

# DAS BLATT

VC VIVAX INFOMAGAZIN – FRÜHLING  
KLIMAWANDEL



VORWORT  
WICHTIGE DATEN  
EINLADUNG ZUR GENERALVERSAMMLUNG  
EINLADUNG ZUR VOLLEYBALLNACHT  
TEAMBERICHTE  
SPONSOREN  
MATCHBILDER  
GENERELLE VEREINSINFORMATIONEN  
100ER-CLUB

# VORWORT

Liebe Volleyballfreunde

Wie gehabt, nutzen wir „DAS BLATT“ um uns für eine gute Volleyballzeit zu bedanken. Für das Mitmachen, das Mittragen, Mitfreuen, Mit-Jammern ... das Dabeisein! Eure Unterstützung in jeder Form ist für uns als Verein unglaublich wichtig: Danke!

Das Ende der Volleyballsaison kommt dieses Jahr plötzlich. Die Pandemie und die massiven Massnahmen gegen die Verbreitung des Virus machen auch vorm Volleyballsport keinen Halt. Irgendwie scheint das Leben nicht nur umgekrempelt zu werden, es wird es tatsächlich alles auf den Kopf gestellt. Was ist wirklich wichtig? Wie kann man sich und andere schützen? Und: was macht Gemeinschaft aus? Rücksichtnahme und Vertrauen wohl ganz besonders.

Die meisten Beiträge in „DAS BLATT“ sind entstanden, bevor das Corona-Virus dem Thema Klimawandel den Rang abgelaufen hat. Ich kenne die Beiträge noch nicht, ich vermute aber, dass es wieder kluge und witzige Brücken gibt zwischen dem, was die Teams volleyballerisch und auch persönlich bewegt. Vielleicht ein Stück Normalität im Ausnahmezustand?!

Im Namen des Präsidiums

Ute

## WICHTIGE DATEN

ABGESAGT <del>So, 24. Mai 2020</del>	<b>Helfereinsatz Winti-Marathon</b>
Sa, 13. Juni 2020	<b>GV mit anschliessender Volleyballnacht</b>
Sa, 26. September 2020	<b>Helfereinsatz SOLA-Staffette</b>

# EINLADUNG ZUR GENERALVERSAMMLUNG 2020

Ort: **Galerie der grossen Rennwegturnhalle, Winterthur**  
Datum: **Samstag 13. Juni 2020, 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr, anschliessend Volleyballnacht**

Traktanden	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Helfereinsatz Winti-Marathon</li><li>2. Wahl der Stimmzähler*innen</li><li>3. Jahresbericht der Präsidentinnen</li><li>4. Abnahme Jahresrechnung und Revisionsbericht</li><li>5. Budget 2020/2021</li><li>6. Erhöhung der Mitgliederbeiträge</li><li>7. Wahlen</li><li>8. Anträge</li><li>9. Diverses</li></ol>
------------	--

Anträge an die GV können von allen Vereinsmitgliedern bis zum 14. Mai 2020 schriftlich an [u.woschi@web.de](mailto:u.woschi@web.de) eingereicht werden.

**Achtung! Die Teilnahme an der GV ist für alle Vereinsmitglieder obligatorisch!**

Abmeldungen müssen schriftlich an [u.woschi@web.de](mailto:u.woschi@web.de) eingereicht werden. Unentschuldigtes Fernbleiben wird mit CHF 20.00 gebüsst!

# EINLADUNG ZUR 18. VIVAX-VOLLEYBALLNACHT

Bist du bereit für die 18. Auflage unseres Turniers? Am **Samstag, 13. Juni 2020** ist es wieder soweit!

- Zeit:** **Volleyballnacht von 20:00 - 02:00 Uhr**  
mit Verpflegungsstand für zwischendurch
- Ort:** Dreifachturnhalle **Rennweg**, Winterthur
- Modus:** **Anmeldung als 2er-Team**  
gespielt wird in 6er-Teams, die vom OK zu 6er Teams zusammengestellt werden
- Wer:** Spieler\*innen aller Mannschaften des VC Vivax, Freunde, Fans, Bekannte...  
Alle sind herzlich willkommen!  
Einzigste Bedingung: **Alle Teilnehmenden sollen Volleyball spielen können.**
- Kosten:** 15.- für Damen und Herren  
10.- für Junior\*innen  
Für Mitglieder des VC Vivax-100er-Clubs ist die Teilnahme kostenlos!

**Anmeldung möglichst früh - spätestens bis zum 17. Mai 2020**



<https://de.surveymonkey.com/r/6ND73X3>

# DIE VOLLEYBALLJUGEND UND DER KLIMAWANDEL

Persönlich finde ich das Thema Klimawandel eher schwierig in Verbindung mit Volleyball. Klar gehören solche Gedanken heute grundsätzlich dazu, aber was heisst das für die Kids und den Sport?

Es gibt heute Möglichkeiten wie Snowvolleyball, Beachvolleyball und noch das altbewerte Hallenvolleyball in Miniform und Grossfeld. Unsere Sportart ist also gut gerüstet für alle Klimaveränderungen. Spass beiseite...

