

# Flinta

vereinszeitschrift **vbc bonaduz**

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

**Ausgabe  
Nr.  
31**

**Saison  
2023/24**



© Foto Boris Pini

## **... lässt die Bälle fliegen!**

Das Vereinsfoto 2023 ist voller Action & Spass und die Spielerinnen und Spieler freuen sich auf die neue Saison. Egal ob bei der Minitour, den Herren- und Damenligen des GSGL oder NEU auch mit dem jungen, topmotivierten Mixed-Team.

**D4-Weekend 7**

**Neue Präsidentin 13**

**Boda Borg 20**

*... mehr als Volleyball.*

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

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



# CARUSO BRINGT'S PIZZA & PINSAS

Bonaduz, Rhäzüns, Tamins

Dienstag bis Sonntag

Domat/Ems & Felsberg ab 30.–

11.30–14.00 / 17.00–22.00 Uhr

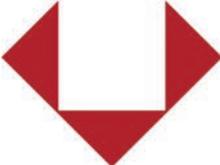
  
**Caruso**  
Pinsa & Pizza

Versamerstrasse 20 · Bonaduz  
Tel. 081 641 30 30 · [www.caruso-bonaduz.ch](http://www.caruso-bonaduz.ch)



Kurier  
**ONLINE**  
bestellen



 **UGHINI**  
Metallbau AG, CAZIS

## Editorial

### Neues Kapitel für den VBC Bonaduz: Eine Reise durch den Verein aus Sicht der neuen Präsidentin



Editorial

Liebe Leserinnen und Leser  
In dieser Zeit voller unzähliger Chancen und Perspektiven, die das Leben bereithält, befinde ich mich in einer Rolle, die mich sehr stolz macht. Es ist mir eine Ehre, als Präsidentin den Volleyballclub VBC Bonaduz führen zu dürfen, und ich blicke voller Freude auf die kommende Zeit.

Meine Reise im VBC Bonaduz begann vor fünf Jahren, als ich mich dem Jugendvolleyball-Team anschloss. Meine Leidenschaft für diesen Sport entwickelte sich rasant, und so fand ich mich bald im U16-Team wieder. Nach einem Jahr war es Zeit, die nächste Stufe zu erklimmen, und ich wurde Teil des 4. Liga-Teams. Seit nunmehr zwei Jahren spiele ich mit Leidenschaft und Hingabe in der 3. und 4. Liga, und Volleyball hat mein Leben auf eine Weise bereichert, die ich mir damals nicht hätte vorstellen können.

Diese Leidenschaft für den Volleyball wurde mir in die Wiege gelegt, da meine ältere Schwester bereits seit neun Jahren Mitglied dieses grossartigen Vereins ist. Ihre Begeisterung für den Sport war ansteckend, und es war nur eine Frage der Zeit, bis ich mich dem VBC Bonaduz anschloss. Bevor ich das Amt der Präsidentin übernahm, hatte ich bereits Erfahrungen im Vorstand gesammelt, und diese Zeit hat meine Bindung zum Verein gestärkt.

Die vergangene Saison war eine Achterbahnfahrt für den VBC Bonaduz. Unsere drei Teams haben unterschiedliche Leistungen gezeigt, aber sie alle haben unermüdlich daran gearbeitet, ihre Fähigkeiten zu verbessern und Erfahrungen zu sammeln.

Neben den harten Trainingseinheiten haben wir uns auch ausserhalb des Spielfelds getroffen, um verschiedene Veranstaltungen zu feiern, darunter unser grossartiger, zweitägiger Vereinsausflug. Diese Momente haben gezeigt, dass es im VBC Bonaduz nicht nur um den Sport geht, sondern auch um die Gemeinschaft und die Freundschaften, die hier entstehen.

Die vergangene Saison hat uns als Verein enger zusammengebracht und uns daran erinnert, wie wichtig es ist, die Momente des Zusammenhalts zu schätzen. Es war eine Freude, ein ganz normales Vereinsjahr zu erleben und diese Verbindung zu spüren. Wir sind mit einem gestärkten Gemeinschaftsgefühl in die neue Saison gestartet, und alle drei Teams haben ihre ersten Spiele mit Siegen gekrönt. Wir sind gespannt auf die Herausforderungen, die vor uns liegen, und darauf, wie wir als Verein wachsen und uns weiterentwickeln werden.

Ich möchte diesen besonderen Moment nutzen, um meinen Dank an Gini, den gesamten Vorstand und alle Mitglieder des Vereins auszusprechen. Ihr Vertrauen in mich als neue Präsidentin bedeutet mir unendlich viel, und ich verspreche, mein Bestes zu geben, um den VBC Bonaduz auf seinem Weg zum Erfolg zu begleiten. Gemeinsam werden wir Höhen und Tiefen erleben, aber ich bin überzeugt, dass wir als Team gestärkt daraus hervorgehen werden.

Die Zukunft des VBC Bonaduz liegt in unserer Hand, und ich bin voller Hoffnung und Vorfreude auf all die Abenteuer, die vor uns liegen.

