

Finta

vereinszeitschrift **vbc bonaduz**

**Ausgabe
Nr.**
22

**Saison
2013/14**



Die neuen Zip-Hoodies sind da. Grad rechtzeitig zum ersten Spiel sind sie eingetroffen und sorgen für die nächsten paar Jahre für ein einheitliches Auftreten:
Hinten v.v.: Jacqueline, Laura, Martina, Andrea, Franziska, Natasha, Sina G.
Mitte: Alice, Gini, Andrin, Corina, Jeannette, Manuela B.
Vorne: Vali, Manuela P., Rebecca, Erica, Mandy, Carmen, Alisha

Inhalt

- Der VBC Bonaduz:
Neu mit drei Teams in der Liga vertreten
▶ Seite 5-11
- Jass- und Spielabend im Bonazüns
▶ Seite 16
- Unfall im Sport – was tun?
▶ Seite 19
- Wussten Sie schon ...
▶ Seite 21

Samiklaus-Turnier 20 **Volley-Euro 25** **JRZ Luzern 26**



... mehr als Volleyball.

vbc
bonaduz
volleyballclub bonaduz

www.vbcbonaduz.ch



Das führende Haus für Küche und Bad

www.sanitastroesch.ch

bärlocher
treuhand chur

Monica Bärlocher
Mobile 079 276 39 08

Bärlocher Treuhand GmbH
Gäugelistrasse 7 · 7000 Chur

Telefon 081 286 70 90
monica@baerlocher-treuhand.ch

www.baerlocher-treuhand.ch

Restaurant
Bongert *Am Fenster der Natur*

Feiern können Sie auch bei uns!
Sitzplätze für bis zu 80 Personen

Gartenrestaurant zum Verweilen.
Treffpunkt am Fenster der Natur.
Mittagsmenü ab Fr. 13.50



Restaurant Bongert
Via Tgvisuri 3 · 7402 Bonaduz
Telefon 081 630 20 05
Mail info@bongertbonaduz.ch
www.bongertbonaduz.ch

Editorial

... mehr als Volleyball

Liebe Leserinnen und Leser

Wir sind stolz darauf, dass wir mit **drei Teams** in die Saison starten können – für einen Dorfverein unserer Grösse keine Selbstverständlichkeit. Die Aufspaltung des 4. Liga Teams führt dazu, dass wir auch unseren **Nachwuchs** in ein fixes Team integrieren können, so dass unsere Juniorinnen Praxis und Spielerfahrung sammeln können.

Aber der VBC Bonaduz ist mehr als Volleyball: Ein Blick in die Finta zeigt, wieviele gelungene VBC-Aktivitäten auch ausserhalb der Turnhalle stattgefunden haben. Ich bin der Meinung, dass der Erfolg und die Siege nicht nur mit guter Technik und viel Trainingsfleiss (dies braucht natürlich auch ...) zu erreichen sind, sondern auch der Teamspirit entscheidend ist. Daraus entstanden ist die **VBC-Challenge**. Wer 3 von 5 ausgewählten Anlässen besucht hatte, kam in einen Topf und an der GV

wurde per Losglück entschieden: Chiara gewann und ihr wird der Jahresbeitrag für ein Jahr erlassen. Ich bin gespannt, was die beiden **4. Liga Teams als Vereinsanlass** vorschlagen werden und freue mich jetzt schon darauf.

Und weil im 2014 unser **20-Jahr-Jubiläum** ansteht, wird wohl auch dieser Event ein Highlight sein. Aber auch sportlich setzen wir natürlich Akzente in der Bündner Volleyball-Landschaft: Bonaduz 1 vertritt unseren Verein in der höchsten Liga im Kanton und mischt bereits das 4. Jahr in der 2. Liga mit – und das in der vorderen Hälfte.

So wünsche ich allen auf und neben dem Spielfeld erfolgreiche Momente, spannende Spiele aber vor allem **VIEL SPASS!**

Eura Präsi
praesi@vbcbonaduz.ch

VBC-Homepage erhält Facelifting

Viele Fotos von Anlässen, eine ausführliche Vereinsgeschichte, Bilder aus dem Juvo mit Gesichern, die reifer geworden sind und immer noch im VBC ballern, aber natürlich auch aktuelle Berichte zu allen Spielen der Saison: Das alles findet man unter **www.vbcbonaduz.ch**

Mitglieder können sich auch in den internen Bereich einloggen und haben Zugriff auf die aktuelle Mitgliederliste, auf den Trainingsplan und andere interne Infos (Zugangsdaten von Nati erhältlich).



Impressum «Finta»

Herausgeber
Volleyballclub Bonaduz
www.vbcbonaduz.ch

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

Inseratekosten – farbig
1/4 Seite Fr. 80.—
1/2 Seite Fr. 100.—
1 Seite Fr. 140.—

Auflage
120 Stück

Erscheinen
1x pro Jahr im Herbst/Saisonstart

Layout & Gestaltung
Grafik Z + 1
Quadra 3
7403 Rhäzüns
www.gz1.ch

Druck
Copy Print Rizzi · Thusis

Rückblick 2012/13: Erfolgreichste 2.-Liga-Saison

Zum erschta Match vu ouserer Saison, reisen miar zu **March** - noch Pfäffikon. Mit am 0:3-Uswärtssieg starten miar optimal. Und au dahei gwünnen miar 3:1 – genial. Bim erschta Heimspiel tröffen miar uf **Pizol**. An 3:1-Sieg fuhart zuma rechta Gejohl. Und au in Ragaz löhn miar us nit lumpa, an 1:3-Sieg belohnt users umagumpa.

Ref.: I gohn ab ab ab wia Raketa, Tuan am Ball Ball Ball nochta pleta. Und i smash smash smash wia 'na Kanona – so hart, oh oh oh

Und i gwünn gwünn gwünn immer wieder, Und i freu freu freu mi do drüber, und i nimm nimm nimma dia 3 Punkt in da Sack oh oh oh Heut ist so ein schöner Tag.

Gega **Näfels** müan miar z'1. Mol in 5. Satz Doch dä goht dann ziemli Platz-Fatz. Und blitzblank isch d' Bilanz in dr Rückrundi gsi Mitamana 3:0-Sieg simmer voll mit däbi.

Au d' **Churerinna** könn üs kein Punkt abringa, Lut tüan miar immer wieder – duz, duz, duz – Singa. 3:1 in dr Vorrundi und 1:3 in dr Rückrundi heisst d Bilanz Witterhin schient also üsera Siegesglanz

Galina, bisher ungschlagen an dr Tabella Spitzza Spielt technisch guat, Talent tuat dura blitzza. Aber wäder vum Coach no vum schnella Spiel lön miar üs störa, kein 5-Sätzer, lot üs d' Jeannette schwöra. 2:1 fuharen miar in Sätz und machen zack – zack, grad im 4. Satz zua – dr berühmit Sack.

Doch gega **Walastadt** isch's mit gwünna verbi, schu immer sin das üsri Hassgegnerinna gsi. In **Walastadt** putzen dia üs 2:3 aba, ohni Pardon Und das gega dia doofa Wieber, was für an Hohn.

Ref.: I gohn un a unter wianas U-Boot, Han dr Ball ball Ball leider viel z'spoot. Und i smash smash smash NIT was Kanona – so blöd, oh oh oh. I verlür lür lür immer wieder Und i brüal brüal brüala do drüber, und i gib gib giba dia 3 Pünktli halt ab oh oh oh – Heut ist so ein blöder Tag.

D' Säson isch lanciart, 4 Teams an dr Spitzza däbi Rätia, Galina, MuraEscha und Bonaduz sind das gsi. Spannend isch's drum gsi, wo miar gega **Rätia** gspielt händ, Aber zerscht hät dr Kopf nit so wella, wia d' Händ. 2:0 simmer zruck gsi, und händ üs gfanga Leider hätts dann nu zumana 3:2-Niederlag langat.

