



INFO

Nr. 77 – Karl Lagerfeld goes BCB

| | |
|---|-----------|
| DIE SEITE DER PRÄSIDENTIN | 1 |
| VORSTAND-NEWS | 1 |
| MANNSCHAFTSBERICHT TEAM ZÜRICH 1 | 2 |
| MANNSCHAFTSBERICHT TEAM ZÜRICH 2 | 3 |
| MANNSCHAFTSBERICHT TEAM ZÜRICH 3 | 4 |
| MANNSCHAFTSBERICHT BCB 1 | 5 |
| MANNSCHAFTSBERICHT BCB 2 | 6 |
| EINSIEDELN | 7 |
| TRAININGS BERICHT DER 4. LIGA | 10 |
| BADMINTONINTIM | 11 |
| SEITE DES TRAINERS | 12 |
| NACHWUCHS | 15 |
| CLAUDIA'S KULINARISCHE ECKE | 16 |
| KÜRBISSUPPE VON MARCO AFFOLTER | 16 |
| WIR STELLEN VOR | 17 |
| MILITÄRHALLE | 17 |
| BERICHT AUS BANGKOK | 18 |
| AHNEN GALERIE (BCB T-SHIRT) | 20 |
| 5 BÜLACHER IM TESSIN | 22 |
| IMPRESSUM | 23 |

DIE SEITE DER PRÄSIDENTIN

....oder die Geschichte der rosaroten Elefanten

Rosarote Elefanten? Die lagen mir bis letzten Sonntag so fern wie wohl auch euch. Aber nun sind sie meine ständigen Begleiter geworden und ich würde diese Seite gerne nutzen euch über rosarote Elefanten aufzuklären.



Rosarote Elefanten scheinen mir nicht nur im Sport massgebend zu sein, sondern sie nehmen aus meiner Sicht ebenso einen Stellenwert bei der Arbeit, Zuhause und im Clubleben ein. Die rosaroten Elefanten wurden von Chris Hadden, Leiter des Kurses mentales Training vom J&S in meinen Kopf gesetzt. Sie stehen für sämtlichen negativen Gedanken wie „mach keine Fehler“, „schlag den Ball nicht immer ins out“, „diesen Match musst du unbedingt gewinnen“..... Ich glaube jeder von uns wird immer wieder mit rosaroten Elefanten konfrontiert. Sobald wir sie wahrnehmen sind wir aber fähig, unsere Gedanken umzuwandeln – positiv zu formulieren. Denn, nehmen wir uns vor keine Fehler zu spielen, so konzentriert sich unser Gehirn ganz auf den Begriff „Fehler“ – das Resultat haben sicher einige schon selber miterlebt. Die Fehler wollen nicht mehr enden!

Ich möchte euch diesen einen kleinen Punkt (aus dem wirklich sehr empfehlenswerten Kurs) mitgeben! Sei es beim Badminton oder anderswo: nehmt die rosaroten Elefanten wahr und versucht eure Gedanken ganz einfach einmal ins Positive zu lenken. Ich selber bin immer noch in der Testphase und das Resultat im Badminton konnte ich leider noch nicht überprüfen – doch, wenn ich ehrlich bin: es macht auch ganz einfach Spass einmal alles mit einem positiven Vorzeichen zu versehen!

Viel Spass



DIE 1TE SEITE

VORSTAND-NEWS

Zu Beginn die schlechten News. Leider hat Steffi Schneider anfangs Oktober den Vorstand verlassen. Nicht wegen mangelnder Kochkünste der anderen Vorstandsmitglieder – sondern aus Zeitproblemen, da Steffi einen 150 % Job angenommen hat. Steffi, besten Dank für Deine geleistete Arbeit!

Deshalb sind nun zwei Vorstandsplätze frei, Spielleiter und Trainervertreter. Wer hat Interesse? Wer möchte mehr mitbestimmen können oder etwas für den BCB in die Hand nehmen? Wer möchte mithelfen, dass der BCB in 5 Jahren noch existiert? Bitte melde Dich bei jemandem vom Vorstand.

Die Aufgaben eines Spielleiters:

- Planung und Organisation der IC Saison (ausführliche Einführung)
- Militärhallensitzung
- Organisation des Schiedsrichters (jeder Club der eine NLB Mannschaft hat, muss einen Schiedsrichter für die NLA stellen)

Die Aufgaben des Trainervertreters:

- Ansprechperson für Trainer, Trainierende und J&S Coach
- Aufstellung Trainerkosten / Trainerbetreuung
- Trainingskonzept mit Trainern erstellen
- Betreuen der Schnuppernden
- Verantwortung für das Schülerturnier und Trainingsweekend / Lager (muss dies aber nicht selber organisieren)

Die nächste **GV findet am 28. März 2008** statt. Es wäre schön, wenn wir an diesem Abend alle Mitglieder begrüßen dürften!

MANNSCHAFTSBERICHT TEAM ZÜRICH 1

Neuer Name, neue Teammitglieder, neue Ziele.

Nachdem man in der letzten Saison im letzten Spiel den Klassenerhalt aus sportlicher Sicht errungen hatte, wollten wir in dieser Saison versuchen, ein genügend grosses Polster zu den Abstiegsrängen aufzubauen. Das Ziel ist ein gesicherter Mittelfeldplatz. Das Team kompensierte die Abgänge von Andrea und Gabriela mit den immer stärker werdenden Twins. Klar, in der ersten Saison zahlt man noch viel Lehrgeld, doch das Niveau ist sicherlich vorhanden. Bei den Herren sind wir sehr ausgeglichen besetzt, was sich vor allem in den Einzeldisziplinen als klarer Vorteil erweist.

Schon am ersten Spieltag stand das Team jedoch gegen den BC Baden unter Druck. Die Aargauer werden sich wohl eher in den hinteren Tabellenrängen orientieren, somit musste gleich ein Sieg her um sich im Mittelfeld platzieren zu können. Mit einem 5:3 Sieg gelang uns die Basis für einen erfolgreichen Start in die Saison.

Danach folgte die erste Doppelrunde gegen das starke Team Argovia und den Aufsteiger Reussbühl. Gegen Argovia gab es eine knappe 3:5 Niederlage. Ein Unentschieden war durchaus im Bereich des Möglichen. Gegen den Aufsteiger aus Reussbühl stand das Team erstmals Mental unter Druck. Gegen diese Mannschaft musste einfach ein Sieg her. Man spürte tatsächlich eine zusätzliche Last auf den Schultern der Spieler und es war kein Schaulaufen. Nur mit Wille und Kampf konnte man ein 5:3 Sieg erkämpfen.

Gegen das Team aus Winterthur (BSC Vitudurum) haben wir unsere organisatorische Feuertaufe auch mit Bravour überstanden. Nachdem Yves als Ersatz für den Abwesenden Benj verletzungsbedingt absagen musste, war die Suche nach einem erneuten Ersatz wie verflucht. Schliesslich musste man Marco Affolter reaktivieren. Als ob er nie weg gewesen wäre, spielte er ein Klasse Doppel. Nur dank diesem Doppel konnten die Bülacher wenigstens einen Punkt nach Hause mitnehmen. Im 5ten Spiel gegen den BC Zug kam nun das erste Highlight. Zug war wegen den Erfolgen in der letzten Saison (0:8/1:7) eigentlich unser

Angstgegner. Diesmal jedoch kämpfte das Team erfolgreich und erreichten sogar ein historisches 4:4!

Aufgrund der bisher gezeigten Leistungen blickt man positiv in die Zukunft. Das Team würde sich freuen, wenn sich die eine oder andere Person am Sonntag einen Ausflug in die Militärhalle gönnen und das Team tatkräftig unterstützt.
Gilles Möckli



MANNSCHAFTSBERICHT TEAM ZÜRİ 2

Hopp Zolli.... Ähhhh Hopp Team Züri! Ja, ja der Namenswechsel fiel uns ja allen nicht gerade einfach, nicht, dass er uns nicht gefallen würde, nein, vielmehr hat man nun x Jahre (15 und mehr) unter einem anderen Namen gespielt und dann das. Nun, wir fühlen uns alle immer noch jung, dynamisch und flexibel ☺, deshalb werden wir wohl auch den Namenswechsel bis Ende Saison noch hinkriegen. Leider hatten wir bis dato auch noch nicht gerade allzu häufig die Möglichkeit unseren neuen Schlachtruf zu testen. Gerade mal zwei Runden werden bis Anfang November gespielt sein. Noch nie konnten wir in der Stammformation antreten. Bei unseren fleissigen und erfolgreichen Aushelfern (Marianne, Christoph, Dave & Roman) möchten wir uns hier deshalb herzlichst für Ihren Einsatz bei uns bedanken!

