INFO

Nr. 72 – Frühling 2006

Die Seite des Vize	1
Vorstand-News	1
Badmintim	2
Nachwuchs	2
Hochzeiten	2
Mischelmeldungen	3
Wir stellen vor 1	3
Wir stellen vor 2	4
Mannschaftsschlussberichte	5
Die Seite des Trainers	7
Schülerturnier in Bülach	8
Turnierberichte	9
Büli-Cup 2006	11
Kennst du die Mannschaft BCB 5?	12
Kegeln nach der GV	13
Oster-Eier-Test	13
Sport Rauchfrei	14
Impressum	15

Die Seite des Vize

Hallo zusammen

Nun haben wir eine weitere GV hinter uns. Brechen neue Zeiten an? Wo will der BCB hin? Vor einem Jahr haben wir uns darauf geeinigt, dass der BCB weiterhin mit einer NLB vertreten sein soll. Als Massnahme haben wir versucht, ein neues Trainingskonzept aufzubauen. Dieses Jahr muss dieses wohl noch einmal gründlich überarbeitet werden. Seid ihr dabei?

Es war auch nicht einfach, den Vorstand durch einen neuen Kassier, Trainervetreter und Spielleiterin wieder zu vervollständigen. Dank Steffi, Andi und in letzter Minute auch Phil haben wir nun eine neue schlagkräftige Truppe beisammen. Wer ist im Club dabei?

Es gibt viel zu tun: Wir haben noch immer zu wenig Leute für all unsere Manschaften, von der 3. Liga bis zur NLB fehlen uns Teilnehmer! Es braucht Trainer, sowohl für unsere Junioren als auch für unsere aktiven Mitglieder. Wer hilft mit? Wer spricht an Turnieren andere Spieler an, für unsere 3. Liga, 2. Liga, ... zu spielen?

Ich bin gespannt, ob unser Club wieder zu einem Verein mit Zusammenhalt und einem Vereinsleben wird, oder ob unsere Zukunft eine günstige Alternative für Zenter-Spieler ist. Es gibt für uns wohl noch einiges aufzuarbeiten.

Also, brechen wir zusammen auf, in eine neue BCB-Zukunft, mit vielen talentierten Junioren, trainingswilligen Mitgliedern, vollen IC-Mannschaften und wiederbelebten Clubanlässen...

Michi

Vorstand-News

Im letzten halben Jahr hat sich im BCB einiges verändert. Nach langer Suche haben wir endlich 3 neue, dringend benötigte Vorstandsmitglieder gefunden! Ganz herzlich begrüssen im Vorstand des BCBs wollen wir

Stefanie Schneider, Spielleiterin
Andreas Gerecke, Kassier
Phil Arnold, Trainervertreter

Andreas wird im Amt als Kassier von seiner Frau Doris unterstützt, was nicht wirklich erstaunlich ist, denn hinter jedem Mann in einem höherem Amt, steht bekanntlich eine starke Frau! Wer diese Frau bei Phil ist, müssen wir aber noch heraus finden. An dieser Stelle nochmals vielen Dank an Sandy und Beeke für ihre langjährige Arbeit im Vorstand!

Weitere personelle Wechsel gab es auch beim Bespannen der Rackets. Neu wird dies Benj Volkmer übernehmen. (eine Bespannung 20 Fr.).

Neu haben wir zwei verschiedene Trainingsshuttles. Für die Basic Trainierenden stehen neu die Aeros-Shuttle zur Verfügung und für die Complex / Control Trainierenden sind die Yonex AS 40 Bälle gedacht. Um eine Rückmeldung bezüglich Shuttle, Spielqualität, Langlebigkeit, etc. wären wir froh!

Bezüglich der IC Saison 06/07 sind wir immer noch auf der Suche nach 3. Liga Frauen und Herren. Unsere 3. Liga wird nämlich nicht absteigen. Ebenfalls suchen wir Spielerinnen/Spieler für die 2. Liga, 1. Liga, sowie Nati B.

Die GV fand dieses Jahr am 24. März statt. Wieder einmal wurden hitzige Diskussionen geführt, abgestimmt, zugehört und gelacht. Einen ausführlicheren Bericht (GV-Protokoll) findet ihr bald auf der BCB-Homepage (www.bcbuelach.ch) unter Dokumente

BADMINTIM

Das Infoteam hat den Samichlaus mit seiner Oster-Nummer vor Weihnachten so verwirrt, dass er die halbe Badmintim Seite vom Dezember 05 glatt vergessen hat. Der Osterhase hat beschlossen, seinem Kollegen unter die Arme zu greifen und den Büli-Klatsch vom Herbst/ Winter 05 nachzuliefern.

NACHWUCHS

Der Kalorien-Schwerpunkt von Zürich hat sich verschoben, von Albisrieden nach Affoltern. **Claudia** und **Dominic** sind umgezogen. Der Druck auf die Waffenplatz-Strasse wächst, das Bermuda-Dreieck der Zürcher Fraktion des BCB befindet sich je länger je mehr im Raum Schaffhauserplatz – Oerlikon – Affoltern. Und da Claudia und Dominic nun ein kleines Häuschen bewohnen, haben sie beschlossen, dass es zu dritt mehr Spass macht. **Joshua** ist am 02.04.06 mit 3450 g und 52 cm auf die Welt gekommen.

Halt! Wir haben ein Baby übersprungen, **Annika** (22.03.06, 21:27 Uhr, 3165 g und 49 cm) ist ja bereits Ende März zu uns gestossen (bzw. zu ihren Eltern **Beeke** und **Martin**) – da sah die Welt noch rosa aus. Weiterhin ein unglaublicher Frauen-Überschuss, der Vorstand überlegte sich bereits, einen Antrag für eine umgekehrte IC-Meisterschaft zu stellen, 3 Frauen-Einzel und 2 Damendoppel und 1 Herrendoppel und 1 Herreneinzel pro Begegnung, Bülach versprach sich, sämtliche Ligen zu dominieren mit dem heranwachsenden weiblichen Potential. Wobei auch männliches Potential schlummert, gäbe es eine U4 Schweizer Meisterschaft, wäre Fabian Gerecke bestimmt vorne dabei, wer den kleinen Kerl noch nie hat Badminton spielen sehen, hat etwas verpasst. Joshua läutete die Trendwende ein, das nächste Baby war auch schon beim Storch bereit, nur kurz darauf kam **Jan** auf die Welt und richtete es sich bei **Regula**, **Michi** und **Fiona** gemütlich ein.

HOCHZEITEN

Im zweiten Halbjahr 2005 hat ein bedeutender Anteil des BCBs beschlossen, entweder 30 zu werden oder zu heiraten.

