20 – mit den Nachwuchsspielerinnen in pink

Hinten v.l.: Alice Buchli, Bruna Fedier, Melina Bergamin, Vanessa Jenal, Stefania Sala, Solveig Spiller, Jessika Manka, Nora Hartmann, Jacqueline Brunold, Vera Fedier, Janine Bergamin und Martina Krauer.

Spielplan 3. Liga 2019/20

Schreiberin

MI 30.10.19	20:30	VBC Bonaduz 2	Werdana Buchs	Turnhalle Bonaduz	Romina
DO 14.11.19	20:30	Volley Zizers	VBC Bonaduz 2	Lärchensaal	Vanessa
SA 23.11.19	15:45	VBC Bonaduz 2	Pizol Volley 2	Turnhalle Bonaduz	Vanessa
SA 30.11.19	15:30	VBC Chur 2	VBC Bonaduz 2	Sand 2	Sandy
DO 05.12.19	20:30	VBC Bonaduz 2	VBC Davos	Turnhalle Bonaduz	Vanessa
SA 21.12.19	15:45	VBC Bonaduz 2	VBC Arosa 2	Turnhalle Bonaduz	Vanessa
SA 25.01.20	17:00	Werdana Buchs	VBC Bonaduz 2	Schulhaus FF's	Romina
FR 31.01.20	20:30	Pizol Volley 2	VBC Bonaduz 2	Sporthalle Badrieb	Romina
SA 08.02.20	15:45	VBC Bonaduz 2	VBC Chur 2	Turnhalle Bonaduz	Romina
DO 13.02.20	20:30	VBC Davos	VBC Bonaduz 2	Aula	Sandy
DI 18.02.20	20:30	VBC Arosa 2	VBC Bonaduz 2	Mehrzweckhalle	Sandy
MO 24.02.20	20:30	VBC Bonaduz 2	Volley Zizers	Turnhalle Bonaduz	Sandy



Alice Buchli,
seit 7 Jahren dabei:

Danke unserem Dresssponsor 2019:

(Lieferung erst nach Druck der Finta, – anfangs Nov. ist ein Foto sicher online)



Dr VBC Bonaduz isch wie ä Familia und das find i uh schön.

Blachensponsoren 2019/20

Herzlichen Dank für die Unterstützung in der Halle & auf dem Beachfeld!



Bonaduz 3 – 4. Liga GSGL Damen

Unsere Juniorinnen wollen punkten ...

Mit quasi «unverändertem» Kader starten die Juniorinnen des VBC Bonaduz in der 4. Liga in ihre 2. Saison. Nach drei Abgängen bereits während der letztjährigen Saison komplettiert Nora Hartmann das 9-köpfige Team in der Saison 2019/20.

Galina stellt dieses Jahr grad drei 4. Liga Teams und mit Chur 3 und MaurenEschen sind es sechs Teams, die in der 4. Liga antreten. Nachdem das erfahrene Team des VBC Chur letztes Jahr den Aufstieg geschafft hat, hoffen wir, dass die übrigen Teams ebenfalls aus jungen Spielerinnen bestehen, die noch wenig Meisterschafterfahrung haben. Diese Spiele haben unsere Mädels letztes Jahr nämlich stets beflügelt, während Spiele gegen erfahrene Teams sie überforderten und bis zum Ende «gar

Rangliste 2018/19

1. VBC Chur 2	12	35:7	33
2. MaurenEschen2	12	32:9	30
3. VBC Galina 3	12	21:18	18
4. VBC Bonaduz 3	12	8:31	7
5. VBC Chur 3	12	4:35	2

nichts mehr ging».

Aber eine Spielsaison Erfahrung hat auch unserem Nachwuchs sicher viel gebracht und ich freue mich, dass Andrea Fischer das Team auch dieses Jahr wieder trainiert.

■ *Coach Gini Bergamin*



4.-Liga-Team 2019/20

Von links: Vanessa Jenal, Sandy Buchli, Jacqueline Brunold, Vera Fedier, Melina Bergamin (Captain), Bruna Fedier, Romina Vieli, Nora Hartmann und Mia Bayer.