Die ersten beiden Runden verliefen Resultatmässig durchaus erfolgreich. Vital wurde auswärts mit 6:1 besiegt und BSC Vitudurum 2 zu Hause mit 4:3. Keine berauschende Siege, aber trotzdem enorm wichtig für die Moral zu Saisonstart. So belegen wir mit nur 2 Spielen immerhin den 3 Tabellenplatz.

Neben dem Platz kämpfen wir dieses Jahr jedoch fast noch intensiver mit unseren „WeheWehechen und Bobochen“: Ev hatte sich mit einer nicht ganz harmlosen Blutvergiftung herumzuschlagen, Silvias Schulter ist noch immer nicht zu 100% fit, dazu kam anfangs Saison auch noch meine Schulter und zu schlechter letzt nun auch noch Yves Rücken. Die meisten Gebrechen scheinen auf dem Weg der Besserung zu sein, oder sind auch schon überstanden, trotzdem ist nun sicherlich ein wichtiges Ziel für die Saison möglichst verletzungsfrei zu bleiben.

In diesem Sinn: Hopp Team Züri!

Dominik Brem



MANNSCHAFTSBERICHT TEAM ZÜRI 3

Die 2. Liga-Mannschaft von Bülach hat nicht nur einen neuen Namen und heisst seit dieser Saison Team Züri 3 – sie hat auch ein neues Gesicht: So kann sie zwei wichtige Neuzuzüge aus anderen Zürcher Vereinen verzeichnen. Einerseits ist Roman Leuzinger aus Küsnacht zu uns gestossen, andererseits zählen wir neu auch Rebecca Furrer vom Ersten Zürcher BC zu unserem Kader. Zudem werden wir von zwei letztjährigen 1. Liga-Bülachern unterstützt: Marianne und Dominic. Zum „alten 2. Liga-Eisen“ gehören Sandy, Christoph Baggenstoss und Reto. Mit dieser starken Mannschaft konnten wir sodann auch gleich ein paar Auswärtspunkte einheimsen – nach den ersten Meisterschaftsrunden stehen wir nun in der Tabelle im guten oberen Mittelfeld.

Leider mussten wir aber einen schweren personellen Schlag hinnehmen: Rebecca hat sich in einer harmlosen Spielsituation während den Winterthurer Stadtmeisterschaften das Kreuzband im linken Knie gerissen und fällt für den Rest der Saison aus. Dieser Ausfall trifft uns schwer: Weil das Niveau in unserer Mannschaft sehr ausgeglichen ist, zählt auch Rebecca zu den Teamstützen. Zudem besteht unser Damen-Kontingent nun nur noch aus zwei Spielerinnen. Wir können uns also keine weiteren Ausfälle leisten. Deshalb hier noch ein kleiner Aufruf an alle 3. Liga-Damen: Seid bereit – vielleicht brauchen wir euch demnächst dringend als Aushilfe für ein IC-Spiel!

Nichtsdestotrotz ist die Stimmung beim Team Züri 3 aber weiterhin sehr gut. Wir freuen uns alle auf die noch anstehenden Partien und sind zuversichtlich, dass wir noch so einige Punkte auf unser 2. Liga-Konto schreiben können.

In diesem Sinne: HOPP TEAM ZÜRI 3!!

Reto Kofmehl



MANNSCHAFTSBERICHT BCB 1

Es muss schon einige Jahre her sein, dass die erste Mannschaft des BCB's in der dritten Liga spielt. Wir jedenfalls haben uns die 1 zu Herzen genommen und haben auch gleich vom ersten Spiel an diese Position in der Rangliste erkämpft.

Unsere Mannschaft wurde auf diese Saison völlig neu zusammengewürfelt. Die Verstärkung durch vier Spieler der letztjährigen 2. Liga, hat uns äusserst konkurrenzfähig gemacht. Mit den Siegen ist auch die Moral gestiegen, welche in der zweiten Saisonhälfte entscheidend sein könnte.

Rorbas Freienstein – Bülach (3:4)

Ein hart umkämpftes Spiel mit 5 Dreisatz Spielen. Rorbas spielt dieses Jahr stark und ist ein Kandidat für einen Platz unter den ersten vier.

Bülach - Sporting Zürich 2 (7:0)

Ein diskussionsloser Sieg. Kein einziger Satz verloren.

Bülach - Adliswil 2 (6:1)

3 Punkte gegen einen sehr starken Gegner. Die bisher überzeugendste Leistung unseres Teams.

Bülach - KTSV Winterthur 2 (4:3)

Alle Spiele, welche in einen entscheidend dritten Satz gingen, wurden verloren. Sogar ein 7:0 wäre möglich gewesen, aber am heutigen Tag war das nötige Glück nicht auf unserer Seite.

Als härtester Konkurrent für den ersten Platz hat sich „PAD Wetzikon“ hervorgetan. Nach den ersten vier Spielen sind sie Punktgleich auf Platz 2. Die direkten Begegnungen gegen diesen Gegner werden Richtungweisend sein. Ich bin jedoch sehr optimistisch und glaube das besonders unser ausgeglichenes Kader mit gleichwertigen Ersatzspielern, sowohl bei den Damen als auch bei den Herren, im Laufe der Saison die Entscheidung zu unseren Gunsten bringen wird.

Falls es wieder erwartend am Ende der Saison doch nicht reichen sollte, so kann ich zumindest festhalten, dass es mir bisher sehr viel Spass gemacht hat in dieser Mannschaft zu spielen.

Captain des BCB1's
Lukas Widmer



MANNSCHAFTSBERICHT BCB 2

Eine furchtbar fruchtbare Mannschaft

Eigentlich umfasst unser Saisonziel zwei Aussagen. Zum Einen wollen wir uns im vorderen Drittel der Tabelle etablieren und zum Zweiten wollten wir keine Interclubbegegnung zu null verlieren. Ja richtig wollten wir. Doch obwohl wir nominell in Bülach die grösste Mannschaft stellen (sächs Mannä und föif Frauä), brachte wir es tatsächlich fertig schon im dritten Spiel (gegen UBS) nicht genügend Spieler zusammenzubringen. Dummerweise war unser Gegner auch nicht gerade einsichtig und beharrte auf den Spieltermin. So kam es halt das wir nicht antraten und so eine zu Null einfingen. (Aber Achtung, Rachepläne für das Rückspiel wurden schon geschmiedet.)

Von diesem Rückschlag haben wir uns aber schnell erholt und liegen nach acht Runden auf dem erfreulichen dritten Zwischenrang.

Wie der Titel schon besagt sind wir eine furchtbar fruchtbare Mannschaft. Nicht nur was die Punktesammlung betrifft, sondern besonders auch was den Nachwuchs anbelangt.

Christoph wurde nämlich am 30. Sept. zum zweiten Mal Vater, von einem strammen Jungen (Lukas).

Corinne und Sam werden demnächst auch glückliche Eltern und unser Paul wird in ein paar Monaten auch zum zweiten Mal Vater.

Herzliche Gratulation. (Hoffentlich habe ich niemanden vergessen!)

Gratulieren möchte die ganze Mannschaft auch Rahel, welche ihren Doktorabschluss mit Bravour bestanden hat.

Zum Abschluss wünsche ich noch allen schöne und stressfreie Festtage.
Gerl Frei



EINSIEDELN

**Und endlich ist's wieder August ...
oder vier Stunden Badminton pro Tag; riesige Mengen an Futter,
die zur Vernichtung bereit stehen; stinkende Garderoben; lange
Abende mit lustigen, anspruchsvollen und 'weniger sinnvollen'
Spielen ...**

(Die Verwendung der männlichen Schreibweise bei allen Worten, bei denen es Sinn macht, beinhaltet auch die weibliche Form.)

pa/Nachdem letztes Jahr das Trainingslager in Einsiedeln - auch als DER soziale Event des BC Bülachs bekannt - auf Grund einer 'nicht mehr existierenden' Schlafstelle abgesagt werden musste, freuen wir uns dieses Jahr umso mehr auf die kommenden Tage in der Innerschweiz.

Da ist er also endlich, der 4. August 2007, das Startdatum unseres Lagers. Die fast schon zur Tradition gewordene Etzelüberquerung kommt dieses Jahr nicht zu Stande. Ein Hauptgrund dafür ist wohl, dass ein Teil der 'grossen' Radfahrer zur Zeit (offiziell) nicht in der Schweiz weilt; oder haben diese Radler einfach Angst, als Dopingsünder entlarvt zu werden? Wir werden es wohl nie erfahren.