Aida

### Impressum «Finta»

Herausgeber, 1x pro Jahr  
Volleyballclub Bonaduz  
[www.vbcbonaduz.ch](http://www.vbcbonaduz.ch)

Auflage 120 Stück

Inseratekosten – farbig

¼ Seite Fr. 85.–

½ Seite Fr. 110.–

1 Seite Fr. 160.–

Druck Copy Print Rizzi · Thusis

Redaktion, Layout & Gestaltung

Janine Bergamin

Grafik Z + 1

Via Danisch 10

7402 Bonaduz

[www.gz1.ch](http://www.gz1.ch)

Mail: [info@gz1.ch](mailto:info@gz1.ch)

# Damen 3. Liga A

## Grosses Ziel



**Damen 3. Liga Team 2023/24**

**Dresssponsor: Rhienergie**

Hinten v.l.: Jessika Manka, Anna Hartmann, Sara Zimmermann, Elin Galliard, Melina Bergamin und Dana Kring  
 Vorne v.l.: Laura Keller, Stefania Gianotti, Natasha Schmid (Captain), Stephanie Ryffel  
 Es fehlen: Michi Wyss (Trainer, Coach), Lejla Kusuran und Aida Kusuran

Der Start in die Saison 2023/2024 haperte leicht. In der Saisonvorbereitung waren wir guter Dinge und «ready to rumble». Jedoch verloren wir jeglichen Gedanken an unsere Ferien im September und die Jagd. Somit liessen die Trainingsbesuche zu wünschen übrig.

Das Vorbereitungsturnier im Oktober lief nicht schlecht. Unsere beiden neu eingespannten Passseusen, Sara und Stephanie, leisteten gute Arbeit. Durch die verschiedenen Positionswechsel herrschte teils ein durcheinander, wir kämpften uns jedoch tapfer durch.

Unser diesjähriges Saison Ziel; die Top drei! Da wir nun gemerkt haben, dass wir doch bereits ein

gut eingespieltes Team sind, trauen wir uns an etwas höhere Ambitionen.

Ebenso haben wir zwei neue Teamzugänge aus dem D4 mit Elin und Dana. Anna muss leider die Vorrunde aussetzen, wegen einer Entzündung in der Schulter. Die beiden Mädels werden jedoch eine tatkräftige Unterstützung für uns sein.

Unser erstes Spiel haben wir bereits bestritten und mit einem 3:0 gewonnen. Jetzt sind wir voller Elan an unserem Ziel festzuhalten.

Wir freuen uns auf viele tolle Volleyball-Momente und keine weiteren Verletzungen. Bona BOOM!

*Natasha Schmid, Teamverantwortliche*



## Spielplan 3. Liga Gruppe A - 2023/24

Schreiberin

Wochentag	Zeit	Heimteam	Gastteam	Ort Halle	
Sa 21.10.2023	14:00	Pizol Volley 3	VBC Bonaduz 1	Badrieb 2 Bad Ragaz	0:3
Fr 01.12.2023	20:30	VBC Bonaduz 1	VBC Chur 2	wird verschoben ...	
Mi 06.12.2023	20:30	VBC Bonaduz 1	Pizol Volley 2	Furns Bonaduz	Dana
Mi 13.12.2023	20:00	Mauren-Eschen 2	VBC Bonaduz 1	Schulzentrum Eschen	
Fr 15.12.2023	20:00	VBC Galina 2	VBC Bonaduz 1	Mühleholz 2 Vaduz	
Sa 20.01.2024	19:00	VBC Bonaduz 1	Pizol Volley 3	Furns Bonaduz	Lena
Fr 02.02.2024	20:30	VBC Bonaduz 1	VBC Galina 2	Furns Bonaduz	Selina
Do 15.02.2024	20:30	Pizol Volley 2	VBC Bonaduz 1	Badrieb 1 Bad Ragaz	
Sa 17.02.2024	19:00	VBC Werdana Buchs	VBC Bonaduz 1	Schulhaus Flös 1 Buchs	
Di 20.02.2024	20:30	VBC Bonaduz 1	VBC Werdana Buchs	Furns Bonaduz	Aurelia
Mo 26.02.2024	20:30	VBC Bonaduz 1	Mauren-Eschen 2	Furns Bonaduz	Cristina
Sa 02.03.2024	13:00	VBC Chur 2	VBC Bonaduz 1	Sand 2 Chur	



**Dresssponsor: Rhienergie**



**rhienergie**



Herzliches Dankeschön an unsere  
**Blachen- und Bannersponsoren**



# Damen 4. Liga A

## Grosses Kader – Verstärkung und viel Teamgeist



**Das 4. Liga Team – Saison 2023/24** Dresssponsor: **WALO** und **Sprecher Security**

Hinten von links: Aurelia Vontobel, Dana Kring, Vera Fedier, Elin Galliard, Nora Hartmann.  
Mitte von links: Cristina Langella, Ladina Caluori, Lena Schneider, Gioia Carboni, Sarina Keller.  
Vorne von links: Selina Meuli, Melina Bergamin, Bruna Fedier (Captain) und Aida Kusuran

Mit wunderschönen, neuen Trikots und hochmotivierten Spielerinnen startet das 4. Liga Team in die neue Saison. Vor zwei Jahren hatten wir noch mit der Anzahl Teammitglieder zu kämpfen und dieses Jahr sind wir ein Team mit 14 talentierten Spielerinnen. Wow, was eine Anzahl, oder? Das wird für unseren Coach Janine Bergamin während unseren Spielen sicherlich eine sehr grosse Herausforderung. Um den Teamspirit zu fördern oder überhaupt erst herzustellen, hatten wir ein tolles Trainingsweekend in Näfels. Es wurden tolle Trainingseinheiten und Teambuildings-Aufgaben gemacht. Wir konnten dabei sehr viel lernen und sind gut vorbereitet für die neue Saison. Dies hat sich beim ersten Match gegen VBC Viamala Thusis be-

wahrheitet. Wir haben 3:2 gewonnen! What a Game! Das nenne ich mal einen guten Start in die Saison und so darfs gerne weitergehen.