Spielplan 4. Liga-A 2019/20

					Schreiberin	
FR	08.11.19	20:30	VBC Bonaduz 3	VBC Galina 3	Turnhalle Bonaduz	Adriana
Mi	13.11.19	20:30	VBC Bonaduz 3	Mauren-Eschen 2	Turnhalle Bonaduz	Adriana
SA	23.11.19	13:30	VBC Bonaduz 3	VBC Galina 2	Turnhalle Bonaduz	Stefania
SA	30.11.19	18:00	VBC Chur 3	VBC Bonaduz 3	Sand 3	
SA	30.11.19	13:00	VBC Bonaduz 3	VBC Galina 4	Sand 3 - Achtung 3er-Pool in Chur	
SA	21.12.19	13:30	VBC Bonaduz 3	VBC Chur 3	Turnhalle Bonaduz	Alice
FR	10.01.20	20:00	VBC Galina 4	VBC Bonaduz 3	Sporthalle Mühleholz 2	
FR	27.01.20	20:00	VBC Galina 2	VBC Bonaduz 3	Sporthalle Mühleholz 2	
FR	07.02.20	20:00	VBC Galina 3	VBC Bonaduz 3	Sporthalle Mühleholz 2	
MI	04.03.20	20:15	Mauren-Eschen 2	VBC Bonaduz 3	Turnhalle Bonaduz	



Sandy Buchli,
seit 3 Jahren dabei:

Mim VBC Bonaduz macht
s Trainiara mega Spass und
ma kriagt super Möglichkeita,
z Talent z fördera.



Danke an unsere Dressssponsoren:



**Nora
Hartmann,**
seit 5 Jahren dabei:

Miar gfallt üsera Teamzemaht am besta
und z abwechsligsricha Training.



vita surselva
ihr krankensversicherer - nossa cassa

*Was auch passiert,
wir sind für Sie da*

7130 Ilanz · Tel. 081 925 61 60
info@vitasurselva.ch · www.vitasurselva.ch

Bonaduz 4 – U17 GSGL Damen

Parat für die 2. Saison

Die erste U17-Saison war für die Spielerinnen der Minitour auf das Spielsystem 6 gegen 6 und grösserem Feld eine grosse Umstellung. Bei den ersten Spieltagen gingen alle Sätze verloren und es war nicht immer einfach, die Freude und Motivation beim Team aufrecht zu halten. Mit einem Kader von 12 Spielerinnen – aber trotzdem dem Anspruch, dass ALLE spielen dürfen – war es nicht immer einfach. Umso schöner war es dann, wenn bis zum Ende der Saison Sätze oder auch Matches gewonnen wurden. So war von Eltern oder Vereinsmitgliedern zu hören, wie gross die Fortschritte der einzelnen Spielerinnen und des Teams waren. Mit einem 5. Rang im Mittelfeld wurden die Erwartungen übertroffen.

Dieses Jahr ist das Spielkader zwar etwas geschrumpft, aber die verbleibenden 9 Spielerinnen sind motiviert und werden durch Vera Fedier gecoacht und bei den Spielen unterstützt.

**Sonntag,
1. März 2020
U17-Spieltag
in Bonaduz**

Wir freuen uns über Fans und Kioskbesucher ;-))

Rangliste 2018/19	
1. VBC Galina	147
2. Jona Volleyball 1	145
3. Biogas Näfels 1	137
4. Untervaz Volley	133
5. VBC Bonaduz	115
6. VBC Chur	105
7. VBC Glarona	62
8. Pizol Volley	60
9. Jona Volleyball 2	54
10. Biogas Näfels 2	19
11. VBC Bonaduz 2	18

■ Gini Bergamin



U17-Team 2019/20 – ausgestattet mit den T-Shirts der Mobilair, vielen Dank!

Von links hinten: Narjis Rouhani, Johanna von Pfulstein, Lea Berni, Alexa Cavegn, Nora Hartmann, Aida Kusuran, Ladina Granatella, Anjeza Iseni und Gioia Carboni. Coach: Vera Fedier, in schwarz

U17 Spielplan 2019/20

An einem U17-Spieltag finden jeweils 2–3 Meisterschaftsspiele auf 2 Gewinnsätze statt.

In **Bonaduz** findet der Spieltag am **Sonntag, 1. März 2020 mit Kiosk** statt. Nutzen Sie die Gelegenheit, die Fortschritte des U17-Teams live mitzuerleben und unsere Juniorinnen anzufeuern!