Zum Glück gibt es neben dem Rad andere Möglichkeiten, um nach Einsiedeln zu gelangen. Wie die meisten Bülacher wähle auch ich die 'Automethode'. So steh ich also hier am Hauptbahnhof in Zürich und warte auf die Familie Notter mit ihrem weissen Auto. Bin drum auch ziemlich überrascht, als eben diejenige mit nem grossen, silbrigen Mercedes einfährt. (Wie es scheint, ist es den Notters nicht gelungen, die Zürichkleber von ihrem Auto zu entfernen. So war die Einäscherung des Autos wohl die einzige Alternative. Als Laufentaler verstehe ich das natürlich, aber Claudia, Joshua und Dominic sind doch Züricher. Na ja, eventuell kann mir da jemand weiterhelfen.)

Treffpunkt ist der (natürlich vollständig besetzte) Parkplatz beim Gleis 18, Sektor C. Dominic entschliesst sich, auf der Strasse anzuhalten, um meine zwei Taschen und mein Bike ins, resp. aufs Auto zu verfrachten. Trotz dem Zürcher Nummernschild tauchen zwei Uniformierte auf und erklären uns, dass die Strasse nicht zum Halten gedacht ist. (Vielen

Dank, darauf wären wir nie gekommen.) Da Dominic vor zwei Jahren in Einsiedeln bereits unschöne Erfahrung mit der Polizei machte (Schlangenlinien in der Nacht ohne Licht zu fahren, das ganze noch in der Fahrverbotszone mit drei Chaoten im Auto, ist scheinbar nur im Aargau erlaubt, nicht aber in der Innerschweiz), entschliesst er sich, auf den 'offiziellen' Parkplatz gegenüber dem Landesmuseum zu fahren. Deshalb darf ich nun mit zwei riesig grossen Taschen und nem Fahrrad noch weitere 300 Meter laufen. (Ein weiterer Dank an die Zürcher Polizei.) Taschen in den Kofferraum, Claudia auf die Rückbank, Velo aufs Dach und schon geht's mit Vollgas los. Nächster planmässiger Halt: Einsiedeln!



Keine Stunde später treffen wir beim neuen Pfadihaus in Einsiedeln ein. Das ganze Prozedere muss nochmals durchgeführt werden, dieses Mal einfach in umgekehrter Reihenfolge: also Taschen aus dem Kofferraum nehmen, Claudia von der Rückbank entfernen und Velos vom Dach heben. Unsere neue Unterkunft, die bereits von Ruschs mit Esswaren aufgefüllt wurde, entpuppt sich fast schon als Hotel: Spülmaschine, TV, Sitzplatz, Garage und vieles mehr. (Ich denke, unsere Fussballer, ok 'Fussballer' sind am Feusisberg nicht besser untergebracht.)

Ab geht's in die Halle, wo die Netze montiert werden müssen. (Es ist das erste Mal, dass wir die Felder nicht kleben müssen, 'gäll Dominic'). Dank vierjähriger 'Einsiedlererfahrung' stehen die Netze nach kürzester Zeit und die ersten Matches können beginnen. Nach und nach treffen die restlichen 'Fädrballlär' ein: Gilles, Sabi, Rebi, Michi, Benj, Chriglä, Contarteses, Ev, Uschi, Baggi, Rika, Schneiders, Marianne (und sicher noch jemand, den ich vergessen hab).

Das traditionelle Mafia oder 'Loup-Garou' findet an diesem Abend nicht statt. Chnäggi - bei dem sich wohl langsam die Midlife Crisis bemerkbar

macht - hat stattdessen alle Utensilien zum Pokern (was ja bei der heutigen Jugend voll in ist) mitgebracht. So kommt es, dass wir schon bald am Tisch sitzen, uns gegenseitig wertlose Plastikchips aus der Tasche ziehen und ab und zu 'All in' rufen.

Nach einer relativ langen Nacht liegt ein prächtiger Sonntag vor uns, der mit einem üppigen Morgenessen beginnt. Mit vollem Magen geht's in die Halle. Es steht ein kurzes Training auf dem Programm. Nach längeren Diskussionen, ob jetzt das rechte Bein bei nem kurzen Ball am Netz vorne bleiben muss oder nicht, ist das Training auch schon vorbei. Michi taucht genau zur richtigen Zeit in der Halle auf, um in die Spielrunden miteinzusteigen - Zufall? (Ich glaube kaum.)



Intermezzo: der Trainingsplan von Einsiedeln sieht in etwa so aus: jeweils am Morgen zwischen 90 bis 120 Minuten Übungen (Technik, Ausdauer, ...). Trotz eines groben Plans entstehen die Trainings ziemlich spontan, wie folgender Discours beim Morgenessen zeigt: Rebecca: "Was drenierä mr hüt?" Phil: "Dr Benj macht hüt s'Drening!" Rebecca: "Also Benj, was machä mr?" Benj: " *kauen* *kauen* *kauen* Äh, Sticksmäsh!". (Ich glaube, mich daran erinnern zu können, dass im Training kein einziges Mal das Wort Sticks mash auftauchte ... :)



All unsere nassen, verschwitzten Klamotten in der Garderobe aufhängen, mit den Bikes zur Unterkunft düsen, riesen Mengen an Essen (Richterich vs. Aargau; and the winner is RICHTERICH!) reinstopfen und sich fragen, wie wir den Nachmittag füllen können. Ein Teil geht 'Sändelen', ein Teil geht Schlafen, ein Teil geht Bergsteigen. Wer auch immer wo mittat, am Abend treffen wir uns zum gemeinsamen Nachtessen und verabschieden uns anschliessend von einer Grosszahl der Lagerteilnehmern, da diese am Montag wieder 'in den Stollen müssen'. So gegen Mitternacht zieht es uns ins Bett. Zum Glück bin ich mit dem leisen Gilles im Zimmer, so kann ich davon ausgehen, dass wir bald schlafen. Weit gefehlt! Habe nicht daran gedacht, dass noch die Chatbox Rebecca bei uns im Zimmer untergebracht worden ist. Aber irgendwann gegen zwei Uhr morgens wird auch sie müde - oder waren es die Kissen, die in ihre Richtung flogen, die sie zum Schweigen gebracht haben? - und endlich konnten wir schlafen :)

Auch an diesem (Montag) Morgen steht Federballtraining auf dem Programm. Die Garderoben haben bereits einen leicht säuerlichen Geruch und die Beine sind auch schon Mal fitter gewesen. Aber irgendwie überstehen alle das Training und die folgenden Spielrunden.



Und wieder wird ein Lückenfüller für den Nachmittag gesucht. Irgendwie werde ich dazu überredet, mit Chrigl, Benj und Michi im Katzendreck herumtollen zu gehen; sprich, es wird Beachvolleyball gespielt. Bei den beiden Wörtern Beachvolleyball und Einsiedeln werden so einige (un)schöne (je nach Standpunkt) Erinnerungen wach. Da wäre zum Beispiel mein erstes Beachvolleyballmatch mit Gilles. Gegen unsere

Services konnten selbst die besten Cracks (Hinweis für Benj: hier ist nicht die Droge gemeint, bei der man bei ner Überdosis Adrenalin direkt ins Herz spritzen muss) kein Gegenmittel finden (nicht wahr Ev? nicht war Chnägi? oder war's der Herr Pöll?) Ein anderes Beispiel, das zu erwähnen es Wert ist, wäre, als das 'Team Laciga' am Ende des vorletzten Lagers DIE Beachvolleycracks richtiggehend vom Sand fegte. (Da ich nicht in alten Wunden bohren will, nenne ich keine Namen, aber ein Gruss nach Bolivien ist niemals fehl am Platz; auch nen Gruss an Chnägi). So, genug von meinen Beachvolleyskills. 'Skyball!!!!'



Einige Abende verbringen wir mit (mehr oder weniger gesellschaftlichen) Gesellschaftsspielen.

