

# Flinta

vereinszeitschrift **vbc bonaduz**

[www.vbcbonaduz.ch](http://www.vbcbonaduz.ch)

Ausgabe  
Nr.  
30

Saison  
2022/23



© Foto Yanick Bockli

**Das junge Herrenteam ist bereit für die erste Saison in der GSGL 3. Liga.**  
Vorne von links: Aida Kusuran (Trainerin/Coach), Noah Petrig, Dea Bayer, Janick Wehrli, Miguel Caminada, Jona Frei, Valer Pesti, Niculo Hassler und Yaneck Casanova (Trainer Assistent).

8

Minigolf 11

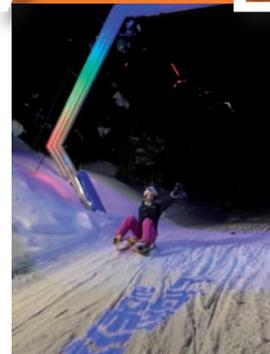
Ehemaligen-Treffen 17

Light-Ride 21

... mehr als Volleyball.

**vbc**  
**bonaduz**  
volleyballclub bonaduz

[www.vbcbonaduz.ch](http://www.vbcbonaduz.ch)





**Caruso-App** 😊  
Jetzt noch einfacher bestellen!



Mittagsmenü / Abendkarte  
**Lieferservice**

Caruso-APP downloaden und bestellen: **10-Franken-Bon** bei der 1. Bestellung sichern.

**Caruso**  
Pinsa & Pizza

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



**signal+**

SIGNALISATION UND INFORMATION

- Signalisationen nach Norm
- Grafik & Design
- Fahrzeugbeschriftungen
- Poster
- Beschriftungen & Kleber aller Art
- Glasdekorfolien
- Werbebanner
- Textildruck
- individuelle Tafeln



www.signalplus.ch

**SIGNALPLUS** JÖRIMANN STAHL AG  
Industriestrasse 14 | CH-7402 Bonaduz | +41 81 650 30 70

## Editorial

### Ein Herrenteam, zwei Damenteams und viel Nachwuchsarbeit im Jugendvolleyball JuVo .....

Liebe Leserinnen und Leser

Es ist soweit: Der VBC Bonaduz stellt erstmals in der Vereinsgeschichte ein Herrenteam in der GSGL-Meisterschaft. Ein Freundschaftsspiel gegen ViamalaThusing hat den Anstoss gegeben und Martin Krättli auf die Idee gebracht, unsere Jungs in einem Team zur Meisterschaft anzumelden. Nach einem Gespräch im Juni gings dann schnell und Volley Bonaduz VimaThu war geboren.

Wie es dazu kam? Nach ein paar Jahren ohne männliche Juvo-Teilnehmer fanden in den letzten Jahren immer wieder Jungs den Weg ins Jugendvolleyball. Die «Konkurrenz» mit Fussball, Hockey und anderen Sportarten ist derart gross, dass man schon wirklich Volleyball spielen lernen will, wenn man als einziger Bub oder auch zu zweit, mitten in den Mädels diesen Ballsport lernt. Aber genau diese Jungs kamen ins JuVo – und immer mal wieder kam ein Neuer dazu bis es schliesslich 5 waren, die regelmässig, mit viel Motivation in der Halle standen – ab der 2./3. Oberstufe auch im Training «der Grossen».

Dass wir diesen Jungs mit dem Zusammenschluss mit Viamala/Thusing jetzt auch eine sportliche «Zukunftsperspektive im Dorf» anbieten können, ist umso erfreulicher. Denn wer weiss, ob nicht der eine oder andere Bonaduzer Junge bald in der Galerie oder am Fenster steht, einen Match zuschaut und sich denkt: «Sieht cool aus, das will ich auch lernen». Ich bin überzeugt, dass das Team Volley Bonaduz VimaThu ein wichtiger Meilenstein in unserer

Vereinsgeschichte sein kann. Aber ich bin auch sehr gespannt, wie unsere Jungs sich in der Meisterschaft schlagen und hoffe, dass sie genügend Durchhaltewillen haben, auch das Lehrgeld in den ersten 2–3 Meisterschaftsjahren zu zahlen und den Spass und die Freude im Fokus zu behalten.

Aber auch unsere Damenteams sind natürlich wichtige Stützen unseres Vereins. Den fortgeschrittenen und ambitionierten Spielerinnen bieten wir einerseits in der 3. Liga eine interessante Plattform und ein weiterbringendes Training mit dem erfahrenen Michi an, während die jüngeren Spielerinnen in der 4. Liga wichtige Spielpraxis sammeln und weiter an der Technik schleifen können.

Da zählt es sich aus, dass wir schon seit über 30 Jahren mit dem Jugendvolleyball auch in der Nachwuchsförderung tätig sind. Denn wer auf die Dauer erfolgreich sein will, muss den Sport von Grund auf fördern, davon bin ich überzeugt.

Die letzten beiden Jahre haben gezeigt, dass nichts selbstverständlich ist (nicht einmal ein «einfaches Training» in der Halle), aber dass es sich lohnt, auf gemeinsame Trainingszeit, ungebremsten Teamgeist, herausragende Motivation und Zusammengehörigkeit zu setzen. Denn ein Verein lebt von seinen Mitgliedern, die sich fürs Team einsetzen, die ihr Bestes geben und die jeden Tag mit Freude und Motivation bei der Sache sind – auf dem Platz, in der Halle oder auch im Hintergrund.