Den Festen dieses Früh- und Spätherbstes war eines gemeinsam. Es wurde gezeigt, dass der **BCB** eine üble **Sekte** ist, bei der sich die Mitgliedschaft immer lohnt. Die Hochzeits-Buffets sind galaktisch! Der hohe Standard der Kalorien-Zufuhr bleibt aber die einzige Konstante (ausser vielleicht einem leichten Trend zum gemeinsamen Hügel erklimmen) bei den verschiedenen Feierlichkeiten.

Während die Gäste an einem der beiden Feste in Erfahrung bringen konnten, wann der FC Basel gegründet wurde und was **Martin**s Lieblings-Automarke ist, wurde am anderen Fest wenig vergleichbar Geheimes über das Hochzeitspaar offenbart. Auch in der Kleiderwahl des Brautpaares waren deutliche Unterschiede auszumachen. In einer geheimen Abstimmung wurde einstimmig beschlossen, dass **Claudia** ein schönes Kleid trug. Die gesamte **Familie Schwyzer** unterwanderte erfolgreich den inoffiziellen Kleider-Code des ersten Festes. **Michi Scheike** gratulierte **Paul** dazu, dass er seine schönsten kurzen Hosen aus dem Kleiderkasten geholt hatte. Dafür lag Paul mit seiner stets auf Funktionalität bedachten Kleidung beim nächsten Fest goldrichtig. Und die diversen Eltern haben ihre Kinderwagen auf die Tauglichkeit in steilem Gelände testen können.

Zingg wurde zu Zingg **Stamm** und **Busenhart** zu **Rusch**. **Ruschi** offenbart damit seinen Hang zum Aussergewöhnlichen und zum Trendsetter (0,5% der schweizerischen männlichen Bevölkerung können sich zu dem Schritt entschliessen, den 99,5% der weiblichen schweizerischen Bevölkerung als problemlos betrachten). Wir lassen uns überraschen, wie lange es dauert, bis sich die Bezeichnung **Stämmli** durchsetzt.

Das Stichwort Stockholm hat mit etwas Verspätung klar gemacht, wieso **Claudia** ihren **Pitsch** an der Krawatte festhält: Er hat noch nicht versprochen, ihr ein Autogramm von **König Gustav** zu besorgen. Gerüchten zufolge soll auch Claudia dereinst in den fernen Norden entschwinden. Als Trost: Immerhin bleibt dem BCB ein Schweden-Experte erhalten – wer es nicht glaubt, soll Hans-Ueli fragen, was Jul ist.

Eine weitere freudige Nachricht hat unsere Redaktion erreicht: Am 8. Juli 06 heiraten **Corinne** und **Sam** im Schloss Sargans.

Wir wünschen allen **Brautpaaren** von ganzem Herzen eine goldige gemeinsame Zukunft und bedanken uns für die phantropotischen Feste! Die Wettbüros sind offen für sämtliche Tipps auf das nächste Hochzeitspaar. Eine Nachfrage beim steilsten Aufsteiger der vierten Liga, der in dieser Nummer vorgestellt wird, könnte sich lohnen. Allerdings fragt sich männiglich, ob **Claudia** und **Dominic** wohl nicht nur in Bezug auf Claudias Bauch so verschwiegen sind.

Mischelmeldungen

Auch auf der Prüfungsfront tut sich was, unsere **Präsidentin** ackert sich durch Berge von Biologie-Aufgaben, das Ziel ist die Lehramts-Prüfung, und wer die Didaktik und Pädagogik im Freyschen Stil besucht hat, weiss, dass man das Wortpaar „allgemeine Didaktik“ bei jemand, der sich gerade die gelben Ordner zu Gemüte führen muss, besser nicht erwähnt. **Evelyn** hat sich übrigens vor dem Angriff der Papierberge als Beach-Girl betätigt, zusammen mit **Michi, Benj, Uschi** und **Andrea** haben sie die Strände von Südfrankreich unsicher gemacht. Die Polysport-Lager-Liga von Bülach ist noch nicht ausgestorben, lange lebe die Polysport-Lager-Liga!

Eine **Hälfte der Zwillinge** rauscht für ein paar Monate nach Nordamerika ab, es stehen neben den Sprachschulen auch Nationalparks auf dem Programm, ob sie wohl vorher bei Uschi einen Bären-Kurs besucht? (Wer noch Fragen hat, meldet sich am besten direkt bei Uschi).

Wir warten gespannt auf weitere Umzugsmeldungen (in **Frauenfeld** soll etwas im Anzug sein) und andere freudige Nachrichten. Ach ja, und wir warten auch auf den nächsten Badminton-Einsatz von **Thomas**. Hoffentlich ist sein gebrochener Fuss wieder ganz, sodass die vierte Liga nächste Saison wieder auf ihn zählen kann.

Wir stellen vor 1

Name: Christoph „Chrigu“ Keller alias Dieter Asch
Geburtstag: 24. September 1983
Sternzeichen: Waage
Mein Motto: chunnt scho guet
Mein Beruf: Student

das esse ich am liebsten
Pasta, Indisch

das koche ich am besten
Nasi Goreng, Chili con carne

Wenn ich nicht Badminton spiele, dann....
Treffe ich mich mit Freunden, Leite ich Pfadilager, liege ich in der Hängematte

würde ich sofort zum Z´nacht einladen
Die Simpsons

das mag ich überhaupt nicht
geschmolzenen Köse, offene Schuhbändel, an Bahnübergängen und Ampeln warten zu müssen

meine Stärke
nicht nachtragend, optimistisch

meine Schwäche
erwarte zu viel von anderen Leuten

das ist bei mir noch nie vorgekommen
dass ich ein Versprechen nicht eingelöst hätte

und am liebsten
würde ich mal eine Weltreise machen

WIR STELLEN VOR 2

Name	Looser
Vorname	Rahel (Regina)
Geburtstag	12.07.79
Sternzeichen	Angora-Schaf
Mein Motto	Was nöd umbringt, härtet ab.
Mein Beruf	fast fertig ausgebildete Menschenschnippslerin = bald Ärztin + eidg. diplomierte Schneesportlehrerin

das esse ich am liebsten
alles ausser Rosenkohl + Nüsslisalat

das koche (und backe) ich am besten
Thaifood + Schoggichueche
alles was auf den Grill passt…