Datum	Organisator	Turnhalle
So 17. November 2019	VBC Galina	Resch Schaan
So 15. Dezember 2019	VBC Chur	Sportanlage Sand
So 26. Januar 2020	Glaronia	Kantonsschule Glarus
So 16. Februar 2020	Glaronia	Kantonsschule Glarus
So 1. März 2020	VBC Bonaduz	Turnhalle Ruver
So 22. März 2020	Fintalturnier	

**Danke unserem
Dresssponsor:**

Die Mobiliar
Versicherungen & Vorsorge
www.mobichur.ch

24/7 SERVICE

OBAG
GRAUBÜNDEN AG

- Kanalreinigung
- Kanal-TV

Chur:	081 284 77 66
Davos/Prättigau:	081 413 64 65
Engadin:	081 854 24 40

Fr. 5.- Rabatt bei ONLINE-
Bestellung ab Fr. 30.- für **Pizza, Pasta, Fleisch,**
Fisch, Vorspeise, Salat über die Takeaway-App.



BONADUZ - RHÄZÜNS
TAMINS - DOMAT/EMS
DI-SA 18-22 Uhr
Sonntag 18-21 Uhr



Ristorante
Caruso

Versamerstrasse 20 · 7402 Bonaduz
Tel. 081 641 30 30
Mail info@caruso-bonaduz.ch
www.caruso-bonaduz.ch

Vorspeisen/Salat
Pizza/Pasta
Fleisch/Fisch
Getränke

LIEFER^S**ERVICE**

HIT THE TRAIL



CUBE
BIKE & NORDIC STORE CHUR

Rosshodenstrasse 20 | 7000 Chur
+41 81 353 62 22 | info@cubestorechur.ch

Beachturnier 2019

Karfreitag-Turnier auf dem Tulöö · 19. April 2019

Mit bester Laune trafen sich am Karfreitag 10 VBClerinnen und 2 VBCler, in Bonaduz auf dem Tuleu, um ein Oster-Beach-Turnier zu veranstalten. Das ganze wurde von Jeannette organisiert.

Für Snacks waren alle zuständig. Jeder brachte etwas mit und alles wurde geteilt. In die erste Runde starteten wir mit ausgelosten Teams. Um das Ganze etwas aufzupeppen bestanden die Lose aus Tieren. Es gab die Hasengruppe: Melina, Gini, Jacqueline und Bruna, die Hühnergruppe: Andrea, Fabio, Michi und Nora und zu guter Letzt noch die Schafgruppe: Jeannette, Vera, Rebecca und Sandy. In diesen 4er-Teams spielte man mit jedem der Teamkameraden einmal gegen die anderen zwei Teamkameraden.

Am Ende der ersten Runde wurden alle Punkte zusammengezählt. Pluspunkte konnte man sich durch eine Partie UNO erspielen. Für jeden Sieg bei UNO bekam man 3 Zusatzpunkte. Mit diesem Zwischenergebnis wurden die neuen Gruppen, für die zweite Runde, gezogen. Jeweils der Gruppenerste und der Gruppenzweite zogen aus der gleichen Schale und der Gruppendritte und Gruppenvierte zogen aus der anderen Schale. So wurden die Teams



Gute Laune beim Karfreitag-Turnier

*Hinten von links: Michi, Jeannette, Gini, Rebi, Sandy
Mitte: Fabio, Melina, Bruna, Nora, Vera, Jacqueline.
Vorne liegend Queen Andrea mit Okas.*



nochmal ganz neu durchmischt. Mit den neuen Teams ging es in die zweite Runde mit gleichem Punktesystem. Am Ende wurden die Punkte aus der 1. und der 2. Runde addiert und das Total ergaben die Rangliste.

Übrigens: Die letztjährige Queen Rebecca konnte sich auch dieses Jahr wieder auf dem Podest behaupten:

Rangliste 2019

1. Andrea	118 Punkten
2. Gini	116 Punkten
3. Rebi	114 Punkten
4. Fabio	108 Punkten
4. Michi	108 Punkten
6. Melina	106 Punkten
7. Vera	101 Punkten
7. Sandy	101 Punkten
9. Jeannette	94 Punkten
9. Bruna	94 Punkten
11. Jacqueline	86 Punkten
12. Nora	73 Punkten



Danke Jeannette für die Organisation, es war cool!
Sandy Buchli

Ein Rückblick in Bildern ...