Eura Präsi



### Impressum «Finta»

Herausgeber, 1x pro Jahr  
Volleyballclub Bonaduz  
www.vbcbonaduz.ch

Auflage 120 Stück  
Inseratekosten – farbig  
¼ Seite Fr. 80.—  
½ Seite Fr. 100.—  
1 Seite Fr. 160.—  
Druck Copy Print Rizzi · Thusing

Redaktion, Layout & Gestaltung  
Janine Bergamin  
Grafik Z + 1  
Via Danisch 10  
7402 Bonaduz  
www.gz1.ch  
Mail: info@gz1.ch

# 3. Liga Damen

Jetzt aber richtig!



© Foto Yanik Bürkli

## Das 3.-Liga-Team 2022/23 ist guter Dinge für die kommende Saison

Von links: Laura Keller, Melina Bergamin, Lejla Kusuran, Aida Kusuran, Stefania Gianotti, Jessika Manka, Martina Krauer, Bruna Fedier, Natasha Schmid und Anna Hartmann (Captain). Mitte: Michi Wyss, Trainer/Coach (es fehlt Sara Zimmermann)

Nach zwei Jahren eingeschränkter Volleyball-Saison freuen sich alle auf die kommenden Spiele und hoffen, dass dieses Jahr alles normal von stattem gehen kann.

Aus dem letztjährigen «Team Fusion» werden wieder zwei Teams: 3. und 4. Liga Damen. Leider hat das 3. Liga-Team einige Abgänge zu verzeichnen. Manuela setzt nun ganz auf Tennis und spielt keine Meisterschaft mehr. Wir wünschen ihr viel Erfolg und hoffen, sie trotzdem ab und zu wieder bei uns in der Halle begrüßen zu dürfen. Leider sind auch Alice, Sandy und Tanja abgesprungen;

**«Wenn ich am Ende eines Matches sagen kann, dass jede Spielerin ihr bestes Volleyball gezeigt hat, bin ich zufrieden!»**

Alice zum DTV und Sandy und Tanja studienbedingt ins Unterland.

Neu durften wir Sara als neue Spielerin in unserem Team begrüßen. Sie bringt viel Volleyballerfahrung mit und wird mit ihren starken Angriffen wohl einige Punkte erzielen.

Unser Trainer Michi bleibt uns zum Glück erhalten. Er freut sich auf eine unfallfreie Saison und benennt als

Ziel: «Wenn ich am Ende eines Matches sagen kann, dass jede Spielerin ihr bestes Volleyball gezeigt hat, bin ich zufrieden». Weiter wünscht er

## Spielplan 3. Liga Gruppe A - 2022/23

Schreiberin/Schreiber

FR 04.11.2022	20:30	<b>VBC Bonaduz1</b>	VBC Chur 2	Turnhalle Furns	Franziska/Dana
DI 08.11.2022	20:30	<b>VBC Bonaduz1</b>	VBC Davos	Turnhalle Furns	Gini/Aurelia
MO 14.11.2022	19:45	VBC Werdana Buchs	<b>VBC Bonaduz1</b>	Mehrzweck Buchs	
MI 30.11.2022	20:00	Mauren-Eschen2	<b>VBC Bonaduz1</b>	Schulzentrum Eschen	
SA 10.12.2022	19:00	<b>VBC Bonaduz1</b>	VBC Viamala1	Turnhalle Furns	Elin/Selina
FR 13.01.2023	20:30	<b>VBC Bonaduz1</b>	Werdana Buchs1	Turnhalle Furns	Alice/Jasmin
Mo 16.01.2023	20:15	VBC Chur2	<b>VBC Bonaduz1</b>	Lachen oben	
Di 24.01.2023	20:30	<b>VBC Bonaduz1</b>	Pizol Volley2	Turnhalle Furns	Vera/Lena
Mo 30.01.2023	20:30	VBC Davos	<b>VBC Bonaduz1</b>	Arkaden 1	
FR 17.02.2023	20:30	VBC Viamala1	<b>VBC Bonaduz1</b>	Campogna	
Sa 25.02.2023	16:30	Pizol Volley 2	<b>VBC Bonaduz1</b>	Ragaz Badried 2	
Mi 01.03.2023	20:30	<b>VBC Bonaduz1</b>	Eschen-Mauren2	Turnhalle Furns	Andrea F./Miguel

sich: «Ende März 2023 möchte ich auf viele tolle Spiele zurückblicken und jede Spielerin soll sich schon auf die nächste Saison freuen!»  
Nach einem Freundschaftsspiel Ende Oktober starten wir am 4. November mit einem Heimmatch und brennen schon darauf, unser Können endlich wieder einmal bei einem echten Match zu

zeigen. Über Fans auf der Tribüne freuen wir uns sehr!  
**Kusch verbi?**

**Matchankündigung und Resultate** jeweils auch auf Instagram.



**baloise** Matchballspende  
FR 4.11. gegen Chur

**ibw** Matchballspende  
Höhere Fachschule Südschweiz  
Di 8.11. gegen Davos

## Matchballspenden & Sponsoring

### Fr. 99.– für ein Matchball-Sponsoring

Matchballspenden sind eine willkommene und einfache Unterstützung unseres Vereins. Der Matchball wird beschriftet, an einem Meisterschaftsspiel eingesetzt und dient dann als Trainingsball.