**Unser Motto: Sieger geben niemals auf. Aufgeber siegen nie!**

### Saisonziele 2023/24

Wir wollen das Gelernte in der neuen Saison einsetzen und dabei viel Spass und Erfolgsmomente haben. Zudem soll jede die Möglichkeit bekommen, auf dem Spielfeld zu glänzen und ihr Bestes zu geben. Motivation und Freude soll uns während der gesamten Saison erhalten bleiben.

*Bruna Fedier, Teamverantwortliche*

## Spielplan 4. Liga Gruppe A – 2023/24

Schreiberin/Schreiber

Do 19.10.2023	20:30	<b>VBC Bonaduz 2</b>	VBC Viamala Thusis 2	Furns Bonaduz	3:2	Sara
Sa 04.11.2023	11:00	VBC Galina 4	<b>VBC Bonaduz 2</b>	Resch Schaan		
Sa 18.11.2023	18:00	<b>VBC Bonaduz 2</b>	VBC Chur 3	Furns Bonaduz		Natasha
Mi 22.11.2023	20:30	<b>VBC Bonaduz 2</b>	VBC Davos	Furns Bonaduz		Anna
Di 28.11.2023	20:00	VBC Galina 3	<b>VBC Bonaduz 2</b>	Resch 2 Schaan		
Fr 08.12.2023	20:30	<b>VBC Bonaduz 2</b>	Volley Surselva	Furns Bonaduz		Stefania
Sa 16.12.2023	18:00	VBC Viamala Thusis 2	<b>VBC Bonaduz 2</b>	Compogna Thusis		
Sa 20.01.2024	15:00	<b>VBC Bonaduz 2</b>	VBC Galina 4	Furns Bonaduz		Steffi
Mo 22.01.2024	20:00	Volley Untervaz	<b>VBC Bonaduz 2</b>	MZH 3 West Untervaz		
Mo 05.02.2024	20:30	VBC Chur 3	<b>VBC Bonaduz 2</b>	Sand Alte Halle Chur		
Di 13.02.2024	20:30	Volley Surselva	<b>VBC Bonaduz 2</b>	Schulhaus Ilanz 2		
Mo 19.02.2024	20:30	VBC Davos	<b>VBC Bonaduz 2</b>	Arkaden Davos-Platz		
Fr 01.03.2024	20:30	<b>VBC Bonaduz 2</b>	VBC Galina 3	Furns Bonaduz		Jessika
Di 05.03.2024	20:30	<b>VBC Bonaduz 2</b>	Volley Untervaz	Furns Bonaduz		Lejla

## D4-Trainingsweekend vom 7./8. Oktober 2023

Am Samstagmorgen um 8 Uhr reisten wir in die Lintharena in Näfels. Unsere Trainerin Gini leitete die erste Volleyball-Trainingseinheit. Das Training war geprägt von Spiel und Spass und die Zeit flog im Nu vorbei. Wir stärkten uns mittags mit einem gemeinsamen Picknick in der herbstlichen Sonne.

Am Nachmittag bekamen wir Besuch von unserer Trainerin Andrea und wir konnten viel Neues lernen oder Bekanntes vertiefen. Abends spielten wir Gesellschaftsspiele und genossen das Hallenbad und die Sauna.

Weil auch der Zusammenhalt und das Teambuilding ein wichtiger Teil unseres Weekends war, bekamen die Spielerinnen die Aufgabe, in 2-er-Teams ein Teambuildingspiel zu planen und durchzuführen. Alle haben sich etwas Spezielles einfallen lassen und es wurde viel gelacht, gestaunt und geholfen.

Am Sonntag, nach einem feinen Frühstück, hatten wir die 3. Trainingseinheit bei Detlev (trainer von Galina), welcher uns ebenfalls zwei Stunden lang trainierte, motivierte und korrigierte.

Wir hatten Spass bei den Trainingseinheiten und konnten viel dabei lernen.

Nach einem gemeinsamen Picknick setzten wir das Gelernte – wie z.B. «Error» in einem Freundschaftsspiel gegen die Churerinnen um.

Es hat sehr viel Spass gemacht, DANKE an Elin und Dana fürs Organisieren und den Trainerinnen und Trainern für dieses tolle Wochenende.

*Melina Bergamin*



# 4. Liga Herren

Mit Vollgas und vollmotiviert in die Saison



## 4. Liga Herrenteam – Saison 2023/24

Hinten von links: Pasquale Rocco, Jonas Petrig, Noah Petrig, Niculo Hassler, Maurin Lang, Jarno Casanova, Pasquale Dorenzo. Vorne von links: Valer Pesti, Jona Frei, Diego Meisser, Simon Sylejmanaj, Victor Ribeiro, Marlon Meisser (Es fehlt: Miguel Caminada)

Foto VimaThu



© Foto Boris Pim

Vorne von links: Pasquale Rocco, Niculo Hassler, Aida Kusuran (Trainerin/Coach), Miguel Caminada, Simon Sylejmanaj  
Hinten von links: Pasquale Dorenzo, Jonas Petrig, Noah Petrig, Maurin Lang.  
Es fehlen: Jona Frei, Diego Meisser, Valer Pesti, Jarno Casanova, Marlon Meisser