1994 - 2019



... auf



Einladung
siehe Seite 27



2007



2008



2001



2005



2009



2010



2010



2012



2013



2014



2015



2016



2017



2018



2018



2019

Jugendvolleyball

Fullhouse im JuVo für die Saison 2019/20



VBC-Bonaduz-Nachwuchs von der 4. Liga (pink) über das U17-Team (rot) bis zu den JuVo-Teilnehmerinnen und -Teilnehmer (hellblau, blau und gelb)

Die Minitour-Saison 2018/19 bestritten drei Teams in der **Kat. A – Rang 6, 10 und 19** (von 19 Teams) resultierten aus 9 Spieltagen, an denen allerdings nur ein Team **IMMER** dabei war. In der **Kat. C wurde Bonaduz 11.** von 29 Teams.

BRAVO – und danke an die Begleitpersonen, die unsere Teams den ganzen Tag begleiten, coachen und betreuen.

Juvo Abschluss 2018/19

Auf dem Beachfeld organisierten unsere Juvo-Leiterinnen Anna und Lejla den Abschluss für unsere Jüngsten gemütlich mit einem kleinen Apéro und einem Plausch-Beachturnier.

Alice Buchli hat nach der Geburt der 2. Tochter eine Juvo-Pause (hoffen wir) eingelegt. Wir haben uns mit einem Geschenk an der GV für ihren tollen Einsatz als Juvo-Trainerin bedankt. Franziska übergibt das Minitour-OK in die Hände von Bruna Fedier und wird unsere neue Aktuarin im Vorstand.

Trainingstag 2019

Zum Start des Juvo-Trainingsjahres trafen sich am Samstag, 7. September 2019 unsere JugendVol-



Philip Brunner zeigt wie's geht ...

leyballerinnen und -baller von der 5. bis zur 9. Klasse in der Turnhalle Bonaduz. Am Anfang gings gleich bei Martina und Melina mit einer **Schnitzeljagd zum Kennenlernen** los. An verschiedenen Pos-



ten wurden Aufgaben fürs Miteinander gestellt: Zeitungsraupen bauen, blind – mit Anweisungen einer Teamkollegin – einen Parcours absolvieren oder mit Volleyballzahlen rechnen. Anschliessend wurden die Juvos von Bruna und Vera in der Halle mit den Volleyball-Basics vertraut gemacht und diese bei verschiedenen Übungen angewendet.

Bei einer knusprigen Pizza stärkten sich die Jugendlichen und auch die Juvoleiterinnen und Philip, um am Nachmittag wieder voller Elan & Ausdauer dabei zu sein.



Mittendrin die Leiterinnen Vera, Bruna, Melina und Lejla

Minitour-Daten 2019/20

Arosa	SA 26.10.2019
Trimmis	SA 16.11.2019
Walenstadt	SA 25.01.2020
Schaan	SA 14.03.2020
Untervaz	Sa 04.04.2020
Chur	Sa 16.05.2020

Am Nachmittag konnten wir Philip Brunner als Trainer für unsere Jüngsten gewinnen. Die 16 Mädels und 2 Jungs konnten von den Übungen des erfahrenen Trainers profitieren und hoffentlich viel für das kommende Juvo-Jahr mitnehmen.

Bei einem kleinen Abschlussturnierchen, geleitet von Lejla Kusuran, konnten die JuVos bereits umsetzen, was sie den ganzen Tag über geübt haben.

Herzlichen Dank allen Leiterinnen und Leiter (auch Anna für die Vorbereitung) für den grossartigen Einsatz an diesem Juvo-Trainingstag.



Mit Martina Krauer kehrt für die **Saison 2019/20** eine erfahrene Trainerin ins JuVo-Trainerteam zurück. Sie übernimmt von Alice die Gesamtleitung der Abteilung Juniorinnen. Zusammen mit Leijla und Anna wird sie die Nati B (Bessere) trainieren. In der Nati A (Anfänger) wechseln sich Bruna, Vera und Melina mit der Trainingsleitung ab.

Wir sind froh, dass wir auf unsere Juniorinnen zählen können, die mit viel Motivation und Einsatz unseren Nachwuchs in den Volleyballsport einführen und deren Talente fördern wollen.

HEINI



Heini AG, Bauunternehmung, CH-7403 Rhäzüns, www.heiniag.ch

Badpingjaka – was ist denn das?

Mittwoch, 15. Mai 2019

So titelte das 4. Liga Team, die für die Planung und Durchführung dieses Anlasses verantwortlich waren, dieses Mittwoch-training.