Wenn ich nicht Badminton spiele, dann....
bin ich am Snowboarden, bin ich irgendwo draussen in der Natur, in der Schweiz oder auf Reisen, muss ich aufs Staatsexamen lernen☹

würde ich sofort zum Z´nacht einladen
meinen Freund, meine Freunde generell☺, meine Familie (und die sehr gross!), George Clooney + Pierce Brosnan

das mag ich überhaupt nicht
Wespen, Ameisen, Viren + Bakterien (die Krankmacher), Gruselfilme + Horroschocker

meine Stärke
meine Schnurre, meine Kämpfernatur

meine Schwäche
meine Schnurre (Reden ist Silber, Schweigen ist Gold) -> aber nicht immer, ich verliere nicht gern!
das ist bei mir noch nie vorgekommen
einen Fallschirmsprung – ich würde NIE aus einem Flugzeug springen, dass sich in der Luft befindet

und am liebsten
mag ich die Farbe grün (das passt zu den Augen), mag ich Abenteuer + Action, lese ich das „lustige Taschenbuch“, bald ist meine Sammlung komplett (mit 348 Comics) ☺

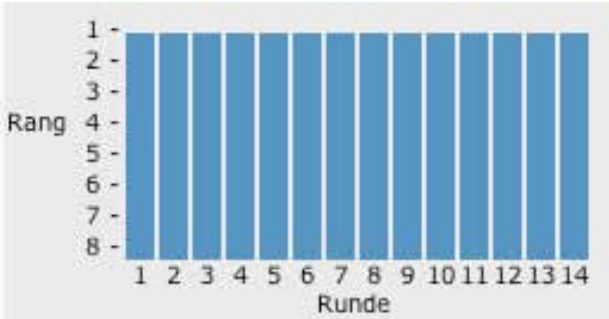
MANNSCHAFTSSCHLUSSBERICHTE

BCB1

Ohne Worte

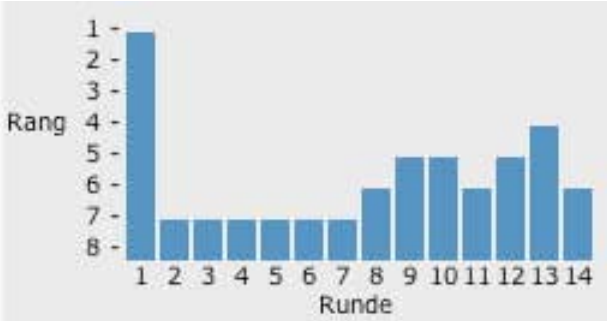
BCB2

Ich glaube letzte Saison haben wir unsere Kunst verfeinert, mit grösseren "Hindernissen" problemlos fertig zu werden. Wo wir früher vielleicht noch nervös geworden oder gar leicht verzweifelt wären, haben wir dies locker und souverän gelöst. So zum Beispiel:



- Michi hat trotz hartnäckigem Husten und teilweiser Lungenversagen den Gegner zum Schwitzen gebracht
- Beeke hat trotz Schwangerschaft harte Drei-Satz-Einzel bestritten
- Marco ist seiner "wunderschönen" Badminton-Tasche treu geblieben und hat trotzdem gewonnen
- Mi hat trotz langer Vaterschaftspause wieder zurück auf die Erfolgsstrasse gefunden
- Franzi war trotz Jet-Leg und erhöhtem Alk-Pegel noch spieltauglich
- Paul ist schon lange ein Künstler in: "Wie bewege ich mich trotz Verletzungen schmerzfrei und erfolgreich auf dem Badmintonfeld?"
- Usch ist trotz langer Anfahrtsstrecke aus dem Glarnerland immer rechtzeitig aufgetaucht
- Und zu guter Letzt haben wir unser Saisonziel erreicht – mehr Punkte zu erreichen als BCB1, yes!

BCB3 - Eine fruchtbare Mannschaft



Das Team BCB3 hat schon viel auf die Beine gestellt (1-4), es hat aber noch lange nicht genug (5). Dieses hoch engagierte Team setzt sich nicht nur auf dem Spielfeld voll für den BCB ein, sondern auch neben dem Feld durch seine gezielte Nachwuchsförderung. Obwohl die Jungmannschaft bis jetzt eher damenlastig ist, werden wir nicht ruhen, bis ein komplettes Badmintonteam steht (Hopp Luk + Steffi). Ein weiteres Indiz für unser Engagement neben dem Feld ist, dass der BCB3 die höchste Dichte an Vorstandmitgliedern von allen BCB-Teams aufweist (danke Steffi + Andi, wir finden das super). Nicht minder engagiert war das Team (Doris, Helle, Steffi, Claudia, Andi, Luk, Dominic, Dave) während der Saison auf dem Badmintonfeld. Trotzdem waren wir, einerseits durch Verletzungspech von Dominic im Oktober, Dave immer mal wieder und Andi gegen Ende Saison, andererseits durch den wirklich grossen Abstiegsdruck auf Ersatz- und Verstärkungsspieler angewiesen (Vielen Dank an Uschi, Andrea, Paul, Marco, Christoph). Mit der stattli-

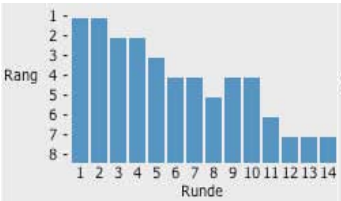
chen Anzahl von 13 eingesetzten Spieler(innen) konnten wir den Ligaerhalt sichern. Unser Teamcaptain hatte diese Saison wirklich keine leichte Aufgabe. Dauernd auf der Suche nach einsatzfähigen Spielern musste er wegen akutem Spielermangel trotzdem zwei Spiele verschieben.

Wir wurden diese Saison in die uns bis dahin noch unbekannte Zentralschweizer Gruppe eingeteilt. Die Saison startete mit einer 1:6 Niederlage auswärts gegen ein mit Stefan Arnet verstärktes Luzern. Dies war ein erster Vorgeschmack auf eine sehr starke, ausgeglichene Gruppe, welche vor allem bei den Herren beim Einsatz von Ersatzspieler aus den oberen Ligen aus dem vollen schöpfen konnte und dies auch immer wieder tat. Schon bald war klar, dass in unserer Gruppe Rapperswil-Jona absteigen würde, doch alle anderen Teams waren immer nahe beisammen.

So waren wir zwei Runden vor Schluss auf dem abstiegsgefährdeten 7. Rang hatten aber nur 5 Punkte Rückstand auf den Tabellenleader und damit immer noch theoretische Aufstiegschancen. Am Ende landete unser Team mit 21 Punkten auf dem 6. Schlussrang immer noch nur 5 Punkte hinter dem Aufsteiger und 3 Punkten Rückstand auf Rang 3.

Am Ende können wir eine positive Saisonbilanz ziehen: Der Ligaerhalt ist geschafft, der Teamgeist war immer super und wir hatten dank der ausgeglichenen Gruppe viele wirklich spannende und intensive Spiele.