Dresssponsor:  
**INTEGRA Biosciences**

**INTEGRA**  
BIOSCIENCES

## Spielplan 4. Liga Gruppe A – 2023/24

Mo 16.10.2023	20:30	<b>Bonaduz VimaThu</b>	Pizol Volley 2	Furns Bonaduz	3:0
Fr 03.11.2023	20:00	Pizol Volley 2	<b>Bonaduz VimaThu</b>	MZH Valens Pfäfers	
Fr 10.11.2023	20:15	VBC Chur 5	<b>Bonaduz VimaThu</b>	Lachen untenChur	
Fr 17.11.2023	20:00	Pizol Volley 2	<b>Bonaduz VimaThu</b>	Mehrzweckturnhalle Valens Pfäfers	
Sa 02.12.2023	12:00	<b>Bonaduz VimaThu</b>	VBC Chur 5	Compogna Thusis	
Fr 15.12.2023	20:30	<b>Bonaduz VimaThu</b>	VBC Walenstadt 2	Furns Bonaduz	
Sa 17.02.2024	13:00	VBC Chur 5	<b>Bonaduz VimaThu</b>	Sand 2 Chur	
Sa 24.02.2024	15:30	<b>Bonaduz VimaThu</b>	VBC Walenstadt 2	Compogna Thusis	
Fr 08.03.2024	20:30	VBC Walenstadt 2	<b>Bonaduz VimaThu</b>	MZH am See 1 Walenstadt	

So starten wir also schon in die zweite Saison mit unserem ersten Herrenteam beim VBC Bonaduz. Uns gelang ein erfolgreicher Start – wir gewannen den ersten Match gegen Volley Pizol 3:0. Die Motivation und der Ehrgeiz befindet sich auf dem Höhepunkt.

Nach der ersten Saison stellten wir fest das es in Ordnung ist nicht immer mit einem Gewinn nach Hause zu gehen. Was zählt, ist was man davon mitnimmt und was man daraus lernt. Die Jungs zeigten das also gleich am ersten Match der Saison 2023/24. Wir entschieden gemeinsam, diese Saison freiwillig in der 4. Liga zu starten. Die Idee dahinter war, die frisch gelernten Positionen zu festigen und das Ziel «Aufstieg» vor Augen zu haben. Die Jungs halten sich nicht zurück, wenn es um das Setzen der Ziele geht. Selbsticher und mutig beweisen sie was sie letzte Saison gelernt

haben. Ende Saison verabschieden wir uns vom Co-Trainer Yanneck Casanova welcher seine eigene Volleyballkarriere wieder in Angriff nimmt. An seiner Stelle begrüssen wir Gion-Reto Hassler. Die letzte Saison hat das Team auf eine ganz neue Art zusammengeführt. Gemeinsam für das gleiche Ziel zu kämpfen zeigte den Jungs, wie wichtig der Zusammenhalt ist. Aus Fehlern zu lernen und sie in Stärken umzuwandeln ist was die jungen Herren in die neue Saison mitnehmen. Alle sind bereit für die kommende Saison und wie freuen uns die gesetzten Ziele umzusetzen.

**Das Motto dieser Saison lautet also ganz klar: «Don't stop until you're proud».**

Aida Kusuran, Trainerin/Coach

## Danke, liebe Matchball-Sponsoren!

### Fr. 99.– für einen Matchball

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

Herzlichen Dank für die neuen Sponsoren 2023/24:

**CHOPFAB**



**RAIFFEISEN**

**Bürgergemeinde Bonaduz**

**Reto Tscholl, Bonaduz**



# Mixed Plauschteam

Jung – topmotiviert – voller Tatendrang



## Mixedteam 2023/24

Hinten von links: Noah Petrig, Niculo Hassler, Valer Pesti, Miguel Caminada, Jona Frei  
Vorne: Dana Kring (Captain) und Cristina Langella. Es fehlen: Lena Schneider, Ladina Caluori und Maurin Lang.

In der Saison 2011/12 beteiligte sich der VBC Bonaduz letztmalig an der Mixed-Plauschmeisterschaft. Seit letztem Jahr hat der VBC Bonaduz ein Herrenteam und so ist die Idee entstanden, dass die jungen Spielerinnen und Spieler mit einem Mixed-Team zusätzliche Spielpraxis sammeln können.

Die Erweiterung um das Mixedteam ermöglicht es uns, unsere Leidenschaft fürs Volleyball in vielfäl-

tiger Weise zu leben und stärkt zugleich den Teamgeist innerhalb des Vereins. Aber natürlich steht der Spielspass für uns weiterhin im Mittelpunkt.

**Aber natürlich steht der Spielspass für uns weiterhin im Mittelpunkt.**

Wir freuen uns, sowohl auf als auch neben dem Spielfeld gemeinsam grossartige Momente zu erleben.

*Dana Kring, Teamverantwortliche*

## Spielplan Mixed Plauschmeisterschaft 2023/24

MO 23.10.2023	20.15	Us Länder Bonaduz	Grüsch die Anderen
MO 20.11.2023	20.15	Us Länder Bonaduz	Flims Plausch Oldies
FR 24.11.2023		2nd	Us Länder Bonaduz
MI 29.11.2023		VBC Schiers	Us Länder Bonaduz
MO 04.12.2023	20.15	Us Länder Bonaduz	Team dia Junga Flims
DO 21.12.2023		Grüsch die Einen	Us Länder Bonaduz
MO 15.01.2024	20.25	Us Länder Bonaduz	VBC Cazis
MI 31.01.2024		Flims Junior	Us Länder Bonaduz

## Eröffnungsturnier 2023 Damen 3. Liga, 4. Liga und Herren 4. Liga

Bereits seit 2014 führt der VBC Bonaduz zum Saisonstart ein kleines, internes Eröffnungsturnier durch. Dieses ist eine optimale Spielvorbereitung für die kommende Saison und dient auch dem Verband GSGL als Prüfungsabend für die praktische Prüfungen der neuen Schiedsrichter.

Die Trainerinnen und Trainer sehen während des Turniers 1:1, wo es noch an Technik, Taktik oder am Stellungsspiel hapert und die Spielerinnen und Spieler können das in der Saisonvorbereitung Gelernte und Trainierte in einem «Ernstkampf» umsetzen. Ausserdem ist es auch ideal, um neue Spielerinnen und Spieler in ein Team zu integrieren und neue Spielformen oder Positionen zu üben.