Perfekte 24 Spielerinnen fanden sich am Trainingsabend in der Turnhalle ein, wo die nächste VBC-Challenge 2019 - Badpingjaka - stattfand. Es gab sogar Spielerinnen, die diesen Begriff gegoogelt haben, um herauszufinden, worauf man sich da einliess. Doch da dieser aus Badminton - Pingpong und Indjaka frei erfunden war, blieb dies ein Geheimnis.

Nach einem Würfeinlaufen wurden 3 Gruppen gebildet, die sich auf diese drei Disziplinen aufteilten und



mit genauen Regeln gegeneinander antraten. Beim Pingpong mit Rundlauf, beim Badminton zu 4. auf dem Feld, mit Passen und Mehrfachberührungen und beim Indjaka als 2-er-Team. Es wurde um jeden Ball und jedes Federchen gekämpft – auch unter erschwerten Sichtbedingungen beim Pingpong als letzte Gruppe – bis um 21.45 Uhr das Podest feststand.

Vielen Dank dem 4. Liga Team für die Organisation und Durchführung dieses Vereinsanlasses.

- Rangliste**
1. Stefania
 2. Martina & Gini
 3. Tanja, Meli, Anjeza, Adriana, Vanessa



Tanja Degiacomi,
seit 8 Jahren dabei:



Alli dia coola Lüt und dr Zemahalt vum VBC gfallt miar.

Und natürlich s Volleyball spiela.



Ursulina Rüegg,
seit 3 Jahren dabei:



Äs macht mer Spass miterä kunterbuntä Truppä bim VBC Bonaduz Volleyball ds' spielä.



Taten statt Worte Nr. 236



Wir engagieren uns für mehr Bewegung in der Schweiz.

Jährlich unterstützen wir rund 50 Sportanlässe für Jung und Alt in der ganzen Schweiz. So leisten wir einen starken Beitrag für mehr Bewegung und Gesundheit in unserer Gesellschaft.

**Alles über das Nachhaltigkeits-Engagement
von Coop auf: taten-statt-worte.ch**

coop

Für mich und dich.

Dorfturnier

23. Durchführung Mi 29.5.19

Zum ersten Mal in der Dorfturnier-Geschichte nahm dieses Jahr leider das Team CBP mangels «Personal» nicht am Dorfturnier teil. Aber es fanden sich doch wieder 15 Teams zum Volleyballern am Mittwoch vor Auffahrt in der Turnhalle Bonaduz ein.

Die Stimmung war wie immer grossartig, der Kiosk zum Bersten gefüllt und die Motivation und der Kampfgeist gross ... In den Gruppenspielen hat sich dann Streu vom Weizen getrennt und die besseren Teams «duellierten» sich untereinander.

Im Final traf das Favoritenteam «S Netz isch s hoch» auf das zusammengewürfelte Team von Nati und Gini und setzte sich erwartungsgemäss durch.

Vielen Dank dem 2. Liga-Team für die Organisation und Durchführung des Turniers.



Spende Dorfturnier

Liebe Volleyballfreunde aus Bonaduz

Der Erlös aus dem diesjährigen Dorfturnier haben wir Brasilienhilfe Schweiz für folgendes Projekt gespendet: **Winterkleider für Familien in Jardim Angela.**

Der Winter in São Paulo (Juni bis August) ist bereits eingetroffen und viele Familien haben keine oder sehr wenig passende und warme Kleider. Kosten: Ein Winterpaket ca. Fr. 40.– pro Kind (Pullover und Socken)



Finalspiel «S Netz isch s hoch» gegen «Zema gwürflet».



Save the date!
Dorfturnier 2020:
Mittwoch, 20. Mai 2020



Wir konnten 11 Winterpakete mit warmen Kleidern spenden und freuen uns über die glücklichen Gesichter. Für die Kleinen wurden Pullover und Trainerhosen besorgt, für die Grossen hat es je für einen dicken Pullover gereicht.

Obrigada!



Physio Parpan

Unsere Physiotherapie für ihre Gesundheit
Basierend auf dem Stand von aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen
Zielorientiert und individuell auf ihre Bedürfnisse abgestimmt

Allgemeine Physiotherapie
Physiotherapie nach Operationen
Sportphysiotherapie
Screeningtest für Sportler
Massage

Sie finden uns zentral in der Altstadt Chur.