Jona, ziemli am Endi vur Tabella plaziart, Hät üs dann in Bonaduz as bitz imponiart. Knapp gwünnen miar dr erschti Satz, doch schliesslich gömmer mitamana 3:1-Sieg vum Platz. Au in Jona hämmer üs nit blamaiert, und mit 3:1 grad 3 Pünktli ikassiert.

Im Dezember machen miar nomol öppis ganz gern. D' Jeannette, D' Andrea und Gini reisen noch Luzern. Das tolla Projekt heisst „**Jeda Rappa zellt**“ Üseri Spielminuta machen miar zu Gäld. 799 Minuta, das git fascht 400 Franka, und au d' Fans tuan mit as paar Franka danka. Bombay Street, Gustav und au d' Rosinelli, dia schaffen miar, nit ganz uf d Schnellli. Noch 4 Stund in dr Schlanga sind miar dann froh, Hän miar üsri 570.- Franka in da Schlitz könnna inna loh.

Rangliste 2. Liga 2012/13

Rang	Liga	Mannschaft	Spiele	+Sätze	-Sätze	SatzQ	+Bälle	-Bälle	BallQ	Punkte
1.	D2	Galina 2	18	48	18	2,66	1516	1266	1,19	44
2.	D2	Bonaduz 1	18	49	24	2,04	1653	1451	1,13	43
3.	D2	Mauren E 1	18	46	22	2,09	1525	1310	1,16	40
4.	D2	Rätia 2	18	42	23	1,82	1469	1339	1,09	37
5.	D2	Näfels	18	34	32	1,06	1456	1427	1,02	28
6.	D2	Walenstadt	18	30	38	0,78	1429	1472	0,97	22
7.	D2	March 1	18	29	40	0,72	1460	1531	0,95	22
8.	D2	Jona 2	18	21	47	0,44	1321	1539	0,85	13
9.	D2	Pizol 1	18	21	45	0,46	1281	1520	0,84	12
10.	D2	Chur 2	18	17	48	0,35	1230	1485	0,82	9

Ref.: Und I spend spend spend wia Raketa Tuan mit Ball uf Kopf umapleta Und i stohn stohn stohn in dr Kolonna 4 Stund oh oh oh Und i spend spend spend a paar Franka DRS3 3 3 tuats üs danka, und i wörf wörf wörfa z' Geld in da Schlitz oh oh oh - hey Lüt das isch kei Wit.

Mitamana unerwarteta 3:0-Sieg gega **MuraEscha**, gömmer in d' Wiahnachtspause, und mit 22 Pünkt in dr Tä-scha. Stolz fuharen miar für a langi Zit au no Tabella a Galina und Rätia im Nacka, dia sind an üs dra.

6 Spiel gwünnen miar in Serie bis ... ihar ahnens grad, üsera nägschti Gegner heisst: **Walastadt**. Miar sind zwar erschti, aber müan üs g' schlaiga geh. Gega dia 6. Plaziarta **Walastädterinna** – das tuat weh (alli)

Bim 3. Letschta Spiel stosst üs **Galina** dann vum Thron Im Ländle 3:1 verlor, und das obschon. Im 3. Satz hän miar a 16zu21-Führig hära geh, do ischs dann verbi gsi, Tabellaführig ade (alle)

Dann kunnt **Rätia** zu üs hei, alles isch in dr Bonaduzer Halla uf da Bei. Dr Apéro für d' Sponsora und Fans juheh, und üs kama ufem Feld jubla gseh. As lauf wia gschmiart, miar händ sie im Griff, 3:0 heisst's für üs ... nocham letschta Pfiff.

Jetzt no **EschaMura**, dr letschti Match, Hoffentli spielen miar kei Quatsch. 0:2 fuharen miar in Sätz und brächen dann i, EschaMura spielt wieder mit – schnell isch's 2-2 gsi. Spannend isch's dann im Entscheidungssatz. Und zum Glück goth Bonaduz als Sieger vum Platz. So beenden miar dia Säson, ufam 2. Rang. Und wo miar das geseh, wird's üs ganz bang: Nu grad 1 Punkt hätt üs schlussendlich gefählt, So knapp hän miar d' Ufstiegsspiel verfehlt.

Am Bündnercupfinal könn miar dann leider nit glänza, 3:0 tuat üs Rätia abaschränza. In Untervaz kömnen miar eifach nit in Fahrt, so hän sich d' Räterinna dr Bündnermeischer Titel bewahrt.

Aber gfägt hätts, das isch üs allna kla. A super Säson, eifach wunder-wunderbar. Dank eu, Traineri Andrea und Coach Jeannette Tanzen miar in dr 2. Liga ufam Erfolgs-Parkett. Hoffen miar, as goht witter mit eu aso, das miar eu händ, do drüber sind miar froh.

■ Martina & Gini

Saison 2013/14 (Bo1) 2. Liga: Bescheidenes Saisonziel



Das 2.-Liga-Team hinten v.l. Franziska Kloha, Nadine Caviezel, Jeannette Fischer (Coach), Andrea Fischer (Trainerin), Manuela Bieler, Franziska Kloha. Vorne v.l. Sina Spiess, Ruth Gubser und Melanie Hartmann.

Die Bonaduzer 1. Mannschaft gibt sich bei der Festlegung des Saisonziels für einmal bescheiden;-) Nachdem Gini und Martina getreu dem Motto «aufhören wenn's am schönsten ist bzw. am bes-

ten läuft» Ende letzter Saison unser 2.Liga-Team in Richtung 4. Liga verlassen haben und unser Auslandsimport Anne aus beruflichen Gründen nicht mehr mit uns ballern wird, hatten wir einige Vakanzen im D2 zu besetzen. Dank eigener guter Nachwuchsförderung mussten wir jedoch nicht lange suchen. Mit den beiden neuen Küken Sina Spiess und Melanie Hartman werden wir mit einem stark verjüngten, aber nicht minder motivierten Team in die neue Saison starten.

Ob die jugendliche Motivation unserer Küken die durch den Rücktritt von Gini und Martina verlustig gegangene Volleyballerfahrung ausgleichen kann, wird die bevorstehende Saison zeigen. Eines aber steht für mich bereits vor Saisonbeginn fest: wenn wir uns daran halten, was Svetlana Illic (ehemalige Trainerin der Schweizer Damennationalmannschaft) ihrem Team immer wieder zu sagen pflegte «don't do stupid things», werden wir sicherlich wieder viele Punktgewinne bejubeln können. Um meinem «jungen» Team dennoch keine zu grosse Bürde aufzulegen, visiere ich als Saisonziel «ausnahmsweise» nur das Mittelfeld an; natürlich aber lasse ich mich von meinen Girls gerne positiv überraschen ■ Coach Jeannette Fischer