BCB4



BCB5

BCZ1

Wir machen den Weg frei

Mit Raiffeisen als Partner können Sie all Ihre Finanzbelange ganz gelassen angehen. Unser umfassendes Dienstleistungsangebot und unsere persönliche Beratung sorgen dafür, dass Sie sich bei Ihrer Raiffeisenbank wohl fühlen. Sei es vom spesenfreien Mitglieder-Privatkonto über die Eigenheimfinanzierung bis zu Spar- und Vorsorgelösungen und Vermögensanlagen. Wir nehmen uns gerne Zeit für Sie. Ganz professionell. Und ganz persönlich.

Raiffeisenbank Züri-Unterland
Hauptsitz Bülach

Geschäftsstellen in:
Buchberg, Höri, Neerach, Regensdorf

RAIFFEISEN

DIE SEITE DES TRAINERS

Technik umstellen – Technik lernen

In der Jugendarbeit nimmt das Erlernen der Technik einen zentralen Stellenwert ein. Es wird durch regelmässiges und intensives Üben ein Grundgerüst erschaffen auf dem in späteren Zeiten weiter aufgebaut wird. Dieser Prozess zieht sich über mehrere Jahre hin und erfordert nebst viel Einsatz, guter Anleitung auch einen strukturierten Aufbau, damit alle notwendigen Elemente gefestigt werden.

Auch arrivierte SpielerInnen, ob ambitioniert oder nicht, kommen im Laufe ihrer Badmintonkarriere immer wieder in die Situation einen weiterführenden Technikteil in ihr Spiel einbauen zu müssen.

Welches sind die Gründe für eine Technikumstellung bzw. –neuerlernung?

- Ein zu kleines oder der Disziplin nicht angepasstes Schlagrepertoire
- Die aktuelle Technik ist leistungslimitierend
- Die bestehende Technik birgt ein zu hohes Verletzungsrisiko

Wenn ich mich für ein Technik entschieden habe, bevor ich mich ans Werk mache, sollte ich folgende Überlegungen anstellen:

- Ist sie einfach zu lernen?
- Wie viel Zeit und Energie muss ich aufwenden?
- Entspricht sie meinem Spieltyp, kann ich damit mein Spiel weiterentwickeln?
- Kenne ich die notwendigen Schritte, Übungen, Abläufe; benötige ich Hilfsmittel?

Wenn diese Fragen beantwortet sind, gilt es noch folgenden Kontext zu berücksichtigen:

Ist die Bewegung nahe bei einem bestehenden Bewegungsablauf? Wenn ja, und wenn der Entscheid zur Umstellung gefallen ist, dann erfolgt ein Unterbruch der normalen Trainingsarbeit in diesem Bereich. Ich arbeite an andern Inhalten (z.B. konditioneller Aufbau, Lauftechnik, mentale Stärke) und konzentriere mich z.B. im Bereich Armtechnik auf den Grundaufbau und die Erlernung der neuen Elemente. Wo immer möglich geht ein Muskelaufbau in diesem Körperteil voran.
Während dieser Phase wird nur trainiert, nicht gespielt!!! (Verfälschung der Bewegungsmuster)

Umstellen ist nicht neu dazulernen

Wenn ich auf die bestehenden Bewegungsmuster neu aufbaue ist das nicht gleichbedeutend mit der Umstellung einer bestehenden Bewegung. Aufbauen ist ein kontinuierlicher Vorgang, der keine 'alten' Bewegungsmuster 'stilllegt' und deshalb meist einfacher in den laufenden Trainingsprozess einzubauen ist.

Beispiel: Die Umstellung der Fussstellung beim Umsprung und Stemmschritt (schwieriger) ist anders anzugehen als das neu dazu Lernen des Chinasprunges (einfacher).
Nehmen wir ersteres als Anlass für ein kleines Ablaufbeispiel.

In letzter Zeit haben sich beim BC Bülach die Beschwerden im Achillessehnenbereich gehäuft. Wenn man in die Halle schaut, wird auch schnell klar warum. Nicht wenige Leute setzen ihre Füsse beim Umsprung und beim Stemmschritt falsch auf. Wenn sich dann gegen ende der Saison und nach harten Turnieren, die dauernden Belastungen langsam kumulieren und bemerkbar machen, dann können die meisten AthletInnen froh sein, wenn keine gravierenden Verletzungen auftreten.

Wenn wir nun diesen Tatbestand nehmen und uns als Ziel vorgeben, in der kommenden Saison unsere Belastung der Achillessehne zu reduzieren, dann gilt es folgende Reihenfolge zu beachten.

- Abklingen lassen der Beschwerden (Regeneration, Behandlung, Kontrolle Schuhwerk, etc.)

- Genaue Analyse der Ursache der Fehlstellung (falsch Erlernt, ungenügende Köperdrehung, falsch eingesetzte Lauf- bzw. Sprungtechnik, etc.)
- Kräftigung des Fussgelenkes um die Aufnahme der neuen seitlichen Belastungen zu garantieren
- Festlegung der zu erlernenden Elemente
- Erarbeitung einer genauen Bewegungsvorstellung (Bilder, Körperstellungen, Erläuterungen)
- 'Erfahren' der Fussstellung visuell, taktil, kinästhetisch
- Konzentriertes, 'langsames' Üben der Technik
- Rhythmisches Wiederholen in hoher Zahl (ohne Shuttle)
- Kurze 'Belastungswiederholungen (ohne Shuttle)
- Erste konzentrierte Ausübung der Technik mit Schlagabfolge
- Erste Komplexübungen
- Spiel

Der ganze Ablauf ist als Regelkreis zu betrachten, der sofort auf die nächst tiefere Stufe zurückkehrt, wenn Unsicherheiten oder Ungenauigkeiten auftreten. Massgebend sind dabei nicht subjektive Eigeneinschätzungen, sondern Beobachtungen Aussenstehender und Expertenurteile.

Der Einbezug von mentalem Training kann diesen Lernprozess stark beschleunigen. Auf der nächsten Trainerseite im Info 73 werde ich darauf eingehen.

Viel Erfolg und viel Spass beim Techniktraining

SCHÜLERTURNIER IN BÜLACH

Am Samstag, dem 12.03.2006 fand das wichtigste Turnier statt. Wir mussten Bülach vertreten und haben es einigermassen geschafft. Die jüngeren Juniorinnen haben es sogar aufs Podest geschafft und machten die Trainer sowie die anderen Clubmitglieder stolz und glücklich. Das Turnier fing mit einer Rätselfrage an. Man musste die Anzahl

Reiskörner in einem Gurkenglas erraten und mit viel Glück konnte man einen super, nigelnagelneuen Rucksack gewinnen. Leider hatte niemand vom Büli-Club das Glück, diesen Preis nach Hause zu nehmen. Das Turnier war sehr gut und hatte auch sehr viel Spass gemacht. Man musste nicht lange

auf das nächste Spiel warten, und wenn man doch mal eine längere Pause machen musste, so konnte man sich mit vielen feinen Sachen aus dem Buffet verpflegen. Von Kuchen über

Brötchen zu Hotdogs gab es alles. Das Turnier dauerte 8 Stunden, das heisst, man konnte um 5 Uhr nach der Rangverkündigung nach Hause gehen und sich von diesem anstrengenden aber amüsanten Turnier erholen. Natürlich freuen wir uns auf das nächste Turnier, auch wenn wir vielleicht nicht mehr mitspielen dürfen – wir werden aber hinter dem Buffet stehen und die Spieler mit Kuchen stärken.