Storchengasse 7, 7000 Chur
Telefon 081 252 05 77
www.physioparpan.ch

KidsVolley zum 3. Mal

Spiel & Spass rund ums Volleyball



KidsVolley ging dieses Jahr in die dritte Runde. 12 TeilnehmerInnen (dieses Jahr leider ohne Jungs) starteten im April motiviert unter der Leitung von Martina Krauer. Während 9 Lektionen am Mittwochnachmittag lernten die Mädchen mit dem Ball umzugehen und die Grundbewegungen vom Volleyball: Manchette, Service und oberes Zuspiel. Höhepunkt jeder Lektion war jedoch das KidsVolley-Game am Ende. Angelehnt an das normale Volleyball ist KidsVolley ein bewegungsreiches «Ball über die

Schnur». An einem Nachmittag unterstützten mich dann auch noch drei Jugend-Volleyballerinnen als Hilfstrainerinnen – Danke Nora, Narjis und Aida. In der letzten Trainingsstunde duften dann alle ein «Gspänli» mitbringen, so dass wir ein kleines Abschlussturnier machen konnten.

Sechs von den KidsVolley-Mädels starteten im August ins Juvo-Training, wo sie das ganze Jahr mit Bruna, Vera und Melina üben können. Wir hoffen, dass KidsVolley für sie der perfekte Einstieg war. ■



Sarina Brassler,
seit 3 Jahren im KidsVolley:
I bin im VBC will i gära Volleyball
spiela und miar dr Teamsport
wichtig isch.



Ladina Huf,
seit 3 Jahren im KidsVolley:
Also i finda dr VBC cool will miar
Volleyball Spass macht und will
döt netti Maitla sind. Und d
Leiterinna sind au mega nett.



♥ lichen Glückwunsch zum Nachwuchs

Die Freude ist riesig – das Glück komplett. Am **18. Juli 2019** durften **Andrea Wiss & Roger Janutin** ihre kleine Tochter

Die 2-jährige Livia wurde am **2. April 2019** grosse Schwester und **Alice & Stefan Buchli** freuen sich über die Erweiterung ihrer Familie.

Finja

in die Arme schliessen. Die frischgebackene Mama pausiert diese Saison und konzentriert sich voll und ganz auf ihre Mutterrolle.



Salome

posiert schon ganz gekonnt mit Mamis Beachball und wir freuen uns, dass Alice jetzt wieder voll ins 3.-Liga-Team einsteigt.



Wussten Sie schon, dass ...



► Beim Apéro spielte unser 4. Liga-Team gegen Chur 3. Bei jedem 2. Ball, der übers Netz ging, riefen die Churerinnen ziemlich nervig: «Gratis». **Meli** meinte ganz trocken: die meinen wahrscheinlich unseren feinen Apéro - weil der halt gratis ist ...

► das **3. Liga Team** in Vaduz in der Mühleholz Halle stand und nur Basketballer vorfanden? Auf Nachfrage, wo denn wohl der Volleyballmatch stattfindet, erklärte man uns auf Englisch, dass keine Volleyballer da seien. Da kam Vreni von Galina und rettete uns aus der misslichen Lage: als Schiri war sie auf dem Weg in die Halle - in Triesen! Da nützt auch GPS und Smartphone nichts, wenn man in der falschen Halle steht.

► **Adriana** beim Blick live Quiz – anlässlich unseres Pizzabends im Bonazüns – den schnellsten Finger hatte? Als Quiz-Neuling war ihr leider nicht bekannt, dass – wer falsch antwortet, aus dem Spiel raus ist. Da ihr aber alle jungen Mädels geglaubt haben, flogen diese grad reihenweise aus dem Quiz raus.

► **Adriana** (zum 2. Mal) nach der Einladung zu unserem Badpingjaka-Turnier im Frühling (siehe Seite 17) gegoogelt hat, was das für ein Sport oder Spiel ist? Zu ihrem Erstaunen boten weder Siri noch Google ein Resultat. Kein Wunder, denn dieser Turniernamen ergab sich aus **Badminton**, **Pingpong**, und **Indjaka**.

► **Lejla** auch am Dorfturnier 2019 mit Stil auftrat? Mit goldigem Handtäschchen, knielangem Jäckchen und ohne Knieschoner bot sie ein aussergewöhnlich modisches Bild. Die Redaktion fand heraus, dass sie «nur» beim Team Juma einsprang und Volleyballkleider von Anna ausgelohnt hat. Ganz nach dem Motto: «Machs mit Stil oder loss es si ...»