Zu erwähnen sind mehrere UNO-Runden nach Bülacher Art. To make a long story short: Dominic wird wohl nie verstehen, um was es bei diesem Spiel geht. Die Karten mit der Nummer FÜNF sollte eine neue Bedeutung bekommen: von 'sofort alle Hände in die Mitte und der letzte nimmt zwei Karten auf' zu 'Benj nimm zwei Karten auf'. Auch ein zwei Schi(e)ber werden geklopft. Werd wohl nie verstehen, warum die Züricher Jasskarten kreierte haben, bei denen das 'Zähni' und das Ass (oder wie immer diese Karten heissen) gleich aussehen. Trotz dieses Nachteils kann der ehemalige Juniorenschweizermeister im Jassen mit seiner Partnerin nicht verhindern, von zwei Nonames demonstriert zu werden. Dafür lassen wir die zwei im Dog gewinnen. Ein weiteres Abendhighlight ist die TABU-Runde, bei der sich die Mädels und die Jungs gegenüberstehen. (Kann mich dummerweise nicht mehr daran erinnern, wer am Schluss vorne lag. Sorry :)



Es ist Freitag, Beekes Geburtstag. Wie schon seit Monaten geplant, machen wir (Chriglä, Sabi, Rebecca, Benj, Michi, Phil [die Notters sind virtuell dabei]) uns auf, die Bestandteile von Beekes Geschenk in der City von Einsiedeln zusammenzusuchen. Shopping ist ja so lustig, besonders wenn man drei Frauen dabei hat. Leider muss ich in einer halben Stunde den Hallenschlüssel beim Hauswart abgeben. Diese schwierige Aufgabe kann ich natürlich nicht alleine erledigen, und so kommt es, dass Michi, Benj und Gilles mich begleiten. Obwohl drei weitere Personen für das Retournieren des Schlüssels sinnvoller wären, dürfen sich die drei Girls weiterhin dem Einkaufen widmen. Wir sind halt wahre Gentlemen! Das Schlüsselzurückbringen ist relativ kompliziert gewesen, so dass die Mädels bereits mit Einkaufen fertig sind, als wir sie endlich wiederfinden - zu dumm! Nun müssen wir uns beeilen, da Ruschi um sechs Uhr oder so zum Essen geladen hat - es wird grilliert; den Mengen nach zu urteilen, muss Ruschi irgendwo ne Kuh überfahren und diese auch gleich auf den Grill geworfen haben. Nach dem festlichen Mahl steht die mühevollen (wenigstens für Ruschi und Beeke) Geschenkübergabe auf dem Programm. Da es aber bereits am Eindunkel ist, beschliessen Dominic und meine Wenigkeit, das Schanzenbespringen jetzt zu absolvieren.

'Betreten für Unbefugte strengstens verboten!' - solche und ähnliche Schilder stehen in der näheren Umgebung der Schanze. Das ganze ist viel weniger anstrengend als zuerst befürchtet. Das einzige Problem ist, dass die Gittertreppe doch ein wenig wackelig ist. Aber wird sind richtige Männer und lassen uns von solchen Sachen nicht abhalten. Nach gut 15 Minuten sind wir dann auch schon oben. Wir verzichten aufs

Runterspringen, weil für ne elegante Ladung das Licht und das Wasser fehlt. Ausserdem sieht Dominic seit dem Lospringen (oder gar Losfahren in Zürich?) überall Polizeiwagen.

Das war das Lager in Einsiedeln. Trotz meiner nächtlichen Ausflügen in Joshuas Zimmer gelang es mir nicht, dass er "Mi Papi isch ä Pumpi!" sagte. Bevor wir alle Einsiedeln in eine andere Richtung verliessen, kündigte Dominic noch eine Velo(tor)tour von Zürich via Chur nach Bellizona an, die nächsten Samstag stattfinden sollte. Kann mir nicht vorstellen, dass er irgendwelche Verrückte findet, die da mitmachen werden. Aber näheres dazu von Ev 'la presidenta' Sonderer.



TRAININGS BERICHT DER 4. LIGA

Sommertrainings-Sonett

Im Juli kommt wie jedes Jahr
für ganze lange 49 Tage
die Sommerpause das ist klar
für's Training eine schlimme Lage!
Doch um die Lust nicht zu verlieren
heisst's auch im Sommer weitertrainieren!

Drum gabs ein kurzes Telefon
zwei Felder werden reserviert
Und Herr Kappeler weiss es schon,
das Sommerloch ist ausradiert!
Wir werden unsere Form behalten
und in der Halle kräftig schalten und walten

Am ersten Donnerstag - eine Monsterhitze
zu acht quälten wir uns auf dem Feld
die ganze Halle dampfte und schwitzte
und Sam wurde unser Trainingsheld
Alle fünf Mal kam er als Einziger treu
und ist nun stark wie ein Leu!

Nun hat die neue Saison wieder begonnen
mit Kraft, Motivation und viel Elan
der Erfolg noch nicht verronnen
packen wir unser Ziel jetzt an
Wir wollen bald die Spitze anführen
Vergessen sind die Sommermühen!

Rahel

BADMINTONINTIM

Das Info hat einen schweren Verlust erlitten. Unsere mehrfach preisgekürte Badmintim-Schreiberin wurde vom Bangkok Daily Mirror verführt. Sie schreibt nun für die nächsten drei Jahre ihre Berichte in Bangkok. Wir hoffen aber auf eine Rückkehr! Helle, besten Dank für Deine geleistete Arbeit, wir werden deine Berichte und Kreativität vermissen!

Die blauen, roten und gelben BCB T-Shirts sind legendär. Mit ihnen wurde bereits manches Interclub absolviert und jede Menge Turniere gespielt. Ob an einem Turnier Bülacher anwesend waren, konnte man immer mit einem kurzen Blick in die Halle feststellen. Denn für ein geübtes Auge stachen die BCB-Shirts aus jedem Getümmel heraus. Doch jetzt ist die Zeit gekommen, die alte Haut abzulegen und sich in einem neuen Glanz zu präsentieren. Besonders die BCB Männer freut es, denn diesmal ist auch ein Frauenschnitt erhältlich, welcher mehr auf die Form der weiblichen Spieler eingeht.

Die Zeit des Anprobieren ist zum Glück bereits überstanden. Steht mir dieses T-Shirt, ist es zu lang oder zu kurz? Schwierige Fragen wurden gestellt und grosse Entscheidungen mussten getroffen werden! Nicht jeder hat so ein einfaches Los wie Dieter, denn seine Schultern sind perfekt, ihm steht einfach jedes Shirt.

Wie wichtig dass modische Kleidung auf dem Badmintonfeld ist, zeigt uns folgendes Beispiel:

Die zweite NLB Begegnung ist am Laufen. Die ersten beiden Doppel wurden leider knapp verloren, das dritte Doppel befindet sich in einer kritischen Phase. Gelingt es Andranata und Michi den Satz gegen das starke Doppel von Team Argovia noch zu kehren. Die Spannung steigt im Vitis-Center in Schlieren. Benj kann bereits nicht mehr zuschauen - er findet das Spiel schlimmer (nervenaufreibender) als einen Liebesfilm. Nach einem ultra langen Ballwechsel, den Andranata und Michi für sich entscheiden konnten, fragt Twin 1* Twin 2*, hat Michi eine neue Hose? Darauf antwortet Twin 2*, ja, warum? Gefällt sie dir nicht? Diesen Wortwechsel hat Wek so aus der Fassung gebracht, dass er nur noch rechte Hallenschuhe verkauft. Oder hat dies einen andern Grund?

** Name der Redaktion bekannt*

Bei Team Züri 2, dachten wohl die meisten Spieler, dass sich ein Jobwechsel auf die neue Saison lohnen würde, vielleicht um die neuen BCB-Shirt zu bezahlen? Herzliche Gratulation an Ev, Dominik und Yves zu den neuen Stellen! Steffi hat sich gleich angeschlossen und hat sich einen 150% Job im Spital in Männedorf ergattert! Leider verlässt sie aus diesem Grund den Vorstand, doch trotzdem wird sie den Büli Cup 08 organisieren. Besten Dank für Deine geleistete Arbeit und ein Comeback ist jederzeit willkommen!

Das Badminton eine Risikosportart ist, sollte schon länger bekannt sein. Denn einerseits kommt man von diesem Sport einfach nicht mehr los oder man verliebt sich in einen andern Spieler und auch ist die Verletzungsgefahr nicht zu unterschätzen. Man kann sich eine Blutvergiftung mit einer offenen Blase am Fuss holen, bei einem Sturz die Rippen quetschen, sich eine Leistenzerrung einfangen oder sich die Bandscheiben verbiegen. Doch ganz schlimm hat es Rebecca getroffen, sie musste sich sogar unters Messer legen. Sie hat sich das vordere Kreuzband gerissen und das innere Seitenband angerissen. Gute Besserung!

Doch im BCB ist man gut aufgehoben, denn Rahel hat im Sommer die Doktorprüfung bestens gemeistert. Chapeau! Hoffen wir, dass Rahels und Steffis Rat, bezüglich ihres beruflichen Fachgebietes, in der Halle nicht oft gebraucht wird!