Spielplan 2. Liga 2013/14

			Schreiber/in		
Di	22.10.13	20.15	MaurenEschen - VBC Bonaduz 1	Eschen	1:3
Sa	02.11.13	17.30	VBC Bonaduz 1 - VBC Walenstadt	Bonaduz	Jacqueline
Do	07.11.13	20:45	VBC Bonaduz 1 - Jona 3	Bonaduz	Alisha/Chiara
Di	12.11.13	20:45	VBC Bonaduz 1 - Volley Näfels	Bonaduz	Corina
Di	19.11.13	20.30	VBC March 1 - VBC Bonaduz 1	Siebnen	
Mi	27.11.13	20.30	VBC Galina 2 - VBC Bonaduz 1	Mühleholzhalde	
Mi	04.12.13	20.45	VBC Bonaduz 1 - Rätia Volley 1	Bonaduz	Tanja
Sa	14.12.13	15.30	Volley Untervaz 1 - VBC Bonaduz 1	Untervaz	
Sa	21.12.13	15.00	Jona 2 - VBC Bonaduz 1	Jona	
Mi	08.01.14	20.45	VBC Bonaduz 1 - VBC Galina 2	Bonaduz	Sina G.
Fr	10.01.14	20.30	VBC Walenstadt - VBC Bonaduz 1	Berschis	
Fr	17.01.14	20.30	Jona 3 - VBC Bonaduz 1	Jona	
Sa	25.01.14	14.00	Volley Näfels - VBC Bonaduz 1	Näfels Kloster	
Di	28.01.14	20.45	VBC Bonaduz 1 - VBC March 1	Bonaduz	Ilaria/Gini
Sa	08.02.14	15.00	VBC Bonaduz 1 - Jona 2	Bonaduz	Mandy/Jac
Mi	12.02.14	20.45	VBC Bonaduz 1 - MaurenEschen	Bonaduz	Martina
Sa	22.02.14	18.00	Rätia Volley 1 - VBC Bonaduz 1	Untervaz	
Fr	28.02.14	20.45	VBC Bonaduz 1 - Volley Untervaz 1	Bonaduz	Carmen

Herzlichen Dank unseren Dress-Sponsoren!

Body Designer
Betten Studio
7000 Chur | bodydesigner.ch





Von links nach rechts: Curdin Caviezel Geschäftsstellenleiter, Luigi Massaro Anlagekundenberater, Tamara Schällibaum Privatkundenberaterin, Mathias Weder Leiter Firmenkunden, Geli Camenisch Privatkundenberater.

Raiffeisen Ihre Bank in Bonaduz

Rückblick 2012/13: Toll ... spassig ... erfolgreich

Wir starteten die Saison mit einem Spiel gegen Cazis. Doch leider mussten wir dieses Spiel, trotz hartem Kampf, mit einem Schlussresultat von 3:1 abgeben. Unser zweites Spiel war ein Heimspiel gegen Chur, das wir nach der letzten Niederlage natürlich umso mehr gewinnen wollten. Als wir nach dem zweiten Satz 0:2 im Rückstand waren, war uns klar, dass wir auf fünf Sätze Spielen müssen, um einen Sieg zu holen. Und so war es dann auch. Wir kämpften um jeden Punkt und machten den Churerinnen richtig Druck. Am Schluss stand es dann glücklicherweise 3:2 für uns.

Als nächstes stand Pizol auf unserem Spielplan. Es war ein ziemlich ausgeglichenes Spiel. Doch schlussendlich mussten wir trotzdem den fünften Satz mit 13:15 abgeben und so ging dieser Sieg an die Pizolerinnen. Da wir dieses Jahr nicht viele Teams und somit auch nicht viele Gegner hatten, trafen wir schon wieder auf Cazis. Wir wollten diese Niederlage nicht einfach so auf uns sitzen lassen und gewannen dieses Spiel mit nur einem Satzverlust. Nach Pizol ging es dann leider ohne unseren Captain und Couch Erica. Manuela nahm ihren Posten ein und wir waren alle mit vollem Elan dabei. Der erste Satz ging auf unser Konto mit 18:25. Das durch den Straf-Linienlauf aufgeweckte Pizol liess diese Niederlage aber nicht auf sich sitzen. So gewannen sie den zweiten Satz, wir danach wieder den dritten, sie den vierten und so gab es am Schluss schon wieder einen fünften Satz. Welchen wir mit 15:11 an das Heimteam abgeben mussten.

Nachdem wir das Auswärtsspiel gegen Davos wegen starken Schneefalls verschieben mussten, war es nun soweit. Wir reisten mit viel Motivation und guter Laune nach Davos. Am Anfang war das Glück auf unserer Seite, welches dann nach dem zweiten Satz mit zu vielen Eigenfehlern plötzlich ver-

Rangliste 4. Liga 2012/13

Rang	Liga	Mannschaft	Spiele	+Sätze	-Sätze	SatzQ	+Bälle	-Bälle	BallQ	Punkte
1.	D4A	Pizol 4	8	22	9	2,44	693	600	1,15	18
2.	D4A	Chur 4	8	20	13	1,53	745	872	1,10	17
3.	D4A	Bornaduz 2	8	18	18	1	773	752	1,02	12
4.	D4A	Davos 2	8	14	17	0,82	646	635	1,01	10
5.	D4A	Cazis	8	5	22	0,22	483	661	0,70	3

schwunden war. Und siehe da, plötzlich war da wieder dieser fünfte Satz. Auch dieses Mal mussten wir ihn leider mit 15:10 an die Davoserinnen abgeben.

Nach dem wir den ersten Satz gegen Chur souverän gewonnen hatten, mussten wir den zweiten Satz leider an die Churerinnen abgeben. Mit voller Motivation starteten wir in den dritten Satz, den wir auf keinen Fall abgeben wollten. Wenn auch knapp, gewannen wir diesen Satz mit zwei Punkten Vorsprung. Unsere Glücksträhne wurde aber von den Churerinnen durchbrochen und wir standen, wie schon so oft in dieser Saison, im fünften Satz. Den wir dann zum Schluss verdient an unsere Gegner abgeben mussten.

Unsere letzten Gegner in dieser Saison waren die Davoser, mit welchen wir noch eine Rechnung offen hatten. Unser Ziel: keinen fünften Satz! Den ersten Satz sicherten wir uns, wenn auch nur knapp. Es folgte der zweite Satz, den wir mit 25:8 gewannen! Zu Beginn des dritten Satzes machten wir viele Eigenfehler. Nach einem Time Out von Davos konnten wir das Spiel schliesslich für uns entscheiden und gewannen mit 25:22 auch noch den dritten Satz. So schlossen wir unsere Saison mit einem 3:0 Sieg ab. Wir blicken auf eine tolle, spassige und erfolgreiche Saison zurück.

Unser Ziel für nächstes Jahr: Nicht mehr so viele Fünf-Sätze!

■ Chiara Bürkli und Sina Spiess

Herzlichen Dank unseren Hallensponsoren: 2. und 4. Liga



Metzgerei & Party-service



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

www.bielers-soehne.ch



Böden & Vorhänge vom Profi

Showroom: Offen auf Voranmeldung, auch samstags

BIELER

Böden & Vorhänge
www.bielerboeden.ch

Via Atria 7 · 7402 Bonaduz · Tel. 081 641 28 30 · info@bielerboeden.ch

PRAXIS
FÜR
PHYSIOTHERAPIE

ERICA KOELMAN



PRAXIS
FÜR
OSTEOPATHIE

PETER KOELMAN



VERSAMERSTRASSE 8 | 7402 BONADUZ
TELEFON 081 641 20 30 | FAX 081 641 21 26

www.PRAXIS-KOELMAN.CH



DEGIACOMI

S C H U H M O D E

CHUR

Grabenstrasse 44
081 250 05 00
Obere Gasse 9
081 250 11 00

BONADUZ

Versamerstr. 32
081 630 20 70

DAVOS

Promenade 77
081 420 00 10

FLIMS

Vitg pign 1
081 911 55 55

THUSIS

Neudorfstr. 87
081 630 00 20

www.degiacom.ch • info@degiacom.ch

Saison 2013/14: 4. Liga-Team (Bo2): Youngsters



Herzlichen Dank
unserem Dress-Sponsor!

**Fitness & Wellness
Bonaduz**

www.fitnessbonaduz.ch

Unser Motto für die
Saison 2013/2014:
Um jeden Ball kämp-
fen, ob Sieg oder Nie-
derlage – die Freude
am Volleyball bleibt!