### Und so einfach geht das:

1. Mail an praesi@vbcbonaduz.ch oder einem Mitglied mitteilen.
2. Heimspiel auswählen
3. Name für Beschriftung festlegen
4. VBC-Rechnung Fr. 99.– begleichen



### Blachen-/Bannersponsoring

Auch Blachensponsoring (Halle oder Beachfeld oder eine Bannerwerbung auf unserer Webseite) freut uns. Bei Interesse info@vbcbonaduz.ch



GEBRÜDER  
**CLOPATH**  
BAUUNTERNEHMUNG

**rhiienergie**

**die Mobiliar**  
Generalegentur Chur

**EMS**

**Graubündner Kantonalbank**

# 4. Liga Damen

## Verstärkt in die neue Saison



### Das junge 4. Liga Team – Saison 2022/23

Von links: Dana Kring, Lena Schneider, Melina Bergamin, Selina Meuli, Bruna Fedier (Captain), Aida Kusuran, Jasmin Meuli und Nadine Guetg (es fehlen: Vera Fedier, Aurelia Vontobel und Elin Galliard).

Endlich ist es wieder soweit und wir können nach einer langen, ungewollten Pause in die neue Saison 2022/23 starten. Etwas Gutes hatte die Pause jedoch auch: Wir hatten Zeit neue Spielerinnen für unser 4. Liga Damenteam zu gewinnen, die wir, nach den Abgängen von Alba, Sandy, Narjis und Nora im Frühling 2021 – unbedingt benötigt haben. Wir freuen uns, dass Elin, Selina, Jasmin und Lena unser Team ergänzen.

Es war/ist zwar nicht leicht die ganze Aufstellung auf den Kopf zu stellen und sie neu zu lernen, aber wir sind sehr zuversichtlich und haben

mit unseren Trainerinnen Andrea und Gini eine gute Vorbereitung gemacht.

Um das Gelernte umzusetzen und Spielpraxis zu sammeln, haben wir am 8. September 2022 ein Eröffnungsturnier in Bonaduz organisiert. Dafür luden wir Viamala Thusis und Volley Surselva ein. Bei den beiden Spielen konnten wir sehr viel Spielpraxis sammeln, alle Spielerinnen kamen zum Einsatz und wir haben sogar gegen beide Teams gewonnen! Besser hätte es nicht laufen können. Wir hoffen, dass unsere bevorstehende Saison genauso gut abläuft.

**«Wenn ich am Ende eines Matches sagen kann, dass jede Spielerin ihr bestes Volleyball gezeigt hat, bin ich zufrieden!»**

## Spielplan 4. Liga Gruppe A – 2022/23

Schreiberin/Schreiber

Do 20.10.2022	20:30	<b>VBC Bonaduz2</b>	ViamalaThusis 2	Turnhalle Furns	<b>0:3</b>	Natasha/Janick
SA 12.11.2022	14:00	VBC Galina 3	<b>VBC Bonaduz2</b>	Turnhalle Resch		
FR 02.12.2022	20:30	<b>VBC Bonaduz2</b>	Volley Surselva	Turnhalle Furns		Jessika/Nadine
SA 10.12.2022	15:00	<b>VBC Bonaduz2</b>	Pizol Volley 3	Turnhalle Furns		Stefania/Dea
SA 17.12.2022	18:00	ViamalaThusis 2	<b>VBC Bonaduz2</b>	Campogna Thusis		
Mi 11.01.2023	20:30	<b>VBC Bonaduz2</b>	VBC Galina 3	Turnhalle Furns		Anna/Jona
SA 28.01.2023	16:00	Volley Surselva	<b>VBC Bonaduz2</b>	Schulhaus Ilanz1		
Mi 01.02.2023	20:30	<b>VBC Bonaduz2</b>	VBC Galina 3	Turnhalle Furns		Sara/Niculo
FR 17.02.2023	20:30	Pizol Volley 3	<b>VBC Bonaduz2</b>	Bad Ragaz Badried 1		
Do 02.03.2023	20:30	Volley Surselva	<b>VBC Bonaduz2</b>	Schulhaus Ilanz2		
Mo 13.03.2023	20:30	<b>VBC Bonaduz2</b>	Pizol Volley 3	Turnhalle Ruver		Lejla
FR 17.03.2023	20:30	ViamalaThusis 2	<b>VBC Bonaduz2</b>	Campogna Thusis		

### Saisonziele 2022/23

Wir haben zu Beginn der Saison im Team eine Umfrage betreffend Saisonziel als Team gemacht. Während einige in der Tabelle das Mittelfeld angaben, ist es für andere wichtig, Spass auf dem Feld zu haben. Für unseren Coach Gini ist auch das Sammeln von Spielpraxis und als Team zusammenzuwachsen ein wichtiger Punkt, den es zu berücksichtigen gilt.

Ich denke, dass das Erreichen dieser Ziele seine Zeit braucht und wir werden uns diese auch geben. Wir sind alle sehr motiviert und freuen uns riesig endlich wieder auf dem Feld stehen zu können.