Der Winter ist in Anmarsch, doch der BCB ist gut vorbereitet. Das alte Fell ist abgestreift und das neue bereits eingetragen (BCB-Shirt). Die Wintervorräte sind gedeckt! Die Spätzle-Zeit ist vorbei, vielen Dank allen Spätzlern, Organisatoren und Verkäufern des Weihnachtsmarkts. Auch den Chlaus haben wir bestens überstanden und der BCB-Adventskalender rückt uns in Weihnachtstimmung. Gerüchten zufolge soll das Christkind uns Gabriela zurückbringen, ebenfalls sollten Chrigo, Claudia und Pitsch bald zurückkehren.

Auf ein Gutes 2008 – mögen die Shuttles mit uns sein!



Spiel, Satz und Sieg! Raiffeisen - die sportfreundliche Bank.

Nehmen Sie sich Zeit für Sport und bleiben Sie fit. Mit Raiffeisen E-Banking erledigen Sie sämtliche Bankgeschäfte einfach, schnell und sicher. Rund um die Uhr und von überall her.

www.raiffeisen.ch/zueri-unterland

Raiffeisenbank Züri-Unterland
Bülach, Buchberg, Hori,
Neerach, Regensdorf

Wir machen den Weg frei

RAIFFEISEN

SEITE DES TRAINERS

Motivation – Selbstmotivation – Fremdmotivation

Was heisst ich bin motiviert?

Eine Definition der psychischen Fähigkeit 'Motivation' lautet:

'Fähig sein intrinsische und extrinsische Motivationsreize aufzunehmen, umzusetzen und weiter zu geben'

Experten streiten oft darüber ob es eine extrinsische Motivation im eigentlichen Sinn überhaupt gibt, das heisst, kann man von aussen motivieren, wenn man selber nicht will oder ist es nur ein Setzen von Anreizen damit die Eigenmotivation einsetzt?

Für uns als Freizeit- und LeistungssportlerInnen ist nicht die Klärung der Hintergründe entscheidend sondern die Frage, auf welche Reize spreche ich in einzelnen Situationen, unter bestimmten Umständen und über längere oder kürzere Zeitabschnitte an.

Letztlich muss ich immer wieder Schwellen überwinden um Teilschritte umzusetzen die für die Erreichung des Ziels von Bedeutung sind.

Was also bringt mich dazu, auf dem Badmintonfeld einem kleinen, gefiederten Ding nachzujagen und immer wieder drauf zu schlagen? Du was bringt mich dazu, das Ganze sogar noch systematisch zu trainieren!?

Hier eine kleine Auswahl von Anreizen im Sport bzw. im Badminton

- Spass an Bewegung verbunden mit Spiel
- Körperliche Betätigung zur Erhaltung der Gesundheit
- Soziale Kontakte zu anderen Menschen / eingebunden sein in eine Vereinsgemeinschaft
- Ausüben eines gemeinsamen Hobbys mit der Partnerin/dem Partner/der Familie/dem Freundeskreis
- Erreichen von sportlichem Erfolg



- Ausüben einer ehrenamtlichen Tätigkeit (um Neues zu lernen, aus-zuprobieren oder aus sozialen Gedanken)
- Zum Reisen und Kennenlernen von andern Menschen und Kulturen
- Um Anerkennung im eigenen Umfeld zu erhalten
- Um einem Idol nach zu eifern
- Um Geld zu verdienen

Meist geschieht der Einstieg über einen einzigen Anreiz und in der Folge gesellen sich Zusatzgewinne ein, die dazu beitragen 'am Ball zu bleiben'.

Wenn wir davon ausgehen, dass zur freudvollen Ausübung des Badminton-sport-es oder zur Erreichung eines sportlich hoch gesteckten Zieles eine hohe Motivationsbereitschaft sinnvoll ist, müssen wir uns und andern Menschen auch Hilfsmittel zur Verfügung stellen, die im Segment der Eigenmotivation dienlich sind.

Drei Segmente spreche ich hier kurz an:

- Die Überwindung der **willentlichen biologischen Grenze** innerhalb der sportlichen Leistung, das heisst dort wo der Körper in einer ersten Reaktion eigentlich mitteilt: es reicht, ich bin müde, ich kann nicht mehr.
- Zum Zweiten das Schnüren eines Motivationspaketes das ein **dauerhaftes Hochhalten der Motivation** sicherstellt.
- Zum Dritten eine **Vereinbarung mit sich selbst** die hilft, die täglichen Demotivierungen und Ablenkungen denen wir immer wieder ausgesetzt sind, zu überwinden.

Biologie

Biologisch hat der Körper sich einen Selbstschutz zugelegt der verhindert, dass man aus purem Übermut oder falschem Ehrgeiz über die Grenze der körperlichen Leistungsfähigkeit hinaus geht und dabei die Ressourcen in lebensbedrohlichem Ausmass anzapft. Etwa 35% der gesamten Leistungskapazität bleiben als autonome Reserven geschützt und können nur unter ‚Todesangst‘ unwillkürlich angezapft werden. Die normale physiologische Leistungsbereitschaft (15%-35%) und die unter

ausgeprägten Willensanstrengungen mobilisierbaren, gewöhnlichen Energiereserven bilden zusammen jenen Teil der Leistungskapazität, deren Schwelle zu den autonomen Reserven, mittels Training angehoben werden kann. Das heisst, ein topmotivierter und durchtrainierter Sportler kann bis 65% (in extremen Fällen sogar noch mehr) seiner Leistungsreserven abrufen.

Wie kann nun der willentliche Teil trainiert bzw. die Grenze hinausgeschoben werden:

Es ist ein Zusammenspiel verschiedener Komponenten. Einerseits ist nicht bei jedem Menschen, schon auf Grund seines bisherigen Lebens und seines sozialen Umfeldes die Bereitschaft zur Auslotung der eigenen Grenzen gleich hoch. Zum Andern spielt die Wirkung des Gesamtpaketes 'Motivation' eine entscheidende Rolle in welche Grenzregionen der Mensch vorzustossen bereit ist. Wer um einen Schweizermeister oder Weltmeistertitel kämpfen möchte, setzt die Ermüdungsschwelle rein mental bestimmt an einem andern Ort an, als jener Spieler der als Stütze eines 4. Liga-Teams am Training teilnimmt.

Die meisten Menschen können über den Weg der körperlichen Erfahrung und Leistung ihren Willen besser schulen als mit meditativen und konzentrationsfördernden Geistesübungen.

Hier einige 'einfache' Trainingsmöglichkeiten unter dem Titel Willenschulung:

- Warm duschen – auf Kalt umstellen und unter der Dusche stehen bleiben ☺
- Bauchmuskeltraining bis zur kompletten Ermüdung – und das nächste Mal 10% mehr ☺
- Seilspringen wie im Montagstraining – einfach viel länger ☺
- Jeden zweiten Morgen um 6.00 zum Joggen gehen – und dabei denken: das macht jetzt kaum ein anderen Badmintonspieler in der gleichen Leistungsklasse

Die Willensübungen lassen sich auch kombinieren!!!

Dauerhaftes Hochhalten der Eigenmotivation

Hier wird es schon individueller. Es gibt Menschen die laufen schon für ein Schoggistängeli 20x um den Häuserblock, andere bringt man für

1000.- Franken am Sonntagvormittag vor 09.00 nicht aus dem warmen Bett. Zudem liegt es in der Natur des Menschen, dass die Wirkung neuer Reize sehr schnell nachlässt. Es geht also darum ein Feuerwerk von aufeinanderfolgenden Impulsen zu setzen. Zusätzlich kann ein Anreizloch vermieden werden, wenn die Anreizimpulse nicht alle aus dem gleichen Segment kommen. Ein Beispiel eines ‚gestaffelten‘ Motivationspaketes‘:

Ziel: ich möchte auf nächste Saison hin meine C1 Klassierung verbessern und mindesten B3 spielen

A) Ich kaufe mir als Leseratte immer wieder ein neues spannendes Buch. Jeden Abend wenn ich vom Training nach Hause komme und mit meiner Leistung zufrieden war darf ich darin lesen.

B) Ich nehme die Klassierungspunkte von swiss badminton und wandle sie in CD-Punkte, Ferienpunkte, Kinopunkte, Essenspunkte um. Nach meinem eigenen System belohne ich mich jeweils beim Erreichen einer gewissen Punktezahl. Zum Beispiel: pro 32 Punkten erhalte ich eine neue CD (man kann hier durchaus auch Eltern, Verwandte und Freunde als ‚Motivationssponsoren‘ gewinnen).