Das frisch gebackene 4. Liga Team in welchem man mit den Jahrgängen 1993 und 1994 schon fast zu den «Alten» gehört, startete an unserem Vorbereitungsturnier Ende September zwar mit Niederlagen, jedoch waren sie stets knapp. Wir kämpften um die gelb-blauen Bälle und spielten besser als wir es uns vorgestellt haben. An unsere ersten Spiele müssen wir leider ein wenig unterbesetzt antreten, aber wir werden uns nicht so schnell geschlagen geben!

Wir hoffen, dass wir schnell zueinander finden und daraus ein gutes eingespieltes Team wird, das einige Jahre bestehen bleibt.

In diesem Sinne möchten wir uns bereits im voraus bei unserem Coach Jeannette Fischer bedanken und bei allen anderen die uns durch die Saison begleiten werden.

■ *Natasha Schmid*

Spielplan 4. Liga 2013/11

Schreiber/in

MI	30.10.2013	20:00	VBC Thusis Viamala 2 – VBC Bonaduz 2	Flerden	
SA	02.11.2013	15:30	VBC Bonaduz 2 – VBC Chur 3	Bonaduz	Manuela P.
DO	28.11.2013	20:45	VBC Bonaduz 2 – VBC Bonaduz 3	Bonaduz	Andrin
MI	11.12.2013	20:45	VBC Cazis – VBC Bonaduz 2	Cazis	
SA	14.12.2013	13:30	Volley Untervaz 2 – VBC Bonaduz 2	Untervaz	
DI	07.01.2014	20:30	VBC Chur 3 – VBC Bonaduz 2	Chur Sand	
SA	18.01.2014	14:00	VBC Bonaduz 2 – Volley Untervaz 2	Bonaduz	Manuela B.
FR	31.01.2014	20:45	VBC Bonaduz 2 – VBC Cazis	Bonaduz	Franziska
SA	08.02.2014	17:15	VBC Bonaduz 3 – VBC Bonaduz 2	Bonaduz	
MI	19.02.2014	20:45	VBC Bonaduz 2 – VBC Thusis Viamala 2	Bonaduz	Andrea



Joe Kobe
Schlosserei & Konstruktionen

Stahl
Chromstahl
Aluminium

Phone: 076 391 68 94
E-Mail: joekobe@kns.ch



Caluori

Café · Restaurant · Bäckerei · Konditorei

Raymond Heini

Hauptstrasse 18
CH-7402 Bonaduz
Tel. 081 641 11 06
Fax 081 641 27 93
E-Mail caluoribona@hispeed.ch

Saison 2013/14: 4. Liga-Team (Bo3): Oldies



Hinten v.l. Manuela Bieler, Valeria Caviezel, Erica Koelman. Corina Heeb, Jacqueline Käser, Monica Bärlocher. Tanja Bodenmann, Janine Bergamin. Vorne v.l. Laura Koelman, Martina Krauer. Es fehlt: Alice Wenk

Zwei Bonaduzer 4. Liga-Teams, ist das überhaupt möglich? Haben wir genügend Spielerinnen? Schnell war klar: Mit unserer guten Nachwuchsförderung kommen im Jahrgang 1998 gute Spielerinnen nach. Wenn die Eltern die Erlaubnis geben, könnten diese zusammen mit unseren Juniorinnen sicher ein Team stellen. Und siehe da: Es hat geklappt und zwar bei den «Youngsters» wie auch bei den «Oldies».

Nachdem Monica und Corina wieder fürs Volleyball zu begeistern waren und Martina und Gini ihren Trainingsaufwand zurückschrauben wollten, sah die personelle Angelegenheit gar nicht so schlecht aus. Mittlerweile stellen wir mit einem 11-köpfigen Spielkader (Alice ist im August noch vom VBC Linth zu uns gestossen) schon ein umfangreiches Volleyknowhow dar, wenigstens in der Theorie.

Bei der Teambesprechung stand dann auch schnell fest: Der Spass soll im Vordergrund stehen, alle Spielerinnen sollen zum Einsatz kommen und doch: ein Tabellenplatz im vorderen Drittel wird angestrebt. Am Vorbereitungsturnier in Bonaduz, an dem sämtliche 4. Liga Teams der Gruppe A teilgenommen haben, waren wir im Altersdurchschnitt auf jeden Falls das erfahrenste Team. Ob unsere Erfahrung die Spritzigkeit und Schnelligkeit der Jugend wettmacht? Wir werden es sehen ...

Herzlichen Dank unseren Dress-Sponsoren!



www.bonazuens.ch

CARUSO

www.caruso-bonaduz.ch

R
I
S
T
R
A
N
T
E

■ Erica (Coach), Gini

Spielplan 4. Liga 2013/11

Schreiber/in

SA	02.11.2013	15:30	VBC Bonaduz 3 – VBC Thisis Viamala 2	Bonaduz TH	Andrea
DO	28.11.2013	20:45	VBC Bonaduz 2 – VBC Bonaduz 3	Bonaduz TH	
SA	30.11.2013	14:00	VBC Chur 3 – VBC Bonaduz 3	Wird verschoben	
MO	02.12.2013	20:45	VBC Bonaduz 3 – VBC Cazis	Bonaduz TH	Patricia
MI	08.01.2014	20:30	VBC Thisis Viamala 2 – VBC Bonaduz 3	Flerden altes Schulh.	
MI	15.01.2014	20:45	VBC Bonaduz 3 – Volley Untervaz 2	Bonaduz TH	Melanie
MI	05.02.2014	20:45	VBC Bonaduz 3 – VBC Chur 3	Bonaduz TH	Natasha
SA	08.02.2014	17:15	VBC Bonaduz 3 – VBC Bonaduz 2	Bonaduz TH	Luca
MI	19.02.2014	20:45	VBC Cazis – VBC Bonaduz 3	Cazis MZH Quadra	
DO	06.03.2014	20:45	Volley Untervaz 2 – VBC Bonaduz 3	Untervaz MZH	



40 Jahre

im Dienst der Bevölkerung

- **Professionelle Schulungen**
- **Notfallsituationen**
- **Herznotfälle**

**durch einsatzerfahrene
Instruktoren**

- **Sanitätsdienst bei
Ihrer Veranstaltung**
- **Verkauf & Beratung
von Defibrillatoren (AED)**

Aus der Praxis – für die Praxis

Herzlichen Dank für Ihre Spende!

Gönner- & Spendenkonto
Postcheck-Konto: PC-Konto 70-6611-7
BIC/SWIFT: POFICHBEXXX
IBAN: CH11 0900 0000 7000 6611 7

Stiftung Rettungsanaesthesie realü · Postfach 520 · 7001 Chur



Trainingsssamstag Mai 2013

Jugendvolley (Juvo) & Minitour 2012/13

Das gleiche Leiterteam wie letztes Jahr (Sina Guler, Sina Spiess, Melanie, Erica und ich) starteten im August mit einer Horde Jugendlicher (21 Mädchen und 2 Jungs) in die neue Saison. Wer sich noch erinnern kann, weiss, dass wir vor einem Jahr noch mit 26 Kids die Saison bestritten. Nun aber waren wir nur noch 23, weil wir einige Abgänge hatten und «nur» 3 Neue unserem Juvo-Boot zugestiegen sind. Und die Jungs... die waren jetzt nur noch zu Zweit! Manchmal wurde es ihnen nämlich zu viel mit dem riiiiiesen Haufen an schnatzernden, gackernden und glucksenden Mädels. Wir LeiterINNEN waren ihm da wahrscheinlich nur eine kleine Stütze. Aber die Boys sind sehr willensstark und tolerant mit den Girls und kommen auch nächstes Jahr wieder gerne. Das freut uns! Und wenn alles klappt, sollten die zwei ja nächstes Jahr eine männliche Unterstützung von Andrin (dem neuen Leiter) bekommen.