*Bruna Fedier  
Teamverantwortliche*

### Eröffnungsturnier, 8. September 2022 in Bonaduz



Hinten von links: Dana, Aurelia, Selina, Gini (Coach, Trainerin), Aida. Vorne v.l.: Bruna, Melina, Vera, Lena

Um nach der Sommerpause wieder in Spielmodus zu kommen, haben wir ein Eröffnungsturnier organisiert. Es wurden je 2 Spiele bei den Herren 3. Liga und Damen 4. Liga ausgetragen.

Bei den Damen begrüßten wir das Team Volley Surselva und VimaThu. Unser junges 4. Liga Team konnte beide Begegnungen mit 2:0 für sich entscheiden. So gingen nicht nur zwei Siege auf das Konto unseres 4.-Liga-Teams, sondern sie hatten auch Spass und eine gute Stimmung im Team.



## 3. Liga Herren

Bonaduz und VimaThu werden zu einem Team!



### Die neuen T-Shirts sind da: 3. Liga Herrenteam – Saison 2022/23

Vorne von links: Diogo Mendes, Pasquale Rocco, Diego Meisser, Noah Petrig und Jona Frei  
Hinten von links: Pasquale Direnzo, Jonas Petrig, Niculo Hassler, Yanick Wehrli, und Simon Sylejmanaj (es fehlen Dea Bayer, Valer Pesti und Miguel Caminada).

Endlich ist es so weit, wir haben unser erstes Herrenteam – seit 1996. Unsere fünf Jungs, welche bereits aus dem Jugendvolleyball kommen, kriegen die Möglichkeit zu fusionieren. Zusammen mit den VimaThu Jungs von Martin Krättli bilden sie alle zusammen unser diesjähriges 3. Liga Team. Angefangen mit einem Trainingstag konnten sich die Jungs besser kennenlernen und ein Team werden. Schon nach den ersten Trainings harmoniert es und der Teamgeist ist zu spüren. Wir sind bereit durchzustarten und die ersten Erfahrungen zu sammeln. Das Team ist nicht nur durch die Harmonie von Weitem zu erkennen, nun auch durch

unsere neuen Trikots. Diese kamen pünktlich vor Saisonbeginn an – vielen Dank an die INTEGRA Landquart.

Das Ziel ist von jedem Training und jedem Match zu profitieren. Mit der Unterstützung von den Trainern Aida Kusuran, Yanneck Casanova und Martin Krättli laufen die Vorbereitungen auf Hochtouren. Im Vordergrund aber steht, immer Spass am Spiel und Training zu haben. Das zeichnet unser Team aus. Die Leidenschaft und die



## Spielplan 3. Liga Gruppe A – 2022/23

Mi 26.10.2022	20:45	Pizol Volley	<b>Bonaduz VimaThu</b>	<b>3:0</b>
Mo 31.10.2022	20:30	<b>Bonaduz VimaThu</b>	Volley Surselva 2	Turnhalle Ruver
Mi 09.11.2022	20:30	<b>Bonaduz VimaThu</b>	VBC Galina 2	Turnhalle Furns
Do 24.11.2022	20:30	VBC Chur 3	<b>Bonaduz VimaThu</b>	Lachen unten
Sa 10.12.2022	17:00	<b>Bonaduz VimaThu</b>	VBC Chur 4	Turnhalle Furns
Sa 14.01.2023	16:00	<b>Bonaduz VimaThu</b>	Pizol Volley	Thusis Campogna
Do 21.01.2023	16:45	Volley Surselva 2	<b>Bonaduz VimaThu</b>	Schulhaus Ilanz
Fr 27.01.2023	20:30	<b>Bonaduz VimaThu</b>	VBC Galina 3	Turnhalle Furns
Di 31.01.2023	20:30	VBC Galina 2	<b>Bonaduz VimaThu</b>	WST Triesen 1
Sa 25.02.2023	16:00	<b>Bonaduz VimaThu</b>	VBC Chur 3	Thusis Campogna
Fr 03.03.2023	20:15	VBC Chur 4	<b>Bonaduz VimaThu</b>	Chur Sand 1
Do 09.03.2023	20:00	VBC Galina 3	<b>Bonaduz VimaThu</b>	WST Triesen 1

Freude am Sport bleibt immer die wichtigste Komponente. Ob wir auf viele Siege oder Niederlagen zurückblicken werden, ist nebensächlich, Hauptsache wir hatten Spass und wir konnten die Herausforderungen als Team bewältigen.

Wir bleiben gespannt und sagen nur:

**Teamwork makes the Dreamwork!**

Aida Kusuran  
Trainerin/Coach

## Trainingstag und Eröffnungsturnier

### Trainingstag 28.8.2022

Im Juni sassen Aida, Martin und Gini zum Fusionsgespräch zusammen, im August fand schon ein Trainingstag zum ersten Kennenlernen auf dem Programm. Der Trainerstaff (Aida Kusuran und Yanneck Casanova vom VBC Bonaduz und Martin Krättli von Viamala/Thusis brachten die Jungs in der Halle zum Schwitzen. Am Mittag gabs für alle eine Pizza und bei der Schnitzeljagd durch Bonaduz lernten sich die Jungs untereinander besser kennen. Vielen Dank an Aida für einen super organisierten Trainingstag.