C) Für jede Willensschulungsübung kann ich am folgenden Wochenende eine halbe Stunde länger im Bett faulenzen.

Dem weiteren Ausbau eines Motivationspunkte-Systems sind keine Grenzen gesetzt. Wichtig ist jedoch, dass die einzelnen Ziele wirklich ziemlich hoch angesetzt aber erreichbar sind und dass man sich selber absolut ehrlich taxiert. Persönlich finde ich ein Anreizsystem mit Belohnungen erstrebenswerter, ein Einbinden von einzelnen, leichten Bestrafungsaktionen (wenn ich heute keine Willensschulung durchführe koche ich die ganze Woche) kann situativ und Typ bezogen Sinn machen.

Vereinbarung mit sich selbst

Bei der dritten Kategorie von Motivationstechniken geht es darum die Vereinbarungen mit sich selbst festzuschreiben und nicht aus dem Auge zu verlieren. Nur wenn ich mit mir selber ehrliche Vereinbarungen treffe (z.B. ein Motivationspaket mit Rankingpunkten) und mich voll und ganz dem vorgenommenen Ziel widme, bin ich weitgehend gefeit vor enttäuschenden Rückschlägen. Hier drei wirkungsvolle Möglichkeiten die auch in andern Bereichen des täglichen Lebens einsetzbar sind:

Schriftlichkeit: Ich formuliere das Ziel schriftlich und hänge dieses Schriftstück über mein Bett, meinen Pult

Ausschliesslichkeit: Ich konzentriere mich bei meinem Tun und Sein ganz auf mein Ziel und lasse alles weg, das mich ablenken und hindern könnte. Ich setze meine ganze Kraft in diesen Weg und beachte auch kleine, flankierende Punkte die mich weiter bringen. Denke, fühle und handle für die Erreichung meines Zieles.

Tägliche Impulskarten: ich habe immer eine kleine Karte bei mir, auf der ich pro Tage ein Impulswort oder einen Impulssatz notiert habe. Diese Karte lasse ich immer wieder in meinem Blickfeld auftauchen, beim Telefonieren, beim Essen, in der Bahn, beim Musik hören. Wort bzw. Satzbeispiele:

Keine Aufschieberitis / Kämpfe! / ich freu mich auf mein Ziel / ich bin optimistisch / Nicht gackern – Eier legen / Und noch ein Schritt / Nicht zuviel Kritik üben – eigene Leistung ist gefragt / Bewusst leben / Ziel – ich komme.

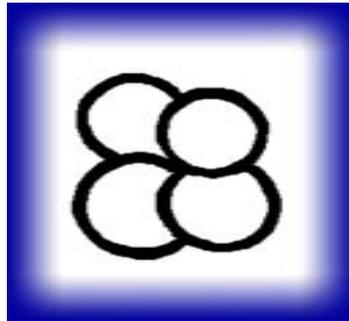
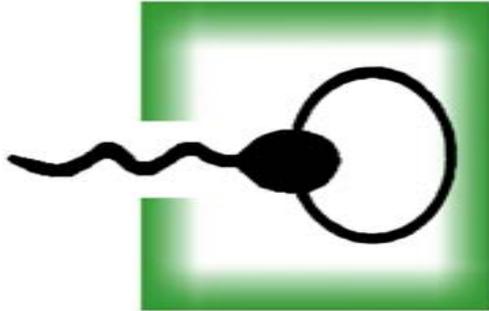
Bestimmt fallen euch sofort noch einige Beispiel ein.

Mit diesem Beitrag schliesse ich die kurze Reihe über die psychischen Fähigkeiten ab. Ich bin sicher, dass der eine oder andere nützliche Tipp dabei war.

Dann macht euch also energievoll ans Werk! Es macht Spass zusammen mit einer hochmotivierten Gruppe neue Leistungsgrenzen zu entdecken!



NACHWUCHS



LUKAS SCHMOCKER

DAS LEBEN IST DAS GRÖSSTE
WUNDER!

SEIT DEM 30. SEPTEMBER 2007

IST UNSER SOHN (3880 G, 55 CM)
TEIL UNSERES LEBENS.

WIR SIND UNENDLICH DANKBAR
UND FREUEN UNS

BERNADETTE DETTLING SCHMOCKER,
CHRISTOPH SCHMOCKER UND NOELLE

IRCHELSTRASSE 34 D, 8427 FREIENSTEIN



CLAUDIA'S KULINARISCHE ECKE

Das Thema in dieser Herbst/Winter-Ausgabe: **Marroni**
...und mein Interviewpartner zu diesem Thema: **Beeke Rusch**

Wie wurdest Du mit dem Marroni-Virus infiziert?

An der Basler Herbstmesse als kleines Mädchen. Da gehörte das einfach dazu, und wenn es auch nur zum Händewärmen war...

Wann wurdest Du eine richtige Marroni-Liebhaberin?

Seit wir regelmässig im Tessin sind und die Marroni selber sammeln. Wir haben einen eigenen Ofen.

Könntest Du Dich nur von Marroni ernähren?

Nee, zu trocken.

Wo gibt es die besten heissen Marronis?

Im Garten unseres Häuschens im Onsernone-Tal in unserem Ofen.

Was ist wichtig an heissen Marronis?

Dass sie richtig eingeschnitten sind und nicht zu schwarz.

Mit wem isst Du am liebsten heisse Marronis?

With my husband, of course.

Hast Du schon mal selber heisse Marronis gemacht, hättest Du für unsere Leser ein paar Tipps, worauf man achten muss?

Eben: richtig einschneiden (es gibt extra Messer), gut umrühren, damit sie nicht verbrennen.

Kannst Du eine lustige Begebenheit zum Thema 'Beeke und Marroni' erzählen?

Sie fallen einem im Herbst im Tessin auf den Kopf, das tut weh. Aber speziell zu Beeke und Marroni?? Hmmh. Sorry.

KÜRBISSUPPE VON MARCO AFFOLTER

Für vier Personen (also je nach dem zwischen zwei und sechs Teller...)

1 EL Butter - darin 1 Zwiebel andämpfen

1 Kürbis - in Würfel geschnitten beigegeben

2.5 dl Orangensaft beigegeben

Mit Bouillon auffüllen bis die Kürbiswürfel gedeckt sind.

15 Minuten weichkochen.

Pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Rahm verfeinern - und fertig, voilà!

Ich hoffe, das Rezept wird noch viele glückliche Gesichter hervorbringen!



WIR STELLEN VOR

Name Leuzinger
Vorname Roman
Geburtstag 30.12.1977
Sternzeichen Steinbock
Mein Motto „Dies ist mein Weg und hier ist mein Schwert.“
(Zumindest auf dem Feld)
Mein Beruf Elektroingenieur



das esse ich am liebsten
Schwarzwäldertorte

das koche ich am besten
Steak mit Haube, Chilli oder Gemüsepfanne

Wenn ich nicht Badminton spiele, dann....
immer mit Freunden

würde ich sofort zum Z'nacht einladen
natürlich alle vom BCB und BCZ

das mag ich überhaupt nicht
Früh aufstehen. Dafür liebe ich es, den Wecker zu ignorieren.

meine Stärke
Ich bin sehr hilfsbereit, optimistisch, zuverlässig und engagiert

meine Schwäche
Ich nehme nur ungern Platz auf meiner eigenen Couch
Ich trage gerne Hawaiihemden

das ist bei mir noch nie vorgekommen
Dass ich einem Club untreu wurde. Der BCB und BCZ haben mich charmant zu dieser Schandtät verführt.

und am liebsten
wäre ich ein hawaiianischer Saunameister

MILITÄRHALLE

In der Militärhalle wird nicht nur Badminton gespielt...



Eine Zeichnung von Saskia Gerecke

BERICHT AUS BANGKOK

... und wer Boonsak Ponsana nicht kennt...?????
... soll unbedingt weiterlesen ...!!!!

Sawadee BCBüliiiiiii

Für die Neugierigen und Sporthungrigen vorweg. WIR ThailänderInnen haben an der Universiade im Badminton abgeräumt ... und das nicht nur im Männereinzeln, wo UNSER Boonsak Ponsana mit Nickname: SUPERMAN den Chinesen Chen Hong (Weltnummer 2) in drei Sätzen besiegt hat ...