► Paul Wesley (aus der Serie Magic Mike) im Februar mit unserem Mitglied und Bobpilot **Fabio Guadagnini** eine Taxifahrt in St. Moritz machte? Er erzählte – ebenfalls beim Pizzaplausch – er habe aber nicht gewusst, dass es sich um einen berühmten Schauspieler handle. Da staunten unsere Juniorinnen nicht schlecht, denn sie kennen diesen jungen, hübschen Mann aus dem TV. Und wisst ihr, wie unsere jungen Girls schauten, als Fabio davon erzählte:



Und plötzlich wollten alle Fabio sogar berühren, den Mann, der mit Paul Wesley Bob fuhr ...

► **Adriana** (ja, zum 3. Mal in dieser Rubrik) beim Dorfturnier versehentlich auf einem privaten Parkplatz parkiert hat? Als sie nach Mitternacht nach Hause fahren wollte, war sie zugeparkt und hatte einen Zettel unter der Windschutzscheibe: Sie müsse läuten, wenn sie aus dem Parkplatz RAUSFAHREN wolle. Was blieb ihr als anderes übrig? Nachdem sie den verärgerten Anwohner aus dem Bett geklingelt hatte, kassierte sie einen Riesen-Zusammenschiss und fuhr ganz zerknirscht nach Hause.

► **Alice** uns erzählt hat, dass sie beim Training eingeschlafen sei? Es stellte sich dann aber glücklicherweise heraus, dass sie «nur» bei der Planung des Mittwochstrainings ein Nickerchen gemacht hat, nicht WÄHREND DES TRAININGS in der Halle. Schliesslich gibt es bei uns doch nicht so langweilige Trainings!

► **Nora** zum Beachtraining im Sommer – der ja wirklich warm war – in pelzbesetzten Adiletten auftauchte? Der Redaktion ist leider nicht bekannt, ob sie danach ihre Füße auch wirklich sauber polierte, damit die flauschige Füllung keinen Schaden nahm? Also ihr



der Halle wie auch auf dem Beachfeld Tulöö.

► unser Präsi **Gini** sein nigelnagelneues iPhone XS nach einem Heimmatch in Bonaduz vermisst hat? Als es auch Zuhause unauffindbar war, bemühte sie die «Wo ist mein iPhone-App». Sie konnte es glücklicherweise in der Halle orten, musste bei Nacht & Nebel nochmals in die Halle



seht, unsere Mitglieder sind voll stylisch unterwegs ... in

und fand es verwaist im Materialschrank an.

► **Tanja** Ende September bei doch schon frischen Temperaturen einfach die langen Trainerhosen von Vera aus der Garderobe «klaute»? Diese musste in der Folge in kurzen Hosen nach Hause radeln. Leider ist der Redaktion nicht bekannt, ob Tanja selbst keine lange Hose dabei hatte und – von den frischen Temperaturen überrascht – einfach die nächste griff oder ob sie sie einfach versehentlich eingepackt hat ...

► **Vanessa** ihre Mutter fragte, wie sie die T-Shirts vom 4. Liga Team waschen soll? Diese meinte, ohne dass sie die Shirts sah: «Ja wie wohl, von Hand». Als Vanessa mit der grossen Wäsche begann und länger nicht mehr auftauchte, schaute die Mutter nach und sah zu ihrem Erstaunen, dass ihre Tochter 10 T-Shirts – und nicht nur eines – von Hand am Waschen war. Sie klärte Vanessa auf, dass sie diese natürlich mit der Maschine waschen könne. ■



Ladina Granatella,
seit 5 Jahren dabei:

Miar gfalls, zum imana Team Sport z macha und dass ma mit anderna a Gmeinschaft bildet.



Adriana Item,
seit 2 Jahren dabei:

Miar gfallt am VBC Bonaduz, dass alli a sehr guats Verhältnis mitanand hän, egal öb jung oder alt.



Bruna & Vera Fedier,
seit 6 Jahren dabei:

Dr VBC Bonaduz isch z Beschta. D Mannschaft isch wiana Familia, ma vertraut sich ihra a und kann sich öffna. Das goht alles so eifach, will ma zemma dia glich Liedaschaft teilt. Ma baut sich noch Fehlschläg wieder zemma uf und fiert sich bi allna Erfolg – und genau das alles isch bim VBC Bonaduz vorhanda.