### Eröffnungsturnier 8.9.2022

Als Gegner standen unserem Herrenteam die Teams vom VBC Chur sowie von Volley Surselva gegenüber. Auch wenn beide Spiele verloren gingen, konnte unser neu geformtes Team wichtige Spielerfahrung sammeln. Gegen Chur machten sie sogar eine unglaubliche Aufholjagd von 14:22 auf 24:24 – bevor sie diesen Satz knapp mit 26:28 verloren geben mussten.



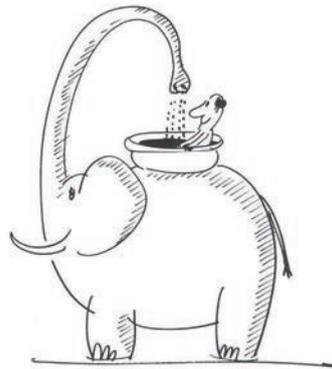
# GANZ SCHÖN GESUND!

**dropa**  
GANZ SCHÖN GESUND!  
DROGERIE  
APOTHEKE

Versamerstrasse 10, 7402 Bonaduz  
Tel. 081 630 29 10  
dropa.bonaduz@dropa.ch

## Gewusst wie...

*Wir planen, bauen und  
unterhalten Ihre Sanitär-  
und Heizungsanlagen!  
Was es alles dazu braucht?  
Ihr Vertrauen und unser «Gewusst wie».*



**G3runner**  
Haustechnik AG

Domat/Ems 081 650 31 31 [www.gbrunner.ch](http://www.gbrunner.ch)

## Saisonabschluss

mit Minigolfplausch am 27. Juni 2022



Als Abschluss der Hallensaison haben wir uns dieses Jahr auf die roten Minigolfbahnen getraut. Wir tauschten den grossen, gelbblauen Ball gegen die kleinen, bunten Bälle ein und «bewaffneten» uns mit einem Minigolfschläger. Bei Sonnenschein und warmen Temperaturen nahmen wir in 4er-Gruppen die ersten 9 Löcher in Angriff.



Danach gabs eine Zwischenrangliste und anhand dieser ergaben sich 2er-Teams. Die Beste spielte mit der Schwächsten usw. In der Mitte gabs 4 Spielerinnen mit 38 Punkten. Doch das spielte jetzt keine Rolle mehr, denn alles wurde auf 0 gesetzt und nach einer kurzen Glacépause galt es, als TEAM mit möglichst wenig Schlägen ins Loch der Bahnen 10–18 zu treffen. Langsam zog eine düstere Regenwand Richtung Bonaduz und die Temperatur nahm drastisch ab. Doch wir schafften es, vor dem aufziehenden Gewitter das Siegerteam zu ermitteln: Sandy & Yanick gewannen mit 25 Punkten (zusammen hatten sie 50).

### Rangliste Minigolf

1. 25.0 Sandy und Janick
2. 26.5 Dana und Jona
3. 28.5 Bruna und Nadine  
28.5 Vera und Natasha
5. 30.0 Lejla und Martina  
30.0 Laura und Gioia  
30.0 Aurelia und Anna
8. 30.5 Aida und Niculo
9. 32.5 Selina und Yanneck
10. 33.0 Jessika und Franziska
11. 34.0 Gini
12. 36.0 Lena & Dea





© Foto Yanik Burkli

**A** (wie Anfänger) bis **Z** (ziemlich gut)  
 Der Volleyballclub Bonaduz –  
 bunt gemischt von

### Mittwoch Plauschvolleyball

Von 20 bis 22 Uhr spielen wir «Just-for-Fun». Volleyballerinnen und Volleyballer sind herzlich willkommen. Interessierte melden sich via Webseite über den WhatsApp-Knopf.



### Ver- stärkung?

Das gilt natürlich auch für unsere Damen- und Herrenteams!

# Jugendvolleyball

## Unser Nachwuchs



### Rückblick auf die Saison 2021/22

Neue Saison, neues Glück. Nach den ganzen mürhsamen Coronamassnahmen und speziellen Trainings konnten wir endlich zu 100% normal durchstarten. Wir waren froh, endlich wieder problemlos die Trainings der Juvos durchzuführen. Mit vielen motivierten Kindern und Jugendlichen konnten wir wieder in eine frische Saison starten. Wir bekamen wieder neue Mitglieder, darunter auch wieder Jungs. Wir freuen uns immer über neuen Nachwuchs. Ich habe es ja letztes Jahr schon gesagt, je mehr desto besser.

Natürlich waren wir mehr als bereit für die Minitour. An fast jeder Minitour ist mindestens ein Team in den blauen Trikots zu finden. Die Jungs waren froh ihr Wissen auf dem Feld auszuüben. Sie schafften es sogar an jeder Minitour aufs Podest. Die Mädels bringen ebenfalls an jeder Minitour top Leistungen. Es bleiben immer alle motiviert dabei. Seit neustem

kam das Plauschvolleyball am Freitag dazu. Es sind stets Juvos anzutreffen, die ihre Techniken und ihr Wissen erweitern möchten. Von Plauschvolleyball, bis zu Technik und verschiedenen Übungen war immer alles vertreten. Gegen Ende der Saison konnten wir für die Kat. B sogar zwei Mixed Matches organisieren. Am 03.06.2022 spielten die Mädels und die Jungs gegen Ilanz und verloren knapp. Doch mit viel Elan stehen sie eine Woche später auf dem Spielfeld gegen Thusis. Sie gewinnen mit einem 3:1. Es konnte viel Erfahrung gesammelt werden und es hoffen alle auf weitere aufregende Spiele.