Das Juvo-Jahr an sich bot wieder sehr viel Abwechslung für die Juvos und auch für uns Leiterinnen: Immer wieder neue Leiterkonstellationen und somit andere Führungs- und Trainingsstile, andere Themen, verschiedene Gruppen, einen lässigen Trainingsssamstag im Mai und unterschiedliche Turnierformen im internen und externen Bereich. Neben der Minitour nahmen die 99er-Jahrgänge-rinnen an der U15-Meisterschaft teil, an der 6

gegen 6 gespielt wurde und welche an zwei Turniertagen stattfand. Ich meldete das Team recht spontan dafür an und die Mädels hatten im Voraus auch einen grossen Respekt im grossen Feld gegen andere Teams anzutreten. Wir verbrachten aber zwei super Tage miteinander und konnten viel dazu lernen. Vor allem der zweite Tag gefiel uns besonders gut. Da es da nämlich um die Qualifikation für die Schweizer Meisterschaften ging, lachten wir uns recht ins Fäustchen, als wir dem einen oder anderen äusserst fokussierten und «angefressenen» Team mit einer harten Serviceserie oder überraschenden Angriffen ein Schweisströpfchen auf die Stirn zaubern konnten.

Nach den Winterferien hatten bereits fünf Juvos die Möglichkeit, Lugaluft zu schnuppern, in dem sie immer wieder unser Mittwochstraining besuchten.

Ich freue mich, dass die meisten auch nächstes Jahr wieder dabei sind und dass mit Hilfe einiger jungen, Liga-erfahrenen Hasen ein junges 4. Liga-Team auf die Beine gestellt werden kann.

Nun ist mein letztes Jahr im Juvo-Jahr zu Ende und ich möchte mich noch einmal herzlich bei allen

Rangierung Minitour 2012/13

Kat. A: VBC Bonaduz 1
 B. von 25 Teams
 Kat. C: VBC Bonaduz 2
 19. von 28 Teams



Hinten: **Juvo-Oberstufe**, geleitet von Erica Koelman und Andrin Stecher
 Vorne: **Juvo-Unterstufe**, geleitet von Sina Guler und Sina Spiess
 (Hilfsleiterinnen: Melanie Hartmann und Chiara Bürkli)

Leiterinnen und Kindern für die lässige Zeit bedanken. Nicht zuletzt wegen den Juvo-Trainings habe ich mich für den Beruf der Primarlehrerin entschieden. Arbeiten und Lernen mit Kindern macht einfach sehr viel Spass und hält einen auf Trab.

Rebecca Kloha



INDOOR KART-BAHN BONADUZ

Kartfahren der Extraklasse auf
einer der längsten Indoor-
Kartbahn der Schweiz!

event-kart.ch

Tel. 081/630 22 55



Restaurant Rössli
Die Dorfbeiz.



Restaurant Rössli
Imelda Manetsch und Robert Jäger

Hauptstrasse 2
7402 Bonaduz
Telefon 081 630 26 44

www.rösslibonaduz.ch

17. Dorfturnier 2013

Bunt und lustig gings zu und her

Der Gabentisch mit den Mannschaftspreisen war einmal mehr eine Augenweide. Ob Kinopaket, Spaghetti-Plausch, Süssigkeitenbox oder Weinkarton: Die Qual der Wahl hatten die Teams. Aber – liebe Geckohunters – euer Grillpaket war absoluter Spitzenreiter und wurde von den Erstplatzierten gleich abgeräumt.

Wir danken allen ganz herzlich für die Teilnahme, dem 4. Liga Team für die tolle Organisation, Erica & Laura für die Betreuung des Rechnungsbüros, Chiara, Sina S. und Melanie für die spitzenmässige Kiosk-Betreuung und allen VBCLern, die zum Gelingen des Anlasses beigetragen haben.

Dieses Jahr konnten wir aus dem Erlös des Dorfturniers 650.- sowie einer Spende eines Mitgliedes insgesamt Fr. 900.- für soziale Institution vergeben. An der GV haben die Mitglieder beschlossen, die «einheimische» **Realü** sowie die Familie des kleinen **Joao in Sao Paulo Brasilien** zu unterstützen. Fotos und Bericht findet ihr auf www.vbcbonaduz.ch

Rangliste 2013

- | | |
|-----------------|---------------------|
| 1. Swiss Sports | 7. umpa lumpas |
| 2. Schnüffler | 8. EVE Selections |
| 3. Team CBG | 9. Volleyballerinas |
| 4. TV Rhözüns | 10. Danischkracks |
| 5. Gegagegagega | 11. Stückfläzer |
| 6. BLB Selects | 12. Geckohunters |



Fotos: Carlo Stecher – Danke!

Jass- und Spielabend in der Bar Bonazüns



Am 17. April 2013 fand im Bonazüns der Jass- und Spielabend für VBC Mitglieder statt.

8 spiefreudige VBC-lerinnen und VBC und ein Specialguest aus Brasilien, Heidi Caluori, fanden sich im Bonazüns ein. Bei den Jasserinnen und Jasser ergab es mit 8 Personen zwei Spieltische und nach jeweils 2 gespielten Runden wurden die Partner gewechselt.



Während die Jasserinnen und Jasser ihre Spielrunden still und konzentriert absolvierten (der Lärmpegel hob sich aber jeweils mit dem Ausspielen der letzten Jasskarte), ging es bei den Spielerinnen und Spielern laut zu und her. Schnell rauchten die Köpfe ob der Raterei von «Outburst», wenn die Spielerinnen und Spieler 10 Begriffe zu erraten versuchten. Doch besonders schöne Kombinationen ergaben sich beim «Body Talk Tabu». Die gegnerische «Marionette» dient hier zur Darstellung eines Begriffes und so entstanden dann auch die tänze-



risch anmutenden Fotos. Eine Doppelrunde «Brändi Dog» durfte natürlich auch nicht fehlen, bevor man sich dann noch künstlerisch gab: Beim «Minutenmalen» musste man Begriffe oder sogar Sprichwörter zeichnen und das ab und zu sogar mit der falschen Hand. Als Abschluss konnten wir unser Wissen bei «Scattergories», einer Abwandlung von «Stadt-Land-Fluss» unter Beweis stellen. Und während die Uhr des Spiels beharrlich tickte, zerrann auch die Zeit und es war null-komma-nix Mitternacht.

Während bei der Gruppe Jasser traditionsgemäss alle ein kleines Preislein mitgebracht und somit auch wieder etwas nach Hause nehmen durfte, ging es bei der Gruppe Spielen «nur» um Ruhm und Ehre. Aber es wurde viel gelacht, ge-

plaudert und ich glaube, es hat allen Beteiligten Spass gemacht – Teambildung passiert eben auch NEBEN dem Volleyballfeld.

Danke Marlis für die Organisation der Jass-Teams.



Beachbündnermeisterinnen einmal mehr «The Fischer-Sisters»

Nicht ganz unerwartet hat sich das Duo Fischer/Fischer aus den Reihen des VBC Bonaduz den Beach-Bündnermeistertitel 2013 geholt. Jeanette & Andrea gewinnen diesen bereits seit mehreren Jahren und die Gegnerinnen scheinen einfach kein Rezept gegen diese beiden zu haben.

Mit dem Sieg in der Kat. Mixed schaffte Andrea auch wieder das Double: mit Jürg Conrad gewannen Sie den Final ohne Satzverlust. Herzliche Gratulation! ■



Beachturnier 2013: Dr Petrus mag üs Beacher halt

Nach den letzten nassen und frostigen Tagen, haben wohl die Wenigsten daran geglaubt, dass wir den King oder die Queen of the Tuleu 2013 doch noch küren können. Die Organisatorin Jeannette Fischer von Haldenstein hat es bei der Begrüssung auf den Punkt gebracht: «Dr Petrus mag üs Beacher halt!»