Daiana & Stephanie

Rankingliste Stand 16.03.06

K13

1. Niels Müller	Team Shuttle Zone	15.95 Punkte
31. Dimitri Degkwitz	BC Bülach	3.75 Punkte
40. Roman Boner	BC Bülach	2.50 Punkte

K15

1. Michael Kessler	BC Obersee	15.36 Punkte
16. Jean-Marc Frei	BC Bülach	5.00 Punkte
17. Jens Lochbihler	BC Bülach	5.00 Punkte

M13

1. Kathrin Summermatter	BC Obersee	15.36 Punkte
4. Mevina Studer	BC Bülach	10.15 Punkte
6. Patrizia Müller	BC Bülach	8.63 Punkte
9. Jeannine Oberli	BC Bülach	8.35 Punkte
32. Rahel Dornbierer	BC Bülach	1.25 Punkte

M15

1. Carina Kunz	BC Obersee	14.19 Punkte
31. Angsumalee Nakorn	BC Bülach	2.00 Punkte

M17

1. Katarina Tominz	BC Jona	13.54 Punkte
6. Daiana Zacheo	BC Bülach	6.78 Punkte
10. Stephanie Baumann	BC Bülach	3.75 Punkte
11. Fabienne Erzinger	BC Bülach	2.50 Punkte

TURNIERBERICHTE

21. / 22. Januar, Winterthur

Am Samstag spielten Sabrina und Corinne Doppel, Sam war der Chauffeur und Betreuer sowie einziger Fan vor Ort. Bei den ersten Spielen waren wir noch nicht ganz wach und munter, was sich am Resultat auswirkte. Doch gegen Schluss wurden wir immer fitter und konnten noch zwei Spiele für uns entscheiden.

Am Sonntag versuchten sich Sam und Corinne im Mixet...auch wieder mit gewissen Anfangsschwierigkeiten. Am Nachmittag gab's dann einen stark umkämpften Dreisätzer, welcher sie für sich entscheiden konnten. Danach war die Luft draussen und die Beine zu müde. Ein männlicher Gegner hatte seine Freude daran, Corinne ein paar blaue Flecken zu verpassen und dabei immer noch zu grinsen und im letzten Spiel gelang es nicht mehr nur auf den klar schwächeren Mann zu spielen, da die netzstarke Frau einen gewissen Anziehungspunkt für Shuttles hatte.

25. / 26. Februar, Thurgauer C/D-Turnier

Leider fanden die Damen- und Herren-Einzel in zwei verschiedenen Hallen statt. Da es bei den Frauen viele Absagen gab, kam Corinne schon um 8.00Uhr zum spielen. Vielleicht war das ihr Glück, sonst wäre sie nur noch nervös geworden. Sie gewann das erste Einzel und war mit ihrer Leistung mehr als zufrieden. Das zweite Einzel war dann aber in ca. 5 Minuten entschieden, die Gegnerin dirigierte Corinne nur noch so auf dem Feld herum.
Dann war Sabrina an der Reihe. Und wie von ihr gewohnt, wurde dies ein hart umkämpftes Spiel, welches über drei Sätze lief. Nur leider mit dem besseren Endergebnis für ihre Partnerin. Auch ihr zweites Spiel war spannend, Sabrina kam ganz schön ins Schwitzen. Leider endete es mit dem Sieg der Gegnerin

Bei den Herren gab es wieder ein nervenaufreibendes Einzel von Sam, welcher immer bis zum umfallen kämpft. Ralf hatte seine Première, dies war sein erstes Turnier und sein erstes Spiel überhaupt ausserhalb der Bülacher Kanti. Aller Anfang ist schwer, das bekam er zu spüren. Aber er gab sein Bestes und konnte für den Start seiner Badminton-Karriere ganz zufrieden sein.

Die jeweiligen Mixet (Sabrina und Ralf, Corinne und Sam) entschieden die Gegner klar für sich. Sie hatten kein Mitleid für uns Bülacher und verschenkten keinen einzigen Satz an uns.

11. / 12. März, Irchel Classics

Nicht ganz so früh mussten wir am Samstag in der ASVZ-Halle sein. Die Damen kamen erst gegen Mittag an die Reihe und so konnten sie den Herren bei ihren Einzelspielen zusehen. Sam hatte wieder einmal einen stündigen Kampf gegen einen Junioren. Doch der Altersunterschied war kaum zu merken. Auch der Gegner kam ziemlich ins Schwitzen. Nur leider hatte er am Schluss das ruhigere Händchen und konnte den Match knapp für sich entscheiden.
Ralf hatte ein schwieriges Los, sein Gegner war um mehrere Liegen erfahrener. Doch so fair sein Gegenüber war, durfte Ralf doch noch ein oder zwei Punkte gutschreiben.

Für Corinne war die Revanche von Weinfelden angesagt. Mehr Punkte als nur einer (wie beim letzten Spiel gegen die selbe Gegnerin) war das Ziel. Und siehe da, es lief ganz gut, unerwartet gut. Sie war trotz Niederlage ganz zufrieden.
Als Sabrina ihrer Gegnerin gegenüber stand, ging's ziemlich rasch und das Spiel war entschieden. Nicht, dass sie ihr nicht standhalten könnte,

aber ihr Gegenüber verzog keine Mimik, sagte knapp mal „Hallo“ und sah häufig (zu häufig) den Shuttle im Out. So macht spielen keinen Spass.

Dafür lief es dann im Damendoppel ganz schön rund. Zwar mit zwei Niederlagen, aber ganz zufriedener Stimmung. Was uns etwas „fuchs-te“: Wir verloren knapp gegen zwei viel jüngere Schulmädchen! Naja, das Alter wird mit den Jahren spürbar ;-). Auch die Herren mussten zwei Niederlagen verbuchen, konnten jedoch die Spiele gegen ihre starken Doppelgegner als gute „Trainingserfahrung“ nutzen.

Am Sonntag konnten Corinne und Sam erst für ihre Kollegen Sabrina und Ralf im Mixet fanen. Leider waren die Spiele nicht von langer Dauer. Das erste Spiel von Corinne und Sam war hart umkämpft und dauerte recht lange. Leider mit dem besseren Ende für die Gegner. Im zweiten Spiel wurden sie nur noch abgefertigt und gingen ziemlich schnell wieder vom Platz.