In dieser Saison fand kein Trainingswochenende statt. Dafür planen wir für Saison 2022/23 wieder ein Trainingsweekend mit Übernachtung. Mit Ideen von langjährigen Mitgliedern, die auf ihre eigenen Juvo-Zeiten zurückblicken, werden wir im März 2023 ein cooles Weekend auf die Beine stellen, das den jetzigen Juvos hoffentlich ebenso gut in Erinne-

rung bleibt, wie das unsrige im 2015.

### Minitour 2022/23

Unsere Juvos sind auch schon in ihre Meisterschaft gestartet und zwar mit dem Turnier vom 1. Oktober in Untervaz. Es freut uns sehr, dass es bereits ein Team in der Kat. C, 2. Stärkeklasse, aufs Podest geschafft hat. Auch die anderen Teams kämpfen an jedem Turnier um jeden Punkt und wir sind froh, dass wir als Begleitpersonen auf alle Mitglieder zählen dürfen. Vielen Dank für euren Einsatz – auch unser Nachwuchs dankt es euch!



Aida Kusuran ■

### Minitour-Daten 2022/23

Untervaz	SA 01.10.2022
Arosa	SA 29.10.2022
Trimmis	SA 19.11.2022
Ilanz	SA 17.12.2022
Walenstadt	SA 04.02.2023
Schaan	SO 12.03.2023
Untervaz	SA 01.04.2023
Chur	SA 06.05.2023

Die Gesamt-Rangliste findet man unter [bv-gr.ch](http://bv-gr.ch) – Minitour -> Ranking

## Wussten Sie schon, dass ...



... **Nati, Stefania und Laura** nicht nur gut Volleyballspielen, sondern auch sehr sparsame Menschen sind? Sie teilen sich nach dem gemeinsamen Duschen ein Trocknungstüchli. Oder wäre es doch besser, wenn sie mal ein Gedächtnistraining absolvieren, damit sie fürs Training und Duschen alles dabei haben?

... am Einkaufsabend bei Indoorsports Chur nicht schlecht gestaunt wurde, als **Dea** lässig gestylt im Hemd erschien, während **Niculo** doch tatsächlich mit den Badelatschen zum Shopping kam?

... unser Volleyballtraining auch für unsere treuen Vierbeiner geeignet ist? So tauchte unser Trainer **Michi** an einem Training kurzerhand mit einem «Special guest» auf, der das Training ganz brav in der Halle verfolgt hat.



... die Plastikbobs auch für Erwachsene geeignet sind? Oder eben doch nicht!?! Beim Light Ride Schlittelplausch auf der Lenzerheide musste sich **Dea** schon etwas zusammenfallen, dass er in seinen goldenen Bob passte. Aber die Buckel in der Bahn bei der 2. und 3. Fahrt schrotteten den Bob, so dass er (also der Bob) nur noch als Plastikmüll verwertet werden konnte (siehe Foto Seite 21).

... sich **Dea, Niculo und Aida** nach dem Plauschvolleyball am Freitag regelrecht eine «Wasserschlacht» durch die Gänge der Turnhalle geboten haben? Was mit einem Spritzer aus der Trinkflasche angefangen hat, endete mit einer (unfreiwilligen) Dusche, und einem Lachflash, gell Aida?



# Kidsvolley

## Frühlingskurs und Ferien(s)pass Bonaduz

Jeweils im Frühling steht Martina für unseren jüngsten Nachwuchs in der Tunrhalle. Im Kidsvolley führen wir die 2.– bis 4.-Klässler ans Volleyball spielen heran. Werfen, Fangen, Laufen ... und dabei Spass haben, ist die Devise.

Es wird ca. 8–10 Mal bis zu den Sommerferien durchgeführt und bietet einen optimalen Einstieg, vor allem auch für Interessierte, die in der 5. Klasse mit dem Volleyballspielen beginnen wollen.



# Treffen der Ex-Volleyballerinnen

24./25. September 2022 – in Feldis

Auch wenn Petrus es wettertechnisch nicht so gut mit unseren Wanderplänen meinte, liessen wir uns die Laune und Freude nicht verderben: 14 ehemalige Volleyballkolleginnen trafen sich um 14.40 Uhr bei der Luftseilbahn Rhäzüns/Feldis. Die verkürzte Wanderroute führte uns durch Feldis und dann 500 Höhenmeter über Stock und Stein zur Feldiser Skihütte.

In der Skihütte Feldis erwartete uns die Hüttenwartin Manuela mit einer feinen Bowle zum Apéro. Wir bezogen unser 10-er-Zimmer und die «Churerinnen» die Jurte, die sie noch einheizen mussten. Ein paar mitgebrachte Fotos erinnerten an viele, schöne Volleyballmomente. Dann genossen wir ein Raclette mit Tee und Wein.