So starteten wir alle top motiviert unter dem Motto "frisch und fründlich" ins Turnier. Die Teams wurden ausgelost, in 2 Gruppen eingeteilt und bei jedem neuen Spiel innerhalb der Gruppe wurden flott die Partner getauscht. Es entstand die ominöse Zwischenrangliste. Bei der 2. Runde wurden die Teams wie folgt gebildet: 1.+8. Rang vs 2.+7. Etc. Die Punkte aus Runde 1 wurden mitgenommen und mit denen aus Runde 2 zusammengezählt. Mit diesem Modus "Wir zählen die Punkte und nicht die Sätze" kämpften alle um wirklich jeden Ball. So wurde auch ein 21:20-Fight mit nur einem Mini-Pünktchen weniger «bestraft».

Ein fettes «Hammergeil» verdient das grosszügige, mega leckere selbstmitgebrachte Buffet. Da können alle Gault Millau-Fritzen einpacken. Jeder hat sich grosse Mühe gegeben und das Beste aus dem Hut gezaubert. Kompliment! ■ *Reto Gosatti*



Gemütlichkeit gehört auch dazu



Rangliste

- 1 Manu – Queen of the Beach
- 2 Rebi
- 3 Reto
- 4 Jeannette
- 5 Dino + Gini
- 7 Nadine
- 8 Fränz



Ihre Majestät, Manuela die Erste – mit ihren Untertanen, deren Strahlen zeigt ... das passt ;-)



Aufmerksame LeserInnen werden bemerken: Es wurde Licht auf dem Tuleu. Nach einem Jahr Lichtabstinenz erstrahlt das Beachfeld wieder in hellem Glanz ...



Da mischt sich «Ihre Majestät» unters Volk - allerdings gut getarnt

Die spinnen, die Beacher ... oder?



Renovationen • Umbauten



Telefon 081 250 51 51 • Ihr Kundenmaurer



Minigolf-Plausch: Liebt Petrus auch die VBCler?

Bei frühlingshaften Temperaturen fand ... nein, nein, leider nein. – 10 kleine Negerlein und 1 Prinz ... auch nicht. **10 VBClerinnen und ein VBCler fanden sich am 22. Mai 2013 auf dem Minigolf Bonaduz ein, um eine Runde einzulochen. Ja genau, so war es.** Schnell waren die Gruppen eingeteilt und los gings. 2-3 Schläge, gut gemacht. 5-6 Schläge ausgelacht ... Zum Glück wars mit dem Auslachen nicht schlimm, aber es kristallisierten sich doch ein paar Pros raus. Obwohl: In der Gruppe «Jeannette, Alisha, Carmen, Gini» gab Carmen zu Beginn Vollgas und hatte bis zur Hälfte einen Durchschnitt von 2.5 Schlägen. Aber dann kam der Einbruch und Jeannette rollte das Feld von hinten auf!

Trotz ein paar Regentröpfchen und einsigem Wind haben wir die Partie genossen und uns anschliessend in der Pizzeria bei einer warmen Schoggi oder einem Tee wieder aufgewärmt. Danke Nati, es war cool ... wortwörtlich.

Aufs Podest geschafft haben es:

1. Andrin 2. Martina 3. Natasha



Von links: Alisha, Natasha, Vali, Franzi, Corina, Carmen, Martina, Jeannette, Gini, Rebecca und Andrin.

Unfall im Sport – was tun?

Ein weiterer gelungener Anlass der VBC Challenge fan am 12. Juni 2013 in der Turnhalle Bonaduz statt. Wie in jeder Sportart gibt es auch im Volleyball und Beachvolleyball viele Verletzungsmöglichkeiten. Zum Glück sind die Spielerinnen und Spieler unseres Vereins in den letzten Saisons meist von Verletzungen verschont geblieben, doch als es dann im vergangenen Frühling doch gleich zwei unserer Spielerinnen traf, ist die Idee zum Anlass «Unfall im Sport» entstanden.

Unsere frischgebackene Rettungssanitäterin Nadine hat uns, mit der Unterstützung von Erica erklärt, welche Massnahmen bei kleineren oder grösseren Notfällen ergriffen werden können und müssen. Von Prellungen, über Verstauchungen, Muskelfaserrisse, Bänderrisse, Knochenbrüche,

Hirnerschütterungen, bis hin zu Sonnen- und Insektenstiche, Kreislaufkollapse und Bewusstlosigkeit haben wir unzählige denkbare Szenarien und die entsprechenden Ersthilfemassnahmen besprochen und ausprobiert.

An diesem sehr lehrreichen Abend haben wir nicht nur unseren Notfallkoffer besser kennen gelernt, sondern auch erfahren, wie wir bei Unfällen im Sport unseren Teamkolleginnen und Teamkollegen mit den richtigen Handgriffen zur Seite stehen können. Natürlich hoffen wir weiterhin auf viele unfallfreie Volleyball-Stunden, doch dank der fachkundigen Anleitung von Nadine und Erica sind wir nun auch bei einem Angriff der «Verletzungshexe» gewappnet. Danke an Nadine & Erica für diesen tollen Anlass.

■ Jeannette Fischer

Samiklaus-Turnier: Mit Engeln und Bengeln

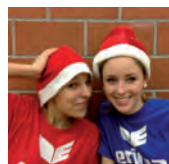


Am Freitag, 7. Dezember 2012 um 20.15 Uhr fand das VBC-interne Samiklaus-Turnier statt. Eingeladen waren VBCler, die älteren Juvos wie auch Pläuschler. Die Organisatorinnen Martina & Gini waren über die angemeldete Zahl überrascht: 19 Spielerinnen und Spieler hatten sich angemeldet und es forderte einiges an Organsiation für eine reibungslose Durchführung.

So entstand dann der Gedanke: Der Samiklaus weiss alles ... wir wollen auch «alles» wissen. Also bereiteten wir zu jeder anwesenden Person ein paar Stichworte vor und lasen diese nacheinander vor. Je schneller jemand die gesuchte Person rausfand, desto mehr Punkte gab es auf der Punktetabelle. Aber natürlich wurde auch volleygeballert und die übrigen «Engel» durften sich bei Nüssli,

Schoggolädli und hoffentlich viel Geplauder unterhalten und kennenlernen.

Einmal mehr wurde **Rebi Turniersiegerin!** Sie gewann eine Samiklaus-Leuchtmütze, die sie gleich aufsetzte. Aber auch die übrigen Spielerinnen und Spieler gingen nicht leer aus. Vali hatte für alle einen kleinen Grittibänz gebacken und alle durften sich einen auslesen. Vielen Dank für den tollen Einsatz, Vali.



VOM FASS - FIT MIT GENUSS

VOM FASS Chur GmbH
Stefan Walter
Obere Gasse 38 · 7002 Chur

Email info@vomfass-chur.ch
Telefon 081 253 50 60
Mobile 079 251 24 24



www.vomfass-chur.ch



Wussten Sie schon ...



... dass **Claudio** den Begriff «Tänzli» geogoogelt hat, weil es von Erica so auf dem Trainingsplan stand? Schliesslich wollte er vorbereitet ins Training kommen. Was er bei Google fand oder wie er das Training fand, ist der Redaktion leider nicht bekannt.

... dass sich mit dem **D2-Chat** (WhatsApp sei Dank ;-)) doch die eine (**Ruth**) oder andere Teilnehmende darüber aufregte, als während eines nachts Tageshelle im Schlafzimmer herrschte, nachdem eine hitzige Diskussion entbrannte? Worüber jedoch so heiss debattiert wurde, kann sich die Redaktorin nicht mehr erinnern. Aber es war auf jeden Fall nicht die Antwort auf die Anfrage von Jeannette, wer den Bericht für die Homepage schreibe, gell **Jeannette**?