Dieses Jahr nahmen alle drei Liga-Teams am Freitag, 6. Oktober 2023 daran teil.

Die **Damen 3. Liga (oben)** haben sich mit den Teams vom VBC Chur und VimaThu gemessen.

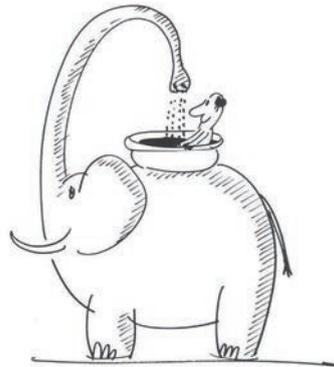
Von der **4. Liga Damen (Mitte)** reisten die Thusnerinnen und Churerinnen in die Bonaduzer Turnhalle.

Die Gegner des **4. Liga Herrenteams (unten)** waren das junge Team Pizol und der VBC Chur gewesen.



# Gewusst wie...

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



# G Brunner

**Haustechnik AG**

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

# HEINI



Heini AG baut hoch.

Heini AG, Bauunternehmung, CH-7403 Rhäzüns, [www.heiniag.ch](http://www.heiniag.ch)

## GV 2023

nach 11 Jahren ist Schluss für Präsi Gini (2012–2023)

### Der Vorstand ab Juni 2023

Dana (Beisitz, Aida (Präsidentin), Martina (Techn. Leiterin), Franziska (Aktuarin) Bruna (Kassierin)



Am 14. Juni 2023 fand die 30. GV vom VBC Bonaduz statt. Es waren 32 VBCLerinnen und VBCLer anwesend, die auch die scheidende Präsidentin nach 11 Jahren in den wohlverdienten Ruhestand schickten.

Aber bevor es soweit war, wurden fleissig die Traktanden abgearbeitet und immer wieder meldete sich jemand zu Wort, um der Präsidentin zu danken für die Arbeit, das Herzblut und die Leidenschaft der letzten 11 Jahre. Tränchen flossen immer wieder, aber es wurde auch gelacht und diskutiert und viele Erinnerungen aufgefrischt ... Beim Traktandum «Verabschiedungen» wurde

dann die Präsidentin mit einem 15-minütigem Video überrascht: Viele ehemalige und aktuelle Volleyball-Weggefährtinnen und -gefährten meldeten sich mit Gruss- und Dankesworten – was weitere Tränchen fliessen liess. Ganz zum Schluss ertönte das Lied der Toten Hosen «Schönen Gruss und auf Wiedersehen», sangen alle kräftig mit und umrahmt wurde der Abschied mit funkelnden Wunderkerzen.

Vielen Dank für diesen lässigen, unvergesslichen, sehr emotionalen Abend – die grosse Wertschätzung hat mich sehr gefreut.

Janine «Gini» Bergamin



# Jugendvolleyball

**((3 + 3) + (22 + 4)) x1 x1 + 7 M + (2d FL) = ???**



## Minitour-Daten 2023/24

Bonaduz	SA 23.09.2023
Arosa	SA 28.10.2023
Trimmis	SA 18.11.2023
Ilanz	SA 16.12.2023
Walenstadt	SA 03.02.2024
Vaduz	SA 16.03.2024
Untervaz	SA 06.04.2024
Chur	SA 04.05.2024

**Datum reservieren und viel Spielpraxis sammeln.** An den Turnieren kann viel gespielt werden ...

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

## Rückblick auf die Saison 2022/23

**3 + 3** steht für die 6 motivierten Leiterinnen Melina, Vera, Aida im A(nfänger) Anna, Lejla, Martina im B(essere)

**Danke euch, für eueren Einsatz!**

**22 + 4** mit 22 Jugendlichen sind wir im Herbst gestartet. Neu nahmen wir erstmals auch 4. Klässler auf, welche im Frühling den Kidsvolleykurs bei mir besucht hatten.

Während dem Jahr kamen noch 4 neue Kids dazu, darunter auch ein Junge.

**1x** in der Woche findet das Jugendvolleytraing statt. Meistens getrennt in A und B, ca. **1x** im Monat trainieren Anfänger & Fortgeschrittene gemeinsam.

**7 M** so viele Minitour-Turniere hatten unsere Teams besucht. In Untervaz, Trimmi, Arosa, Wa-

lenstadt, Ilanz, nochmals Untervaz und Chur zeigten die Jugendlichen, was sie im Training gelernt hatten, und ballerten mit gleichaltrigen um die Wette.

**2d FL** Den Höhepunkt unseres Volleyjahres war wohl das 2-tägige Trainingsweekend in Schaan (FL). Am Samstag arbeiteten wir an Kondition und Kraft und an unserm Teamspirit mit verschiedenen Posten (Fotos rechts oben). In der Jugendherberge in Schaan quartierten wir uns ein und genossen einen feinen Znacht. Anschliessend gab es noch ein gemeinsames Abendprogramm, bevor dann mehr oder weniger Ruhe einkehrte. Am Sonntag fand ein Basic-Training unter der Leitung von Claudia Gisin statt. Manchette, Pass und Service wurden geübt und verfeinert. Um 16 Uhr holten die Eltern die müden, aber glücklichen Kids in Schaan ab.