Beim Spiel «20 Questions» musste man eine Person, Aktivität oder einen Begriff rund um den VBC herausfinden, was ziemlich gut gelungen ist. Dann spielten wir eine Partie «Stadt-Land-Samsh», wo uns die Themen wie «Gründe, das Training zu schwänzen», Volleyballbegriffe, VBC-Aktivitäten, Marken rund ums Volleyball oder Vorname einer VBCLerin oder eines VBCLers die Hirnzellen anregte. In Zweiterteams wurde geraten und manche Köpfe rauchten ob der späten (oder frühen!?) Aufgabe und gaben kreative Antworten preis, wie Rossignol, gell Erica? Doch die Antworten lösten auch unvergessliche, gemeinsame Erinnerungen aus. Es wurde viel gelacht, geplaudert und diskutiert. Genau so hatten wir uns das vorgestellt.



Das Zimmer suchten wir erst in den frühen Morgenstunden auf und Corina meinte: «Ein herrlicher Sternenhimmel zeigte sich mir beim Heimweg zur Jurte» – und das versprach gutes Wetter. Nach einer kurzen Nacht trafen wir uns beim Zmorgabuffet und stärkten uns für die Heimwanderung, die wirklich blauen Himmel versprach. Getrennt machten wir uns auf den Heimweg, nachdem wir uns versicherten: Das wiederholen wir. Die Churerinnen Richtung Brambrüesch (via Patricia, wie Esther meinte) und die übrigen wieder Richtung Feldiser Bahn. Wer das nächste Mal dabei sein will, bitte melden, wir freuen uns über Zuwachs.

Das OK – Corina, Erica und Gini



## KURIER & RISTORANTINO BONAZÜNS

### HOLZOFEN-PIZZAS

Von klassisch bis speziell

### NEUE SPEISEKARTE

### KURIER

Tamins, Bonaduz, Rhäzüns

### BESTELLUNG

per WhatsApp  
oder telefonisch



[bonazuens.ch](https://www.bonazuens.ch)



Muda Haridy [info@bonazuens.ch](mailto:info@bonazuens.ch)  
Via Nova 2 · 7403 Rhäzüns Tel. 076 818 44 47



*Was auch passiert,  
wir sind für Sie da*

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

**wir sind mutig, stark  
und machen uns an die arbeit.**

**morgenluft**

die agentur für werbung  
kommunikation und grafik

## VBC-Adventsapéro

... meh als Volleyball



Wieder mal zusammen plaudern, Glühwein trinken und eine feine Tomatensuppe schlürfen, das haben wir am Freitag, 10. Dezember 2021 geplant und auch durchgeführt. Weil Frau Holle ihre Kissen kräftig geschüttelt hat, haben wir unsere Glühweinbar



im «Trocknen» aufgebaut und mit vielen Lichtern, Kerzen und Lichtern dekoriert – Wärme und Stimmung gabs dank der Feuerschale ebenfalls. Vielen Dank an Anna und Tanja für die feine Tomatensuppe sowie an Franziska, Bruna und Natasha fürs Aufstellen und Abräumen unserer temporären Weihnachtsbar. Wir haben uns über die rege Teilnahme sehr gefreut.

Vorstand  
VBC Bonaduz



## Vorstand 2022/23



Der Vorstand des VBC Bonaduz setzt sich wie folgt zusammen – von oben im Uhrzeigersinn:

- Bruna Fedier** Kassierin seit 2022  
2017–19 Beisitzerin
- Aida Kusuran** Beisitzerin (seit 2022)
- Janine Bergamin** Präsidentin (seit 2012)
- Martina Krauer** Techn. Leiterin seit 2017  
vorher Junorenobfrau
- Franziska Kloha** Aktuarin seit 2019

**Der Vorstand – ein gut eingespieltes Team!** Wir sind froh, dass wir als Nachfolgerin von Manuela Pinchera eine zuverlässige Kassierin und mit Aida eine engagierte Beisitzerin für den Vorstand finden konnten. Vielen Dank an das ganze Team für den unermüdlichen Einsatz 🤍.



Suzanne & Marco Schmid



# Fitness & Wellness Bonaduz

Kraft, Ausdauer, Zirkeltraining, Gruppenfitness,  
Yoga, Pilates, Spinning, Wellness, fit&fun  
Tel. 081 641 26 00 [fitnessbonaduz.ch](http://fitnessbonaduz.ch)

**R** Rizzi  
Copy Print

Für  
druckfrische  
Meister-  
werke!

Smash, Finta, Block –  
Miar hend uf allas Bock!

[copyprint-rizzi.ch](http://copyprint-rizzi.ch)

## Schlittelpausch

Light Ride in Lenzerheide vom 9. Februar 2022



Light Ride Lenzerheide – so der Winter-Vereinsanlass für die Aktiv-Mitglieder des VBC Bonaduz.

23 Wagemutige nahmen die Strecke unter die

Kufen. Beim ersten Ritt hatte es noch sehr viele Leute auf der Strecke und es war auch recht eisig, doch kristallisierten sich schon die Cracks heraus. Beim 2. Lauf «verloren» wir schon einige VBClerinnen an die Glühweinbar und die Strecke war schon arg gezeichnet. Dafür hatte es nicht mehr so viele andere «Hindernisse» auf der Piste.