... **Marco Bonaria**, der Profitrainer, der uns am 26.10.2013 in Chur einen Tag lang zum schwitzen brachte, meinte: «Chur, das kenne ich nur vom Monopoly-Spiel, wo es gleich das erste Feld nach dem Start, also zusammen mit Schaffhausen die `billigste Stadt` ist». Viel mehr als die Turnhalle Sand hat er leider auch jetzt nicht von Chur gesehen.

... dass das deutsche und das holländische Alphabet unterschiedlich sein müssen? Nur so ist es zu erklären, dass für **Erica** das Q wie Querflöte unmittelbar vor dem Z wie Zumba kommt (so geschehen im Training bei Teameinteilung nach Hobby).

... dass das Abschminken VOR der Training gravierende Auswirkungen haben kann? Bei **Melanie** wirkt sich dies nämlich – eigenen Angaben zu Folge – einschläfernd auf sie aus und so kommt sie zum Glück meistens geschminkt ins Training.

... dass das Mitbringen eines Kuchens ins Training erlaubt ist? Gestaut haben wir nicht schlecht, als Neumitglieder **Fadri & Claudio** nämlich genau das machten. Der Präsi hat ihnen beim Eintritt in den VBC ge-



sagt, dass man vielleicht mal einen Kuchen backen oder sonst einen Arbeitseinsatz leisten müsse. Und die beiden nahmen das für bare Münze und backten grad aus Eigeninitiative.

... dass hingegen das Mitbringen von Essen & Trinken ins **Hallenstadion Zürich** VERBOTEN ist? So standen die VBCLer denn im Picknick-Kreis vor dem Hallenstadion und assen und tranken kreuz und quer alles, was der Rucksack so hergab: Chips, Äpfel, Gummibärchen, Darvida, Guetzli und vieles mehr (▶ Seite 25).

... dass **Martina** nicht nur volleyballern sondern auch zaubern kann? Für ein Training hat sie extra Ballone mitgenommen, die jedoch einfach nicht auffindbar waren. Als in der Halle dann das Training begann und Martina laufen musste, bemerkte sie, dass «etwas» in ihrem Schuh drückte. Und siehe da: sie zauberte sie die unauffindbaren Ballons aus ihren Schuhen!

... dass sich **Rebi** sehr über die neue Tshirtfarbe des 2.-Liga-Teams gefreut hat? Sie meint, dass schwarz die Schweissflecken kaschiert und man nicht mehr so gut sieht, wie sehr sie schwitzt! We will see – or not!



... dass **Vali**, unsere Vereinsbäckerin auf die Frage, woher sie die Zeit zum Brötlibä-

cken nehme, antwortete: «I bin grad an dr Kuchi vorbi gloffa, do hani grad no schnell bacha». Gut für uns, dass die Küche von Vali derart zentral liegt.

... dass **Franzi** nach dem ersten 2.-Liga-Training im August dringend eine Massage nötig hatte? Diese sparte sie sich nämlich auf, wenn ihr mal wirklich – wirklich alle Muskeln weh tun sollten. Hoffen wir, die Massage hat Wirkung gezeigt.

PowerStick – das etwas andere Training

Am 3. Oktober 2012 fand ein etwas anderes Training statt: Magdalena brachte uns mit PowerSticks ins Schwitzen. Der Stick mit den Gummibändern hatte es in sich: Da wurde gezogen, gekräftigt und das ungewohnte Accessoire mit Musik im Takt geschwungen. Wer's nicht kennt: Ausprobieren lohnt sich!



Vielen Dank Magdalena (www.ltmove.ch) für die powervolle Demonstration und Führung durch das etwas andere Training. ■

*Italienische Lebensfreude
schmecken und geniessen*



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

R
I
S
T
R
A
N
T
E

CARUSO

Saisonabschluss mit VBC-Olympiade



Am Mittwoch 26. Juni 2013 trafen sich 16 VBLerinnen und VBCler zum Saisonabschluss im Jugendtreff-Häuschen beim Lag. Die Vorstandsmitglieder hatten eine VBC-Olympiade vorbereitet und es gab vier Posten, an denen man mit verschiedenen Stärken punkten konnte:

- Büchschenschiessen bei Natasha
- ABC-VBC bei Martina & Gini
- Knieschoner basteln bei Nadine
- VBC-Rap dichten bei Franziska

Es war also Treffsicherheit, Wissen, Kreativität und Fantasie gefragt, grad was wir Volleyballerinnen und Volleyballer auch für unser Hobby brauchen. Es wurde mit Hingabe und Geduld gebastelt, Antworten mit Schnelligkeit hingepfeffert, gerappt mit individuellen VBC-Texten und natürlich getroffen was das Zeugs hält. Und das alles – bei zwar kühlen Temperaturen – draussen. Für die Rangverkündigung und das Rappen gings dann aber in die JUTU-Hütte.

Die Vergabe der Punkte für die schönsten und funktionellsten Knieschoner wie auch für den mitreissendsten Rap konnten die Teams den andern selbst geben. Und dann stand es fest: Die verschiedenen Disziplinen der Olympiade am besten gemeistert hatte das Team Carmen, Manuela B. und Andrin. Nicht nur ihr Knieschoner-Modell «Purity» sondern auch ihr individueller Rap mit pointierten Zweizeiler der Mitglieder überzeugte das Publikum. Das Gewinnerteam durfte einen Süßigkeiten-Korb mit Kinogutschein in Empfang nehmen und strahlte um die Wette.

Und unsere Mitglieder Fadri & Claudio haben sich mal wieder in die Backstube gestellt und uns mit drei verschiedenen Cakes und Kuchen verwöhnt (und das, nachdem sie zuerst nur gerade mal 3 Mikro-Törtli aus der Schuhschachtel gezaubert hatten). Vielen Dank an euch!

So ging bei einem gemütlichen und lustigen Abend eine bewegte, erfolgreiche Saison zu Ende!



ABC-VBC 2013 – hettisch's gwüsst?

- A - in diesem hochgelegenen Dorf hat sich Martina an der Wade verletzt:
- B - Coolster Volleyballclub der Welt:
- C - Combackspielerin der 4. Liga Oldies:
- D - Trainer und Coach von Gallina:
- E - Dorthin geht Sina Spiess für 3 Monate:
- F - Wie heissen die Bündner-Beachvolleyball Meister 2013:
- G - weiteres Hobby von Rebi und Fränz:
- H - Wohnort von Jeannette:
- I - Sie trainiert am Mittwoch Badminton:
- J - Richtiger Vorname unserer Präsidentin:
- K - das brachten die Neumitglieder Fadri & Claudio in ein Training mit:
- L - jetziger Beruf von Rebi und Anne:
- M - in welcher Stadt waren Mandy und Carmen auf der 2-tägigen Schulreise:
- N - Wer besteht ihre Abschlussprüfung und ist nun Rettungssanitäterin:
- O - Seit 1996 ist Beachvolleyball:
- P - an dieser Schule staret Andrin
- Q - Hobby von Erica:
- R - Wem spendete der VBC 300.- Franken vom Dorfturnier-Ertrag:
- S - In welchem Verein spielt Jacqueline auch noch Volleyball:
- T - Hobby von Claudio
- U - Dort fand das Bündnercup-Finale statt:
- V - Hobby von uns allen:
- W - Hassgegnerinnen der 2. Liga:

- X - Hatschi!
- Y - Nenne ein Wort mit Y:
- Z - Dieses Jubiläum feiert der VBC im 2014



Bei uns finden Sie
immer etwas
Blumiges




RODIGARI
Gartencenter Domat/Ems
Churerstrasse, 7013 Domat/Ems, tel. 081 633 22 12
fax 081 633 41 35, www.gartencenter-domatems.ch

Fitness & Wellness Bonaduz



Für Ihre sportlichen
& entspannenden
**Indoor-
Alternativen**

www.fitnessbonaduz.ch

COPY PRINT
RIZZI

7430 thusis | 081 630 08 21
www.copyprint-rizzi.ch

broschürendruck
auch eine unserer stärken

Volleyball Euro 2013 Zürich: Tütato – Postauto

Am Samstag, 7. September 2013 reisten 19 aufgestellte VBCLerinnen und VBCLer mit dem Postauto nach Zürich. Zusammen mit acht Zizerser hatten wir das Posti gechartert und konnten unterwegs plaudern, die Saison planen, die Trainings koordinieren oder auch einfach nur Musik hören.