8. / 9. April, Büli Cup

Und jetzt stand das letzte Turnier für uns vor der Tür, diesmal in etwas anderer Partnerformation. Sabrina spielte mit Christoph Schmocker das Mixed, Sam mit Michi Wiedenmann Doppel. Wir sind gespannt, wie unsere Heimspielen gelingen...

Corinne konnte leider nur vom Zuschauerbänkli zusehen, wie ihre Teamkollegen spielten, ein all zu eifriger Mixed-Partner hat beim Smash wohl den Shuttle mit ihrem Handgelenk verwechselt.

Sabrina fand eine gute Ersatzpartnerin. Das erste Doppel entschieden sie klar für sich, beim zweiten Doppel brachten alle Bemühungen nichts und sie schieden leider aus. Auch die Einzelspiele von Sabrina verliefen gut und sie konnte einen Sieg verbuchen.

Sam hatte wieder einen hartumkämpften Match, verlor ihn aber leider am Schluss. Das zweite Spiel ging klar an den Gegner. Christoph versuchte auch sein Glück, rackerte sich ab, leider jedoch ohne Sieg, aber mit einem guten Gefühl, etwas für die Gesundheit und das Wohlbefinden getan zu haben.

Im Mixed hatten Sabrina und Christoph klar stärkere Gegner, es gelang ihnen aber doch, diesen ein paar Punkte abzunehmen. Für Sam wurde auch noch eine Partnerin gefunden, eine ziemlich starke sogar. Dies spornte ihn zu Höchstleistung an. Das erste Spiel gewannen sie klar, im zweiten mussten sie jedoch dann klein beigeben.

So, und jetzt ist unsere Turniersaison zu Ende. Erholung, Genesung und danach fleissiges Training mit Helle für die nächste Saison ist angesagt.

BÜLI-CUP 2006

Die Teilnehmerzahl des diesjährigen Büli-cups lag deutlich unter der Rekordzahl von 2005, dafür schien die Zuschauerzahl zumindest in der Kategorie C bei den Finalspielen erheblich höher zu sein als letztes Jahr. Franzi kämpfte sich zum Sieg im Damen-Einzel C – auch in den Ballwechseln, in denen sie eigentlich überspielt war, biss sie sich durch. Der Kampfwille wurde mit einem 13:11 (oder war es 13:10?) im dritten Satz belohnt.

An der GV könnte der Eindruck entstanden sein, der BCB liege in den letzten Zügen. Es mag am Weckruf von der Vorstands-

Zinne gelegen haben, Tatsache ist aber: Auch dieses Jahr wurde – wie in all den Jahren davor – der Büli Cup erfolgreich durchgeführt. Allerdings waren der Einsatzwille und der Elan der Helfer in diesem Jahr phänomenal. Es erleichtert die Arbeit des OK entscheidend, wenn die Helferinnen und Helfer am Büli-Cup selbst auf uns zukommen und fragen, was noch zu tun sei. Und wenn alle bereit sind, im Notfall auch ein bisschen länger zu

bleiben. Ich denke, dass dieses Jahr nur wenige Sonderschichten geschoben werden mussten – weil alle

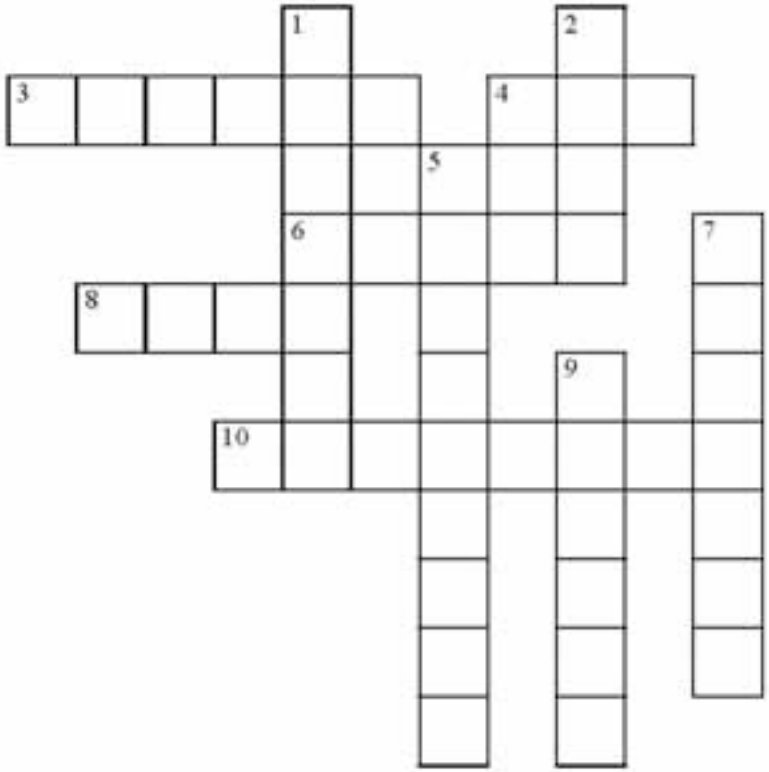
angepackt haben. Vielen herzlichen Dank! Und hier noch eine (nicht auf Vollständigkeit bedachte) Helfer-Chronik: Samstag Morgen: Luk, Claudia, Steffi und Uschi bringen den Turniertisch und die Lizenzkontrolle zum Laufen – das Herz des Turniers! Uschi denkt für alle, Christoph Baggenstoss, Hansueli und Paul richten die Hallen ein und müssen quer durch Bülach hetzen, weil dem Buffet ständig der Strom ausgeht. Remo findet den Sicherungskasten und Christoph Schmocker gibt Elektriker-Tipps. Doris lässt keinen der nun eintreffenden Spieler durch, ohne zu zahlen. Eveline Gujer schneidet Rosen. Gabriela hängt ohne Wasserwaage einen Sponsorenbanner auf unkonventionelle Weise ganz gerade auf und macht ein fantastisches Birchermüesli und Corinne und Sam schmieren im Akkord Sandwichs (so viele Sandwichs haben wir noch nie verkauft!) Sandy kümmert sich um die Hallen und den „Gabentisch“. Benj schmeisst am

Samstag-Nachmittag den Turniertisch und Gabriela hält beim Buffet immer noch

durch, verstärkt durch Sabi „die Kuchen werde jedes Jahr noch schöner“ Altorfer. Beeke und Martin haben am Freitag bereits schüsselweise NasiGoreng zubereitet – und das Kuchenbuffet ist überhaupt preiswürdig. Corinne und Sam erhalten eine Schiedsrichter-Schnellbleiche (von jemand, der keine Ahnung hat). Einen Sonntag gab es auch: Claudia muss schwitzen, weil sich Helle im Regen unter dem Schirm versteckt, Andi Zingg hackt kiloweise Äpfel und sendet gute Wellen in Richtung Franzi aus, welche sich dem Final zubewegt. Ein alter Bekannter aus Stockholm hat plötzlich den Turnier-Computer erobert. Rahel

verkauft denjenigen, die eigentlich gar keinen Hunger hatten, eine Portion Birchermüesli oder wenigstens ein paar Stück Kuchen (müssen Ärzte gute Verkäufer sein?). Und die Aufräumer sind so speditiv wie noch nie. Mal schauen, wann die grosse „Ich war auch dabei“ Büli-Cup-Party steigt!