Boonsak Ponsana „Superman“ und Chen Hong bei der Siegerehrung (15.8.2007)

... und das in Tat und Wahrheit ohne Gasmasken, denn im Bereich der Universiade war im August die Luft nicht wirklich sauber und rein ... umso mehr Hut ab vor der Leistung aller, die sich gewagt haben in diesem unheimlichen Gemisch von Rauch, Abgasen, Abrieb und brennenden Räucherstäbchen körperliche Höchstleistungen zu erbringen. Uns

(Nina, Lotta und upup) war der tägliche Spaziergang zum Markt, wo wir uns mit sehr leckerem (Spezialgruss an Michi Scheike mmmmmh), meist sehr scharfem Thai-Essen versorgt hatten, schon genug. Erst recht, wenn wir zur Zeit des Anbratens an einem Marktstand mit tränenden Augen unseren Gang doch etwas beschleunigt hatten. Sobald die Thais ihre scharfen Gewürze in die sehr heiße Bratpfanne zugeben, entwickelt sich nämlich eine Mischung von Gasen, die Tränengas kaum nachsteht ...

Doch das ist alles Schnee von gestern ... und das bei immer noch 30 Grad Celsius. Wir sind ja dem Moloch Bangkok ein wenig gewichen und haben unser Heim gut 20km nordöstlich vom Stadtzentrum bezogen. In velotauglichen 7 Minuten ist Helle an der Schule beim Arbeiten. Dito die kleinen Blöndelis. Die ja nun beide den Kindergarten besuchen. Lotta brav wie eh und je und Nina schon seit dem ersten Tag berühmt berüchtigt wegen ihren Wutanfällen, Urinaden und ihrem ausgeprägten Feminismus: ... lass mir doch nicht was von einem Hosenträger (sprich: Knaben) sagen ...

Da frag ich mich als Hausmann und Vertreter des „Nicht-Blond-Seins“, wie das noch enden wird ...

Wie ihr ja sicherlich alle wisst, ist die thailändische Sprache eine Herausforderung für sich ... und Helle hat es wieder mal gepackt: sie beherrscht schon das ganze Thai-Alphabet und ist im Moment daran die unzähligen Regeln und Unregeln für das Schreiben und Lesen zu erarbeiten ... woher nimmt sie nur die Energie dazu??? Da sie ja mit Ihrer Arbeit schon über Hals und Kopf im Sumpf steckt (Sumpf gibt es hier überall - im Vergleich zur Schweiz ... ich meine natürlich den echten Sumpf ... nicht den politischen ☺ ☹ ... den gibt es offensichtlich in der Schweiz im Moment auch ... vielleicht müsste man mal die SVP „trocken legen“ ...).



... drei Schwyzer Blondies vor dem grössten Süßwassersumpf Thailands ... (Khao Sam Roi Yot Nationalpark Okt. 07)

Ja noch was zur Sprache: Bei uns zu Hause entwickelt sich da ein Konstrukt ...??? Lotta spricht mit uns schwäbisch (ihre Kindergärtlerin ist eine Schwäbin). Nina hat ein Gemisch von Französisch-Hochdeutsch-Laufentaler und Zürcher Dialekt-Thai-Englisch drauf ... und bald wird sicherlich noch Berlinerisch dazu kommen, da ihre Lehrerin aus Berlin kommt. Mit unserer Maid Namens Cho sprechen sie aber Englisch. Alles klar???

Unsere Nachbarn im Mooban (so heissen hier die Siedlungen) sind alle sehr nett ... sogar der Polizist von schräg rechts gegenüber ... er hat sich kurz vorgestellt und uns mitgeteilt: „never trust anybody“ ... und ich

hab mir gedacht: dir zuletzt!!!

Die Thais sind wirklich extrem nett, wie man es von überall her liest und hört. Sie versuchen sogar ihr Englisch an den Mann bzw. die Frau zu bringen und grüssen immer wieder... aber wir kommen natürlich nicht drum rum ein Minimum an Thai zu lernen ... dann macht es sicherlich noch mehr Spass mit dem Fahrrad über die schmalen Betonpfade auf den Kanälen entlang zu fahren und auf die Ausrufe „Farang“ (so werden die „Westler“ hier genannt) zu antworten ...

Bis jetzt haben wir es leider nur erst einmal geschafft Bangkok und die Helle-Arbeitswelt zu verlassen ... wir sind für fünf Tage ans Meer in den Distrikt „Pranburi“ gefahren. 4 Stunden Minivan-Fahrt direkt vom Haus zum Hotel – das ist schon bequem und luxuriös!! Die Landschaft und das Meer waren super. Leider haben wir die dort vorkommenden Delphine nicht gefunden ... hab mit dem Fernrohr wohl zu oft in den Himmel geguckt!!?? Und der direkt hinter dem Hotel liegende Nationalpark „Khao Sam Roi Yot“ ist absolut genial ... Nina und Lotta waren von den dort lebenden Affen begeistert ...



Hier haben wir die Buddhas mit Goldplättchen verziert ... (Khao Sam Roi Yot Nationalpark Otk. 07)

Da ich es nicht lassen kann: Die Vogelwelt ist absolut phantastisch



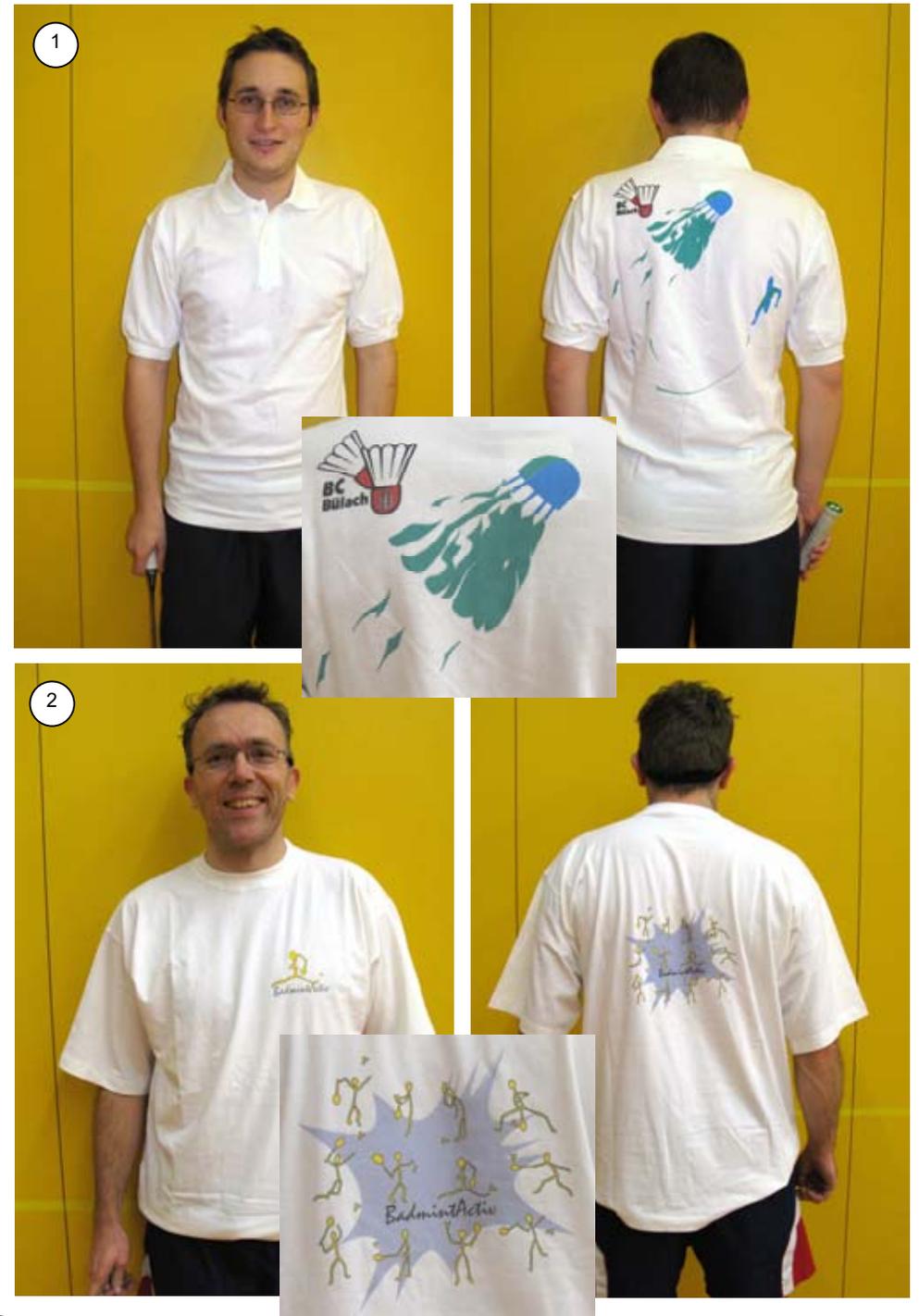
Mit dem Sport ist es so eine Sache. Schon wenn man daran denkt, dann läuft einem der Schweiß schon runter ... und wenn man dann doch noch joggen geht, dann ja nicht zu schnell, denn die Quittung kommt umgehend ... nicht nur mir, sondern auch Helle ist es schon schwarz vor den Augen geworden, als wir beim Joggen kurz anhalten mussten ... ihr werdet natürlich nun alle sagen ... die sind auch nicht mehr so fit wie früher ... und da habt ihr auch recht ... aber wir laden euch alle zu einem gemeinsamen Bangkok-Jogging ein ... da wäre es sogar dem Hitzesportler Dommenddiggg (sprich Dominik Notter) zu heiss. Schwimmen ist da schon eine bessere Alternative und auch beim Velofahren ist ein kühlendes Lüftli sehr willkommen.