Nach kurzem Stau eingangs Zürich kamen wir um 13.30 Uhr in Zürich an und wurden am Eingang aufgefordert, unsere mitgebrachten Pet-Flaschen wegzuerwerfen und den mitgebrachten Proviant zu vertilgen. So standen wir dann alle vor dem Eingang, stopften frischfröhlich Chips mit Äpfeln oder Gummibärchen mit Darvida in uns rein und teilten alles Ess- und Trinkbare untereinander auf.

Endlich im Hallenstadion drin standen wir vor verschlossener Türe: Nach ca. ¼ Stunde Wartezeit wurden wir eingelassen und ergarterten gute Plätze im oberen Bereich des Stadions, wo wir eine gute Übersicht auf das Spielfeld hatten.

Zuerst sahen wir das Spiel Italien gegen Frankreich. Schnell zeichnete sich ab, dass die Favoritinnen aus Italien (Weltranglisten 4.) nichts anbrennen liessen und so überzeugte nicht nur die über 2 Meter grosse Mittelspielerin, sondern das ganze Team. Italien siegte 3:0 und wir hatten eine Stunde Pause: Verpflegung, Pipipause und Sonne geniessen war angesagt.

Das Schlangestehen beim Essensstand war nicht gerade Appetit fördernd und so begaben wir uns mit einem kleinen Imbiss wieder auf unsere Plätze, «bewaffnet» mit Schweizerfahne und «Klatschfächer». Die Stimmung im Hallenstadion war patriotisch und ansteckend: Die rotweisse Fahne wurde geschwenkt, die Welle drehte frischfröhlich ihre Runden und die Anfeuerungsrufe Hopp Schwiiz hallten unisono durchs Stadion. Leider war der Gegener Belgien eine Nummer zu gross

für das junge Schweizer Volleyballteam. Und obwohl sie im 3. Satz am Teilerfolg – nämlich einem Satz-sieg – schnupperten, unterlagen sie mit 0:3.

Nach einer kurzen Tanzeinlage begaben wir uns wieder zum Postauto und traten den Heimweg an. Hubi, unser Chaffeur wollte nicht nochmals im Stau stehen und

wählte die Heimfahrt über das Zürcher Oberland. Als dann plötzlich das berühmte «Tü-Ta-To» erklang, erkundigten wir uns, wofür dies war. «Wir fahren durch Dübendorf, da bin ich aufwachsen», meinte Hubi, «ich habe meine alte Heimat gegrüsst».

Nach ein paar Ausladestopps mehr als auf der Hinfahrt waren schliesslich in Bonaduz nur noch 10 Personen «übrig» und die hatten etwas Hunger. Obs um 22.15 Uhr wohl noch Pizzas im Caruso gab? ... es gab! So liessen wir den gemütlichen Vereinsausflug bei den letzten Bildern von Stans (leider) Niederlage ausklingen und verstreuten uns um 23 Uhr zwecks Heimgang in verschiedene Richtungen.



*Hinten v.l. Rebi, Myrtha, Carmen, Corina, Chiara, Tanja, Laura, Erica, Vali, Andrin, Jeannette, Stefan. Vorne v.l. Sina, Nati, Ruth, Franzi, Gini und Manuela.
Vereinsfotograf: Manuela B. Busschauffeur: Hubi*





2. Liga Team & Fans unterstützen Aktion «Jeda Rappa zellt»

Jedes Jahr veranstaltet SF zusammen mit dem SRF3-Team eine Benefizwoche, eben «Jeda Rappa zellt». Dieses Jahr soll das gesammelte Geld Menschen in Entwicklungsländern den Zugang zu Trinkwasser sichern und helfen, die hygienischen Bedingungen vor Ort zu verbessern.

Das 2. Liga-Team hat beschlossen, JRZ mit einer eigenen Aktion zu unterstützen. Und zwar soll es mit unserem Sport etwas zu tun haben. Bis zum Ende der JRZ-Woche (17.–22.12.2012) werden wir insgesamt 9 Meisterschaftsspiele haben, die durchschnittlich um die 90 Minuten dauern. Unser Beitrag: Wir spenden pro Spielminute für jede gespielte Minute mind. 50 Rp. an JRZ. Dabei ergaben sich total 799 Spielminuten und somit bei 10 Personen: Fr. 399.50. Am Samstag, 22. Dezember 2012 haben Jeannette, Andrea und Gini insgesamt Fr. 570.- nach Luzern gebracht (unsere Fans unterstützten die Aktion spontan mit einigen Einlagen).

Es war ein unvergessliches Erlebnis. Obwohl wir über vier Stunden anstehen mussten, bis wir endlich am Schlitz waren und das Geld einzuwerfen, hat sich der Aufwand definitiv gelohnt: Wir waren hautnah mit 77 Bombay Street, Anna Rosinelli und auch Gustav. Wir tranken 2-3 Glühweine, quatschten mit den Leuten um uns und amüsierten uns köstlich. Und immer wie-



Man sah uns trotz riesigem Menschaufauf sehr gut im Fernsehen ... Volleyball sei Dank!

der kam ein SMS: «Miar hän eu grad gseh im Fernseh ... dia Bäll gseht mal halt guat».

Vielen Dank an alle, die gespendet haben und damit «unsere Aktion» unterstützt haben. Jeda Rappa zellt – jeda Tropfä hilft!



Ob 77 Bombay Street, Gustav oder Anna Rosinelli: Jeannette brachte alle vor die Linse

Schwarz wie die Nacht ...

... zogen wir an den Maskenball in Bonaduz. Und wer genau war das? Findest du raus, wer sich hinter diesen schwarzen Gesichtern versteckt?

Aufbewahrung: Von links: Anne,
Andreas, Maud P., Uesina, Gini
und Martina



Eine für alles ...

Beratung, Planung, Installation & Service



Sanitär



Elektro/Telekom



Solar-Anlagen



Heizung



Klima/Kälte



WILLI HAUSTECHNIK

Industriestrasse 19 · CH-7000 Chur
Tel. 081 286 99 44 · info@willihaustechnik.ch

Platzvertretungen in
Bonaduz und Flims

willihaustechnik.ch



Bieler Sport Bonaduz
run bike nordic

7402 Bonaduz | Tel. 081 650 20 50
www.bielersport.ch | bieler@bielersport.ch

SKIHÜTTE

Restaurant & Wintergarten

7427 Urmein
Tel. 081 651 20 80

Täglich geöffnet während der Wintersaison.
Wir empfehlen uns für Familienfeste und
Hochzeiten während dem ganzen Jahr.

www.skihuetteurmein.ch



Weihnachtsbäume vom Bauernhof direkt ab Feld.
Baumreservation ab Anfang Oktober möglich.

www.doenz.ch

KSP



Für die Liebe zur Natur.

Als Schweizer Bio-Pionierin lässt Coop das grüne Herz der Schweiz höher schlagen. Mit mehr als 1'600 Naturaplan-Produkten in über 800 Filialen. Seit 1993 setzt Coop Naturaplan voll auf die Knospe von Bio Suisse. Und steht damit für Bio ohne Kompromisse. Für die Liebe zur Natur und für den täglichen Genuss. Feiern Sie mit uns 20 Jahre Naturaplan.
www.naturaplan.ch

20
JAHRE

naturaplan



coop

Für mich und dich.