KENNST DU DIE MANNSCHAFT BCB 5?



ACROSS

3 Sein Fussgelenk war kein Saisongeschenk
4 Er heiratet am 8.7.2006
6 Eine Saison in Sion verspielt
8 Wie der Vater so der Sohn
10 Ein Cordonbleu nach dem Badminton-Jeu

DOWN

1 An ihr ist nichts verhext
2 Die grösste Klappe an der GV
5 Das Matchblatt besiegt er immer
7 Der Ringfinger ist noch ganz
9 Nein, sie hat nicht den Schläger verschluckt

spezialitäten ANGST metzgerei

marktgasse 19
8180 bülach
tel. 044 860 14 43
fax 044 860 03 81
natel 079 672 40 41

auffallend frisch
fritz angst

KEGELN NACH DER GV

Nach einer teilweise hitzigen GV im Restaurant Landhaus,hat auch dieses Jahr wieder ein Kegeln stattgefunden. Es wurde wieder das beliebte Pyramiden-Kegeln durchgeführt. Zwei zufällig zusammengestellte Teams spielten im Modus " best of five " gegeneinander. Nach jedem Durchgang wurden die Bahnen gewechselt, da bei der einen die Geschwindigkeitsanzeige defekt war. Auf dieser konnte voll gebolzt werden, ohne das die Bahn blockierte. Und es wurde wirklich gebolzt was das Zeug hielt.

Team A ging 2:0 in Führung, es schien eine klare Sache zu werden. Doch Team B brachte sich seinerseits mit zwei Siegen wieder zurück ins Spiel. Jetzt wurde es noch richtig spannend.Team B zog jetzt alle Register. Teilweise wurde rücklings zwischen den Beinen oder gar mit dem schwächeren Arm die Kugeln geschossen. Sogar mit drei Kugeln gleichzeitig wurde das Glück versucht. Doch all diese Tricks nutzte Team B auch nichts mehr und so gewann Team A schliesslich noch souverän.

Es war ein gelungner Abend ich freue mich jetzt schon wieder auf die nächste " GV – Danach.

Geri Frei

OSTER-EIER-TEST

Das INFO-Team will es wissen.
Jedes Jahr zu Ostern die gleiche Frage: Ist es wirklich egal, welche Schoggi-Eier ich einkaufe? NEIN! Acht unerschrockene Badmintonspielerinnen und Spieler haben für das Wohl des gesamten Clubs alles gegeben und im Auftrag des INFO die besten Schoggi-Eili gefunden. Die Ausfüllenden bleiben selbstverständlich anonym. Es bleibt den Lesern überlassen, zu raten, wer harte Eili gar nicht mag und bei gewissen Sorten sogar Granit ortet. Wer die Schoggi aus dem Adventskalender noch präsent hat und sich auch für ganze Säcke voll Eili interessiert. Auch die poetischen Talente kommen zum Vorschein, auch Grossmutters Sonntagskleid kommt zu Ehren.

Hier die getesten Sorten, in der untersten Zeile ist der Gesamtrang über alle Testesser:

Schale 1	Schale 2	Schale 3	Schale 4
Coop Milch/Lait Confiseur hellblau mit Spiralen	Coop Schokoladen Eili silbern mit Blüemli	Migros Giandor rot mit gold	Coop Bio Milchschokolade-Eili silbern mit Bio Signet
2	3	1	3

Der Test wurde unter notarieller Aufsicht wie folgt durchgeführt:

1. Du nimmst aus jeder Schale je ein Schoggi-Ei.
2. Du isst sie.
3. Du füllst die untenstehende Tabelle aus.

Ach ja, und übrigen: mitgemacht haben Dieter, Steffi, Gilles, Benj, Kevin, Eveline Gujer, Michi Scheike und ?

Testperson 1

	Schale 1	Schale 2	Schale 3	Schale 4
Schmelz-eigenschaften	schön weich	braucht mind. 200°C	die zartschmelzendste Schoggi von allen vieren	zergeht sehr leicht und locker auf der Zunge
Geschmack	Durchschnitt	geht so	macht Lust auf mehr	fast wie Aldi Schoggi
Verpackung	blau	sehr kreativ	knistert	BIO, das muss ja gut sein
Gesamtrang	3	4	1	2
Bemerkungen	viel zu klein	schmeckt wie Schoggi aus dem Adventskalender	Davon hat jemand schon mal einen ganzen Sack gegessen.	BIO, das muss ja gut sein.

Testperson 2

	Schale 1	Schale 2	Schale 3	Schale 4
Schmelz-eigenschaften	tiptop	etwas brüchig	gut	gut
Geschmack	etwas schwach	zu „scharf“ (aggressiv)	gewöhnungsbedürftig (nicht wirklich Schoggi)	schwach
Verpackung	Naja, erinnert etwas an Grossmutters Sonntagskleid	herzig, aber ideenlos	edle Verpackung	BIO! (wie das?)
Gesamtrang	1	2	3	4
Bemerkungen				Bio bei Schoggi Eiern – also Bitte! ☺

Testperson 3

	Schale 1	Schale 2	Schale 3	Schale 4
Schmelz-eigenschaften	feine Milchschokolade	sehr einfach, viel zu hart	aussen ein bisschen härter, innen schön weich, sehr gut	ein bisschen hart
Geschmack	normal	guter Geschmack	speziell gut	nichts besonderes
Verpackung	schöne Verpackung	hässliche Verpackung ☺	leicht auszupacken	schwer auszupacken, nicht schöne Farben
Gesamtrang	2	4	1	3

Testperson 4

	Schale 1	Schale 2	Schale 3	Schale 4
Schmelz-eigenschaften	hart, bissig	noch härter	zart schmelzend	Granit
Geschmack	etwas trocken, süss	leicht nussig, nicht so süss	fein schoggig	grusig
Verpackung	Alu – umweltfreundlich, schöne Farbe	etwas bieder	schön rot	Bio ?!
Gesamtrang	3	2	1	4