Martina Krauer, Juvo-Obfrau

## Aussagen der Jugendlichen übers Jugendvolleyball

- ▶ Mir gefällt, dass ich im Volleyball meine **Probleme vergessen** kann und dass ich so viel Spass habe - da ich diese Sportart liebe.
- ▶ Mir gefällt am Volleyball, dass es ein Teamsport ist. Man **gewinnt als Team** und **verliert als Team**.
- ▶ Ich finde den **VBC Bonaduz einen tollen Verein**. Es gibt immer wieder **lässige Veranstaltungen**, in denen man sich gut mit den Leuten aus dem Verein verstehen kann.
- ▶ Der VBC gefällt mir sehr. Ich bin sehr froh, dass es ihn gibt, sonst müsste man **ausserhalb des Dorfes** zu einem Volleyballclub - was ich nicht machen würde.
- ▶ Ein kleiner **Verbesserungsvorschlag**: mehr spielen, so wie ein Match würde ich noch cool finden oder auch am



**Schluss länger spielen** - einfach mehr Zeit einplanen wäre lässig.



- ▶ Mir gefällt das Training sehr gut. Durch die **verschiedenen Trainerinnen** kommt es zu einer guten **Abwechslung**.
- ▶ Volleyball gefällt mir, weil ich es gerne mache. So kann ich mich auch mal von der **Schule erholen** und einfach das machen, was ich gerne mache.
- ▶ Der VBC ist ein **cooler Verein**, in dem man **Spass** haben kann und tolle Sachen erlebt.



# Vereinsaktivitäten

## ... meh als Volleyball!

### Adventsapero – 20.12.2022

Ein bisschen Schnee lag im Bonaduzerwald, als sich die VBClerinnen und VBCler zum Adventsapero trafen. Bei Glühwein und Suppe, Marshmallow und Muffins wurde gelaudert, philosophiert und auf die vergangenen Spiele zurückgeblickt – Es war einfach ein gemütlicher Abend zum geniessen und abschalten ...



**Ganze Berichte & Fotos online**

in der Halle standen. Alle bekamen also die 20 «Verkleidungspunkte».

### Osterturnier – 12.04.2023

24 VBClerinnen und VBCler fanden sich zum kunterbunten Osterspess ein. Ob Goldhäschen-Suche im Materialraum, Volleyballern auf dem Feld mit Hasenohren oder Feenrock - der Spass stand im Vordergrund.



### Indoor-Games – 9.05.2023

Am 9. Mai versammelten sich 20 Mitglieder zu einer VBC-Challenge in der Halle. Ursprünglich waren Outdoor-Spiele geplant, doch das Wetter spielte nicht mit und wir mussten improvisieren.

In der einen Hallenhälfte wurde Matterhornball gespielt und in der anderen Hallenhälfte Sanderlingball. Bei beiden Spielen ging es darum, nicht abgeschossen zu werden. Beim Matterhornball



musste man einen Mattenberg bezwingen und die «Glocke läuten», während es beim Sanderlingball das Ziel war einen Hindernisparcour zu durchlaufen ohne getroffen zu werden. Wir hatten sehr viel Spass und lachten sehr viel ... *Jona Frei*



### Weihnachtsturnier – 19.12.2022

Nach einem saisongerechten Einlaufen ging's los: Martina hatte Verkleidungen dabei: Geschenk-Säckli umbinden, Samiklausmützen, Weihnachtsbrille oder Heiligenschein aufsetzen und los konnte es gehen.



### Fasnachtsturnier – 27.02.2023

Da staunte das OK nicht schlecht, als ALLE angemeldeteten 16 Spielerinnen und Spieler verkleidet



# Wussten Sie schon, dass ...

... laut **Jessi** das Wasser in der Dusche der Turnhalle Furns salzig ist? Natashas trockene Antwort: «Das isch denk dina Schweiss, wo diar ins Mul rünnt, nit s Wasser 🤔»

... **Aida** beim Kauf ihrer neuen Volleyballschuhe das komplette Volleyball-Outfit in den Laden mitschleift und anzieht, um zu schauen, ob die Schuhe zum Dress auch hübsch aussehen? Jetzt fragt sich die Finta-Redaktion, ob Aida für ihren Einsatz in der 3. oder der 4. Liga unterschiedliche Schuhe gekauft hat, da diese farblich doch recht unterschiedlich sind? 🤔

... **Nadine** und **Jasmin** um 19.30 ins Training gekommen sind mit der Ankündigung, sie müssten ausnahmsweise etwas früher, und zwar um «Viertel ab» gehen? Die Trainerin meinte, das sei um 21.15, doch um 20.15 machten sie sich vom Acker – um ins Kino zu gehen. 😊 Echt jetzt?

... **29 Landeier** in der Grossstadt Zürich – beim Vereinsevent Boda Borg – festgestellt haben, dass es in einer Strasse mehr als nur EINE Bushaltestelle gibt und erst noch auf beiden Strassenseiten? ... und sie irrten umher ...

... **Marco** es nach dem Plauschvolleyball fruchtig mag? Als er einmal sein eigenes Duschmittel zu Hause liess und die übrigen Pläuscher fragte, hat Fränz ihm ihres gegeben – mit Ananas/Kokos-Geschmack! 😊

... **Vera** und **Nora** die wohl längste Anreise an einen Match hinter sich haben? Zum ersten Meisterschaftsmatch vom 19. Oktober 2023 fuhren 🚗 die beiden um 5.30 Uhr in Amsterdam ab, waren um 19 Uhr in Chur und standen tatsächlich pünktlich um 19.45 Uhr in der Turnhalle Furns. Es hat sich gelohnt – Bonaduz besiegte VimaThu in einem spannenden Spiel 3:2 🤩.

... im **VBC Bonaduz** auch ohne Training Volleyball gespielt werden kann? Jeden Mittwoch, ab 20 Uhr treffen sich ein paar Angefressene, um Volleyball zu spielen. Wer nicht im VBC Mitglied ist, zahlt Fr. 5.–/Abend oder Fr. 80.– Jahresbeitrag in die Vereinskasse. Der Plausch steht auf jeden Fall im Vordergrund, technische Grundkenntnisse im Volleyball sollten aber vorhanden sein. Wenn Luscht häsch, luagsch amol verbi. Miar freuen üs ...