Schliesslich gabs für alle den von Petra Hartmann aus Muldain offerierten Glühwein und Punsch. Wir haben noch geplaudert und den Abend gemütlich ausklingen lassen.

Vielen Dank fürs Dabeisein und unseren Sponsoren **Bonazüns** und **Caruso** für die Gutscheine.



### Rangliste Light Ride

1. Andrea	1.49
2. Pius	1.51
3. Niculo	1.59
4. Dea	2.00
5. Martina	2.06
6. Melina	2.07
7. Manuela	2.11
8. Gini	2.26
9. Bruna	2.35
10. Gioia	2.36
11. Laura	2.39
12. Aida	2.40
13. Vera	2.42
14. Natasha	2.43
15. Dana	2.44
16. Marco	2.45
17. Tanja	2.56
18./19. Fränz/Michi	3.02
20. Anna	3.10
21. Jessika	3.40
Stefania, Aurelia, Tanja ohne Zeit	



# Dorfturnier 2022

mit einer Rekordzahl von 20 Teams – Furnshalle sei dank

Nach coronabedingter 2-Jahres-Pause war es uns eine Freude, endlich wieder unser traditionelles Dorfturnier durchzuführen. Anscheinend ging es nicht nur uns als Organisator so, auch die Anmeldungen kamen schnell und in grosser Anzahl herein, so dass wir 2 Wochen vor Anmeldeschluss mit der Rekorzähl von 20 Teams den später Anmeldenden eine Absage erteilen mussten.



schon jahrelang dabei sind, kämpften in den Hallen Furns und Ruver um Punkte. Es gab viele lustige, lässige und spannende



Zum ersten Mal führten wir in der neuen Turnhalle einen Event durch und merken schnell, wieviel leichter es war mit

nende Begegnungen und der Spass stand im Vordergrund. Am Kiosk wurde rege konsumiert und es freut uns, dass ein Gewinn von fast Fr. 2350.– zusammenkam. Vielen Dank an Remo Flütsch, der als **Biersponsor CHOPFAB** unseren Kühlschrank ganz spontan während des Abends aufgefüllt hat.

Küche, Kühlschränken usw. Ebenfalls nach langjähriger Pause durften wir unseren Kiosk mit Softalkohol erweitern, was wiederum unseren Gewinn um fast das 3-fache gesteigert hat.

Viele einheimische Vereine, Clubs und Gruppierungen, aber auch auswärtige Vereine und Teams, die

**Dorfturnier 2023**  
**Save-the-Date**  
**Das nächste Dorfturnier findet am**  
**Mittwoch, 18. Mai 2023 statt.**



# Spenden vom Erlös

aus dem Dorfturnier 2022

ASANTE  
OBRIGADA  
SIYABONGA

An der GV vom 15.6.2022 beschlossen die Mitglieder, den Betrag auf 2400 Franken aufzustocken und zu je einem Drittel folgenden Institutionen/Vereinen zukommen zu lassen (zu allen hat jemand vom Verein persönlichen Kontakt).

800.– an das Schul- und Hilfsprojekt in Sansibar  
800.– an den Verein «Brasilienhilfe Schweiz»  
800.– an den Verein «Projekt Südafrika»

Der **Verein Projekt Südafrika** hat mit unserer Spende Food Parcels für 26 Familien gekauft. Das sind Essenspakete, die Grundnahrungsmittel enthalten um eine kleine Familie für ca. einen Monat über die Runden kommen zu lassen. Ein solches Paket enthält zum Beispiel: Maisbrei, Reis, Pflanzenöl, Zucker, Seife und weitere Dinge der Grundversorgung. Ein Paket kostet ca. CHF 30.–. Der Verein Projekt Südafrika verteilt jedes Jahr ca. 300 solcher Pakete an Bedürftige in den Townships rund um White River. Siyabonga!



Der Verein **Brasilienhilfe** unterstützt Familien und Menschen in der Favela Jardim Angela in Sao Paulo, Brasilien. Heidi Caluori hat Socken, Mützen, Decken und warme Kleider angeschafft, denn der Winter in Brasilien ist zwar nicht so kalt wie bei uns, aber die «Häuser» in den Favelas sind ohne Isolation, ohne Heizung und bieten kaum Schutz vor Wind und Regen. Obrigada!



Unsere Spende für **das Schul- und Hilfsprojekt Sansibar** wird Tanja Degiacomi bei ihrem nächsten Besuch persönlich vorbeibringen und gerade einkaufen, was zu dieser Zeit – in der sie Sansibar besucht – nötig ist. Asante!



## Fondssparpläne



Scannen Sie den QR-Code, um mehr zu erfahren.

### Bauen Sie Ihr Sparkapital systematisch, schrittweise und flexibel auf

Wünschen Sie eine weitsichtige und auf Sie zugeschnittene Verwaltung Ihrer Ersparnisse in jeder Lebensphase?

Mit den Fondssparplänen der BPS (SUISSE) ermöglichen Sie sich diversifizierte Investitionen über die Zeit verteilt zu planen.

Wählen Sie den Fondssparplan aus, der am besten auf Sie zugeschnitten ist.

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

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

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

[www.bps-suisse.ch](http://www.bps-suisse.ch)

**Banca Popolare di Sondrio (SUISSE)**  
Ihre Bank, Ihre Werte