Testperson 5

	Schale 1	Schale 2	Schale 3	Schale 4
Schmelz-eigenschaften	Schmelzeigenschaft mässig, aber vergeht gut auf der Zunge	harte „Schale“ vergeht zu langsam auf der Zunge	schmilzt sehr schnell	mittelmässig
Geschmack	angenehmer Schokoladengeschmack	zu süss	der Schoggigeschmack fehlt	der Kakao kommt nicht so zur Geltung
Verpackung	sehr schön	mässig	ok	mässig
Gesamtrang	1	3	4	2
Bemerkungen		lange Schmelzzeit	zu gross, nicht mundgerecht	

Testperson 6

	Schale 1	Schale 2	Schale 3	Schale 4
Schmelz-eigenschaften	körnig geschmolzen	schmelzt gut	hervorragend, innen zu weich	mittelmässig
Geschmack	hart, nicht sehr süss	viel zu hart, aber kanackt gut beim reinbeissen	gut (aber speziell) gewöhnungsbedürftig	ganz ok sehr milchschokolade normal
Verpackung	alle gleich (langweilig)	Sieger, farbig & herzig	(rot ist Scheisse)	gruusig (gelb und grün) nicht schön noch schlechter als 3
Gesamtrang	4	1	2	3
Bemerkungen		gut, dass es so einen Test gibt		

Testperson 7

	Schale 1	Schale 2	Schale 3	Schale 4
Schmelz-eigenschaften	4	1	2	3
Geschmack	2	4	1	3
Verpackung	4	3	1	2
Gesamtrang	4	3	1	2
Bemerkungen	fast unmöglich auszupacken	Bitter!	Einfach super!	ist auch ok

Testperson 8

	Schale 1	Schale 2	Schale 3	Schale 4
Schmelz-eigenschaften	0	0	++	+
Geschmack	+	0	+	+
Verpackung	--	-	0	0
Gesamtrang	3	3	1	2
Bemerkungen	Verpackung nicht zittrige Badmintonhände tauglich	speziell	mmh	

SPORT RAUCHFREI !

Wettbewerb für Sportvereine

Auch dieses Jahr nimmt der BCB am Wettbewerb „Sport rauchfrei“ teil.
Sinn dieses Wettbewerbs ist der tabakfreie Sport. Kein Rauchen, Snusen oder Kiffen.

Gegen oder besser gesagt mit uns kämpfen rund 1325 andere Vereine, Riegen, Sektionen und Mannschaften.
Unter all diesen Teilnehmern wird ein Preisgeld von 100'000 Franken an 30 Gewinnern ausgeschüttet.
In der Zeit vom 1. April bis 30 Juni 2006 werden stichprobeartig Kontrolleure unterwegs sein, um die Einhaltung der selbstgewählten Vorgaben zu prüfen. Danach werden die Gewinner ausgelost.

Für die Juniorengruppe des BC Bülachs haben wir folgende Vorgaben gewählt;

Wir sorgen für tabakfreies Trainings- und Wettkampfgelände.»

- Wir führen tabakfreie Zeiten beim Trainings- und Wettkampfbetrieb ein (Beispiel: Eine Stunde vor bis eine Stunde nach dem Sport gilt bei uns: rauchfrei).
- Wir markieren gut sichtbar rauchfreie Zonen (Beispiel am Halleneingang: Sie betreten rauchfreien Raum. Ihre Sportgruppe XY).
- Wir setzen uns gegen Rituale im Verein ein, zu denen Tabakkonsum gehören (Beispiel: Zigarren rauchen an festlichen Anlässen, Schnupfen als Begrüssungsritual).

«Bei uns treten Trainer, Leiter und Funktionäre verantwortungsbewusst und als Vorbilder auf.»

- Wir erklären bestimmte Vereinsanlässe zum Vornherein zu tabakfreien Anlässen, speziell solche, an denen Jugendliche teilnehmen (Beispiel: Vereinslotto, Vereinsabende, Nachtessen).
- Wir setzen uns dafür ein, dass unsere Trainer, Leiter und Funktionäre im Zusammenhang mit Sport nicht rauchend gesehen werden (auch wenn sie privat rauchen).
- Wir machen gemeinsam ab, was wir unternehmen, wenn tabakfreie Zonen und Zeiten missachtet werden (zum Beispiel augenzwinkernd an die Abmachung erinnern).
-

«Wir verzichten auf Tabaksponsoring.»

- Wir lehnen die finanzielle Unterstützung durch Tabakfirmen ab, auch wenn sie uns in Form von Nichtraucher-Werbung für Jugendliche angeboten wird. Insbesondere lehnen wir Inserate ab, die für Tabakprodukte werben.
- Wir teilen in Veranstaltungsbroschüren und Vereinspublikationen mit, dass wir auf Tabaksponsoring verzichten.
- Wir sorgen dafür, dass unsere Mitglieder den Entscheid gegen Tabaksponsoring mittragen und ihn engagiert vertreten, wenn sie darauf angesprochen werden.

«Wir stehen öffentlich zu unserer Haltung: tabakfrei!»

- Wir publizieren unser Engagement für tabakfreien Sport in unserer Vereinspublikation und auf der Website unseres Vereins.
- Wir weisen auf Veranstaltungsplakaten, -inseraten oder -programmen auf unser Engagement für tabakfreien Sport hin.
- Wir fordern das Publikum an den Wettkämpfen über Mikrofonansagen oder mit Plakaten auf, das Rauchen zu unterlassen - im Interesse der Sportler und der Zuschauenden, aus Gesundheits- und Sicherheitsgründen.

Also nehmt euch diese Vorgaben zu herzen und achtet euch darauf das wir diese nicht nur in der Zeit des Wettbewerbs einhalten können.

Falls jemand Lust hat sich aktiver zu engagieren, kann dies auf www.rotekarte.ch tun. Oder wenn sich jemand kreativ betätigen will, kann ein eigenes Motiv für die Kampagne «tabakfreien Sport» kreeieren und dies via Digitalkamera festhalten und vom Sport-rauchfrei-Team als Plakat drucken lassen. (Genauere Infos bei Evi.)

COOL & CLEAN
... for the SPIRIT of SPORT

IMPRESSUM

Erscheinungsweise: 2 bis 3 mal im Jahr

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: Sept. 2006

Titelbild: Der Osterhase auf Besuch beim BCB (der Echte!)

Verantwortliches Redaktionsteam:
Franziska Altorfer,
Sabina Altorfer,
Helle Schwyzer,
Michael Pöll

Redaktionsadresse:
BC Bülach, 8180 Bülach, info@bcbuelach.ch
Kontaktperson BC Bülach:
Evelyn Sonderer (Präsidentin)
Brüderhofweg 27
8057 Zürich