# GANZ SCHÖN GESUND!

**dropa**  
GANZ SCHÖN GESUND!  
DROGERIE  
APOTHEKE

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



Was auch passiert,  
wir sind für Sie da

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

**R** Rizzi  
Copy Print

Für  
druckfrische  
Meister-  
werke!

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

copyprint-rizzi.ch

## Minitour Bonaduz & KidsVolley

Samstag, 23. September 2023

### Minitour Bonaduz, 24.9.2023

Um die 30 Teams nahmen an der 1. Minitour dieser Saison statt, der ersten, die in Bonaduz, zusammen mit VimaThu, durchgeführt wurde.



Herzlichen Dank allen Teams für die Teilnahme, den Eltern fürs Kuchenbacken und Sandwich-machen, Martin Krättli und seinen Leuten von VimaThu für die Organisation der sportlichen Seite und unseren Mitgliedern vom VBC Bonaduz für die Hilfe beim Kiosk mit Aufstellen, Kuchen backen, Kiosk betreuen und Aufräumen am Ende des Turniers. Dank dem Einsatz von vielen Händen und unseren Sponsoren konnte das Turnier erfolgreich durchgeführt werden.



### Kidsvolley – April bis Juni 2023

Jeweils im Frühling bis zu den Sommerferien findet unser Kidsvolley statt. Die 2.-bis 4.-Klässler werden von Martina mit spielerischen Ballformen an die Technik des Volleyballs herangeführt. Auch im Frühling 2023 fand das Kidsvolley mit 15 Teilnehmern statt. Am letzten Tag wird mit «Family und Friends» ein kleines Turnier veranstaltet, welches ein Highlight ist. Endlich kann man zeigen, was man schon alles gelernt hat ...



## Hochzeit

**Selina Meuli & Yanneck Casanova vom 5. August 2023**

Am Samstag, 5. August 2023 gaben sich um 13 Uhr **Selina & Yanneck** das Ja-Wort.

Eine kleine Delegation vom VBC Bonaduz (v.l. Aurelia, Dana, Jona, Miguel und Bruna) war beim Spalierstehen vor der Kirche versammelt dabei.

*Herzlichen Glückwunsch!*



# Vereinsausflug «Boda Borg»

10./11. März 2023 in Zürich



Die Vorfreude war gross, und das Gepäck sogar noch grösser. Endlich war es so weit: Der langersehnte Vereinsausflug des VBC Bonaduz stand vor der Tür. Es haben sich 33 VBCLerinnen und VBCLer angemeldet – das grosse Interesse hat uns sehr gefreut, auch wenn den meisten nicht klar war, was beim Boda Borg auf sie zukommt ;-) )

Mit dem Reisebus Gartmann Transporte fuhren wir am Freitag um 18 Uhr nach Zürich. Nach der Ankunft in der Jugendherberge Zürich wurden zuerst kurz die Zimmer bezogen, bevor wir dann zu erst mal gemütlich zu Abend gegessen haben.



Nach dem Essen spielten alle zusammen eine Runde Glückrad mit Hangman – und bei der letzten Aufgabe platzte die Bombe: Wer wird neue VBC-Präsidentin? Aida –

so lautete die Lösung. Kaum ausgesprochen, applaudierten die VBCLerinnen und VBCLer, denn schon lange sind Gini und der ganze Vorstand auf der Suche nach einer Nachfolgerin.

Danach durfte der Abend frei gestaltet werden. Die Jungen erkundeten trotz Regen die Umgebung, während die anderen fleissig weiterspielten. Vom Jassen, über Ju-



stOne, UnoFlip, Schach und Biberbande bis hin zu Pictionary Air war alles vertreten. Es wurde viel gelacht und geplaudert – und so verspürte niemand grosse Lust, in Zürich in den Ausgang zu gehen. Beim Spielen verging die Zeit wie im Fluge und die Letzten gingen erst gegen 3 Uhr ins Bett. Schliesslich stand am Samstag Boda Borg auf dem Programm.



Morgens staunten wir nicht schlecht, als die Bäume und Sträucher in Zürich weiss waren: Es hatte über Nacht zu schneien begonnen. Hoffentlich fit und ausgeruht konnten wir uns am Samstag am reichhaltigen Frühstücksbuffet der Jugi stärken. Nachdem wir unsere Koffer gepackt haben, machten wir uns mit dem Bus und dem Zug auf den Weg nach Rümlang. Dort angekommen trafen wir drei weitere VBC-Mitglieder die nur am Boda Borg teilnahmen. Nach einer kurzen Video-Einführungen und der Teamzusammenstellung – man muss mind. zu Dritt, max. zu Fünft sein – durften wir um 11 Uhr endlich loslegen. Jetzt war also Teameinsatz gefragt, denn alleine kann man Boda Boga – wie auch eine Volleyballmeisterschaft – nicht schaffen.

Die Aufgabe war es so viele Quests wie möglich zu lösen (was gar nicht so einfach war wie wir dachten). Während die ersten Teams in den grünen T-Shirts über einen erfolgreichen Abschluss eines Quests jubelten, hatten andere Teams nach



einer Stunde immer noch keinen einzigen Quest erfolgreich gelöst. Wie hiess es in der Einführung so schön: «Scheitern ist bei BodaBorg Programm». Um Eins gabs eine Pause, wo man sich kurz austauschte «wievell Quests händers geschafft?», bevor man sich wieder voller Motivation «dä Quest schaffen miar jetzt» in die Räume stürzte.