Auf alle Fälle wünschen wir euch viel Spass beim Töggelen und denkt immer daran, wenn die Luft am ausgehen ist ... der Thai „Superman“ Boonsak ist mit euch ...

Nina, Lotta, Helle und upup aus Bangkok
1.11.2007

PS: Kommentare und Berichtigungen nehmen wir gerne per e-mail:
upup@bluewin.ch entgegen – Besten Dank.

AHNEN GALERIE (BCB T-SHIRT)





Spannend, wie sich die T-Shirts im Laufe der Zeit wandeln. Leider haben wir kein Bildmaterial von den wirklich Alten gefunden. Mein Favorit waren die Kleider der ersten Nati B in Bülach: geblümte kurze Hosen (selbst hergestellt von Pia Zingg) und dazu ein graues Shirt! So hatte sich noch kein Klub präsentiert, ich fand es spitze.

Mit Kleidung ist es halt so ein Problem. man kann es nie allen recht machen. Sei es die Farbe, der Schnitt, das Design, mit oder ohne Kragen - jemand findet es bestimmt scheusslich. Bei T-Shirt ① hatten wir ein tolles Design, aber leider war der Stoff sehr schwer und dick und so wurde es in kurzer Zeit "liebevoll" unser Polar-Shirt genannt. T-Shirt ③ hatte eine doch eher spezielle Farbe, es gab einige, welche sich nicht so mit ihr anfreunden konnten. T-Shirt ④ war ein voller Erfolg. man erkannte uns an allen Turnieren schon auf weite Distanz. Bei einigen Spielerinnen wurde der fehlende Frauenschnitt aber im Laufe der Zeit doch bemängelt, dass es nun an der Zeit war, auch diesen Trend genauer zu verfolgen...

5 BÜLACHER IM TESSIN

Manche behaupten es mangle an Vernunft, andere sprechen von einer übermotivierten Suche der eigenen Grenzen und wieder andere fragen ernsthaft ob es sich um eine unheilbare Langweile handelt.....

Wir – Sabi, Benj, Phil, Dominik, D. Kollegin Sabine und ich – liessen uns von nichts abhalten und trafen uns am Samstag 4:04 am Bucheggplatz um unser 250km langes Velotürlü Zürich-Bellinzona in Angriff zu nehmen (Hier sei noch erwähnt, dass der eigentliche Start durch die Verspätung zweier Herren um 20 min verschoben werden musste.)

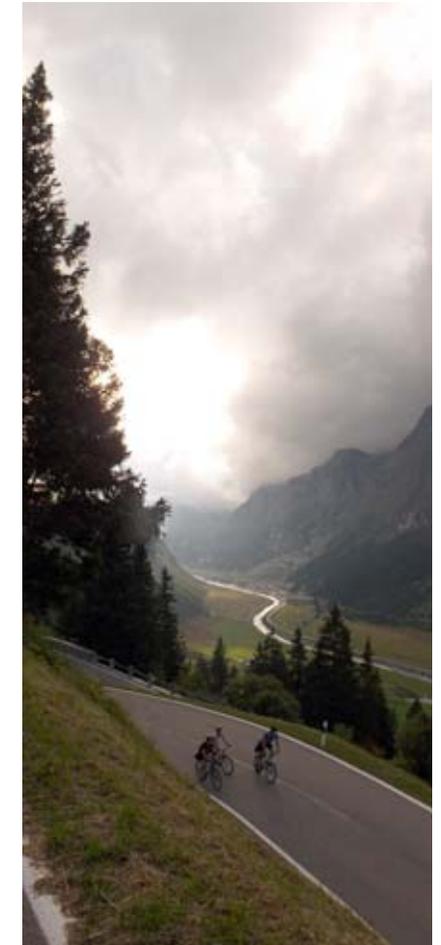
Gut gelaunt radelten wird dem Zürichsee entlang Richtung Sargans. Noch hatten wir auch die Energie um uns über ernsthafte, sauerstoffintensive Themen zu unterhalten. Die Fahrt nach Chur verlief ohne erwähnenswerte Zwischenfälle: Sabi hat nach 4 Stunden auch die Schaltung ihres Velos im Griff, der Velomechaniker repariert Ev's Gepäckträger, was die Lärmemissionen stark vermindert, Benj durchquert rücksichtslos Drecklöcher, im Glauben, dass Schlamm packungen für die nachfolgenden Velofahrer zu deren Schönheit beitragen.....

Mit einer guten Zeit trafen wir in Chur ein. Eigentlich hätten wir es erahnen können. Ich meine: wir fahren mit Phil nach Chur – Illusion, dass wir nicht zum Hause der Familie Trepp hinauf gejagt werden. Wir sind mit diesem Besuch natürlich gerne einverstanden, nur, dass wir uns nach 6.5h hangaufwärts verfahren müssen.....!



Nach Chur entdecken wir einen viel versprechenden Veloweg nach Thusis. Ahnungslos verlassen wir die geteerte Strasse. 20min später: der wunderschöne Ausblick hoch über die Rheinschlucht kann nur Benj – unseren Fotografen – wirklich für die zusätzlichen Höhenmeter entschädigen. So treffen wir mit 1 Stunde Verspätung in Thusis (inzwischen ca. 14 Uhr) ein. Eigentlich sind unsere Energiereserven schon arg angegriffen, aber das grosse Highlight steht uns ja noch bevor – der Bernardino-Pass.in Thusis wurde an diesem Samstag nachmittags nach 14 Uhr eine Meldung wegen akuter Hochwassergefahr gemacht. Nachforschungen haben ergeben, dass das zusätzliche Wasser von 6 schweisstriefenden Velofahrern stammt.....Aber Benj lässt sich auch hier nicht davon abhalten auf dem Velo fleissig Fotos zu schiessen.

Dieses Pässli ist ja gar nicht so eine Sache, wenn da nicht noch ein gewisser Zeitdruck auf einem liegt, gegeben durch den letzten Zug nach Zürich in Bellinzona. Kurz und bündig, als Sabi und ich endlich die Passhöhe erreichen, dürfen wir gerade 2x Ausatmen, bevor sich unsere Truppe wieder auf die Sattel schwingt. Unser Zug fährt in 2 Stunden und es liegen noch 60-70km vor uns. Hier ganz einfach einen grossen Dank an die breiten Männer-Rücken, die uns die Fahrt im Windschatten um einiges erleichtert haben (und an Dominiks Traubenzucker, ohne die wir wohl kaum mehr genügend Energie gehabt hätten.) ¼ Stunde vor Zugsabfahrt sind erreichen wir Bellinzona-Bahnhof. Müde und erschöpft, im Energiedefizit aber unglaublich stolz, dass wir es (trotz ein paar kleinen Umwegen) geschafft haben. Und – es hat auch noch sehr viel Spass gemacht!



Ps: suchst du ein ausgefallenes sportliches Event (z.B. unter dem Motto: wo liegen meine Grenzen), dann wende dich ans Ok-Team D.Notter&Co.



IMPRESSUM

Erscheinungsweise: 2 bis 3 mal im Jahr

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: März 08

Titelbild: Die vier BCB-Models

Verantwortliches Redaktionsteam: Franziska Altorfer, Sabina Altorfer, Claudia Notter

Redaktionsadresse: info@bcbuelach.ch

Sabina Altorfer
Rotbuchstrasse 21
8006 Zürich

Kontaktperson BC Bülach:
Evelyn Sonderer (Präsidentin)
Brüderhofweg 27
8057 Zürich