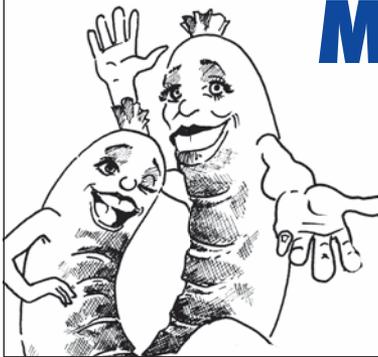


Rizzi
Copy Print

Drucksachen

Regionale Produktion in Gross- und Kleinauflagen.
Top Qualität - sportliche Lieferfristen - faire Preise.

Neudorfstrasse 49, 7430 Thusis
081 630 08 21
www.copyprint-rizzi.ch



Metzgerei & Partyservice

METZGEREI

PARTYSERVICE

Partymetzg
BONADUZ

Gassa Casti 1 - 7402 Bonaduz - Tel. 081 641 16 22
Fax 081 641 16 50 - info@partymetzg.ch

www.partymetzg.ch

Dein Lieblings-Sport-Massageöl
am Morgen bestellen, am Nachmittag abholen

toppharm

Apotheke & Drogerie Bonaduz

Ihr Gesundheits-Coach.

Was wir nicht an Lager haben organisieren wir in 3 Stunden: Vor 12 Uhr bestellen, nach 15 Uhr abholen, Telefon 081 630 29 10, info@apo-bonaduz.ch

Fans – Inserenten – Sponsoren – Passive – Ehemalige Jubiläumsapéro 2019

Liebe VBCLerinnen und VBCLer, Aktive & Passive
Liebe Sponsoren, Inserenten, Fans, Freunde, Verwandte und Bekannte unserer Spielerinnen:

Mit dem diesjährigen Apéro wollen wir gleichzeitig zurückschauen auf **25 Jahre Volleyballclub Bonaduz Vereinsgeschichte**.

**Samstag,
23. November 2019**



Wir eröffnen um **13.15 Uhr das Buffet**, freuen uns auf viele Gäste und hoffen, dass auch Passivmitglieder, die früher selbst gespielt haben, und Ehemalige, die aktiv in einem Team waren, mit uns anstossen werden.

Es wäre schön, wenn wir nebst erfolgreichen Spielen auch spannende Unterhaltungen führen und in Erinnerungen schwelgen können. Unsere Fotoalben liegen zum Anschauen auf.



Spielerische Leckerbissen

Nebst unserem bereits legendären Apéreibuffet mit Speis und Trank, süss und pikant, bieten wir 3 Meisterschaftsspiele unserer Damenteams:

13.30 Uhr: 4. Liga
VBC Bonaduz 3 – VBC Galina 2

15.45 Uhr: 3. Liga
VBC Bonaduz 2 - Pizol Volley 2

18.00 Uhr: 2. Liga
VBC Bonaduz 1 – VBC Linth 1

Kusch au? ... Miar würen üs freua.

Falls jemand dem Volleyballclub Bonaduz ein **Geschenk zum 25. Geburtstag** machen möchte, würden wir uns über einen

Matchball freuen.

Matchballspende

Und so einfach geht das:

1. Mail an praesi@vbcbonaduz.ch
2. Team und Heimspiel auswählen
3. Name für Beeschriftung festlegen
4. VBC-Rechnung (folgt) begleichen



Fr. 99.– für ein Matchball-Sponsoring

PassparTu CLASSIC und GOLD

Sparen Sie umso mehr, je öfter
Sie Ihre Kreditkarten einsetzen!



Rufen Sie uns unter 058 855 00 85 an,
um Ihr Sparpotential zu erfahren.

Chur, Niederlassung
Bahnhofstrasse 9
7000 Chur
Tel. 058 855 38 50

Agenturen und Niederlassungen
Basel, Bellinzona, Bern, Biasca,
Castasegna, Celerina, Chiasso,
Locarno, Lugano, Martigny,
Neuchâtel, Pontresina, Poschiavo,
Samedan, St. Moritz, Zürich

PassparTu das Bankpaket von
BPS (SUISSE), umfasst alles,
was Sie für Ihre alltäglichen
Bankgeschäfte benötigen.
Jetzt noch attraktiver mit dem
Bonus Programm Kreditkarten.
Für jedes Bedürfnis finden Sie
eine "All-in-One" Lösung.

Call Center 00800 800 767 76
contact@bps-suisse.ch
www.bps-suisse.ch

Banca Popolare di Sondrio (SUISSE)
Die Bank, mit der Sie sprechen können