Nach vier Stunden questen fanden sich nach und nach wieder alle in der Eingangshalle ein und es wurde diskutiert und die Resultate ausführlich besprochen. Nach einer kurzen Stärkung meldete sich Norbert, unserer Chauffeur pünktlich für die Rückkehr und ging es mit dem Reisebus wieder nach Hause.

Bei einer kurzen Rückfrage im Car zeigte sich grosse Begeisterung über das «unbekannte» BodaBorg. Der 2-tägige Vereinsausflug wird uns als sehr lässiger Event noch lange in Erinnerung bleiben. Und natürlich trägt er wesentlich dazu bei, die Jungen und Älteren, Frauen und Männer als Verein und auch als einzelne Teams zusammen zu schweissen.

Danke an Aida für die tolle Organisation, der Jugendherberge Zürich für die super Verpflegung und Gartmann Transporte für die angenehme und unkomplizierte Fahrt ...

Jona Frei

the  
rivers  
club

poker  
turniere bis 40 spieler

bar  
donnerstags, freitags & samstags

neudorfstrasse 70  
7430 thusis

therivers.ch



# Dorfturnier 2023

wieder mit Rekord-Teilnehmerzahl – Mi 17. Mai 2023



Am Mittwoch vor Auffahrt fand traditionsgemäss bereits zum 25. Mal unser Plauschturnier statt. Die vielen Anmeldungen haben uns dazu veranlasst, nochmals 4 Teams mehr anzunehmen und so konnten wir in den vier Turnhallen ein lässiges, spannendes und zum Glück unfallfreies Turnier mit 24 Teams durchführen.



mit Kiosk, Rechnungsbüro und allem was dazu gehört.

Das nächste Dorfturnier findet am Mittwoch vor Auffahrt, am **Mi 9. Mai 2024** statt. Wir freuen uns auf euch!

OK 4. Liga Team

Schon Wochen zuvor war im VBC Bonaduz immer wieder das Dorfturnier Thema, musste doch einiges koordiniert und organisiert werden. Das 4. Liga Damenteam, welches dieses Jahr die Hauptorganisation übernommen hat, nahm seine Aufgabe sehr ernst und plante frühzeitig.

Schön, dass nebst auswärtigen Teams auch immer wieder Dorfvereine und Gruppen aus Bonaduz das Plauschturnier als Vereinsanlass nehmen. So sind die Begegnungen, Gespräche und das Zusammensein genau so Teil unseres Anlasses, wie das sportliche Geschehen auf dem Volleyballfeld.

Wir freuen uns, dass wir auch dieses Jahr wieder einen tollen Beitrag spenden dürfen, nämlich 2700.- Franken. Wohin unsere Spende geht, entscheiden die Mitglieder an der GV am 14. Juni 2023.

Vielen Dank allen Teams für Dabeisein, dem Publikum fürs Anfeuern und konsumieren und allen, die zum Gelingen dieses Anlasses beitragen: Den VBCLerinnen und VBCLern fürs Backen und Sandwich oder Birchermüesli machen. Und nicht zuletzt dem 4. Liga Team für die tolle Organisation

## Rangliste 2023

1. Clown University
2. Karasuno
3. Liabingsteam Masans
4. Flying Balls
5. Crazy Cows  
Volleybiberbande  
Päuli  
TV Rhäzüns
9. s Netz isch s hoch  
FC Bonaduz
11. Junbrates  
Block'n'Rol
13. Sektion Scardanal  
Brownies
15. SMASH  
Via Salens 28 Gang
17. Griselda Records  
Brandy sour
19. Tschaiver Bagaschi  
CBP - Conzett Bronzini Partner
21. Chayas  
Juma Bonaduz 1
23. Juma Bonaduz 2  
Das isch eu eh s lang zum vorläsa (Gugga)

# Spende Erlös Dorfturnier

GV-Beschluss vom Juni 2023

Der Erlös vom Dorfturnier über Fr. 2700.- wurde vom VBC auf 3000.- aufgestockt. Folgende zwei Projekte wurden vorgeschlagen und finanziert:

1500.- gehen als Spende an den Bonaduzer Verein **Bra-silienhilfe.ch** zu Gunsten des Projektes P35 von Frau Neide:

Frau Neide wohnt mit ihrem Mann und ihrer Tochter zusammen. Frau Neide leidet an Depressionen und nimmt Medikamente. Ihr Mann ist Alkoholiker. Ihre Tochter hat Drogen- und Alkoholprobleme. Die Familiensituation ist sehr schwierig. Ihr Haus ist in einem sehr schlechten Zustand. Es hat nur ein Zimmer und keine Fenster. Als Eingangstür dienen



Tücher und Plastikteile. Neide und ihre Familie brauchen dringend eine Haus- und eine Badezimmer- und eine Badzimmertür, Bodenplatten und Geld für dringende Reparatur. Gemäss Heidi Caluori laufen die Bauarbeiten zur Zeit im Haus von Neide ...

Unsere 2. Spende über Fr. 1500.- geht ebenfalls wie letztes Jahr an **das Schul- und Hilfsprojekt Sansibar**.

Tanja Degiacomi bringt es bei ihrem nächsten Besuch persönlich vorbei und schaut, was gerade notwendig ist und mit dem Geld angeschafft werden soll.






## praxis-koelman.ch

**Praxis Koelman  
Bonaduz**

Versamerstrasse 8  
7402 Bonaduz  
Tel. 081 641 20 30

**Praxis Koelman  
Buchs**

Volksgartenstrasse 2  
9470 Buchs  
Tel. 081 756 30 90

## 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](mailto:contact@bps-suisse.ch)

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

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