Unser Beitrag:

Die Trainings finden im Dorf statt, die meisten Kids können so zu Fuss, per Velo oder Bus ins Training kommen. Für die Spieltage füllen wir die Autos, so dass wir möglichst effizient sind und keine Fahrt zu viel ist.



## Volleykids Truttikon



Die **Kids/U11** haben diese Saison im Zürcher Volleyballverband mitgespielt und sich wacker geschlagen. Das Kidsvolley ist gross am Kommen und die 4 Niveaustufen erlauben es, bereits mit sehr jungen und noch unerfahrenen Spielerinnen Turniere zu bestreiten.

Die **U13 Mädchen** haben sich in den 2 Spieltagen im Oktober und Dezember in die 1.Stärke Gruppe gespielt. Somit bekamen sie im Februar die Möglichkeit sich für das Finalturnier in St. Gallen zu qualifizieren. In der starken Gruppe mussten sie sich mit Aadorf, Kanti und St. Gallen 1 messen. Ein Vorgeschmack auf welchem Niveau die Finalspiele sein werden. Leider wie vieles andere konnte dieser Spieltag nicht durchgeführt werden. Aber zu den Top 6 der Region zu gehören ist doch schon eine tolle Leistung.



# DIE VOLLEYBALLJUGEND UND DER KLIMAWANDEL



Bei den **U15** lief nicht immer alles ganz rund. Mal waren es sehr gute Spiele, dann zeigten sie leider nicht was sie wirklich können. So reichte es am 3. Spieltag nicht für einen der begehrten Finalplätze. Aber die meisten der Spielerinnen haben nächstes Jahr noch einmal die Möglichkeit die Spitze zu stürmen.

Alle **U13/15 Jungs** starteten diese Saison unter VC Smash in der Kategorie U15. Mit 3 Teams waren die Truttiker / Winterthurer an der Minimeisterschaft vertreten. Die 1.Mannschaft war klarer Dominator, gab keinen Satz ab und führte die Tabelle an. Für die anderen beiden Teams mit den jüngeren Spielern, war es eine wichtige Erfahrung. Kopf hoch Jungs eure Zeit kommt noch :)

Wie auch bei den Mädchen konnten sie leider nicht um die Goldmedaille kämpfen wegen dem Coronavirus.



Regelmässig besuchen die Mädchen und Jungs aus verschiedenen Teams und Alterskategorien U13 bis U16 mein Aufbautraining jeweils am Mittwochabend in Truttikon.

Oh, fast vergessen meine Jüngsten... die **Ballturner**.

Diese Gruppe hat sich in den letzten 2 Jahren verdoppelt. Immer am Mittwochnachmittag wird gerollt, gefangen geworfen was das Zeug hält. Mit kleinen Spielformen aus allen Sportarten lernen die Kinder mit dem Ball umzugehen. Gleichgewicht und Koordination sind auch immer ein Bestandteil in der Lektion. Sie sind immer mit spass dabei und freuen sich auf die Herausforderungen.



# U15 JUNIORINNEN (SEEN)

Ein Wandel kommt so langsam auch im U15 an...Die Kleinen werden Gross... :)

Aber erst einmal zu unserer Saison. Gemeinsam mit unseren U13/U15 Juniorinnen aus Truttikon sind wir im November, Dezember und Februar zu den Spieltagen angereist. Sowohl unser U13 Team als auch eines unserer U15 Teams konnten sich bis in die stärkste Spielklasse hochkämpfen. Es wurde gekämpft, knappe Spiele gewonnen (manchmal auch leider verloren), Asse geschlagen, auf 3 gespielt und übers Netz gesmasht. Ein toller Erfolg!

Leider hat die Energie dann bei dem U15 Team am letzten Spieltag nicht mehr ganz gereicht, um sich für das Finalturnier zu qualifizieren. Dafür waren die U13 Spielerinnen umso erfolgreicher und sind für das Finalturnier Ende März qualifiziert! Das wird sicher super aufregend!

Hier einige Einblicke in unsere Saison:



Unsere jüngsten Neuzugänge in Seen haben sich ebenfalls schon sehr gut in unsere Gruppe eingefügt und freuen sich schon auf die nächste Saison!

Der Grossteil von uns ist eben schon „Gross“ – daher gibt es sehr bald einen Wandel: 2. Trainings am Montag stehen auf dem Programm, das Grossfeld wird kommen und wir bereiten uns seelisch schon auf den Trennungsschmerz vom U15 im kommenden Jahr vor ;)

Eure U15 Juniorinnen

# U17 JUNIORINNEN

Momentan haben wir eine sehr durchmischte Volleyballgruppe mit hohen Altersdifferenzen von 11-46 (!) Jahren. Die Diversität ist bei uns also gewährleistet :, trotz Klimawandel.

Unser Niveau ist dagegen einheitlich. Allen tut das vertiefte Techniktraining gut, die Liniensprints sind überall gleich beliebt (oder eben nicht) und wir haben allen grossen Spass am Volleyball.

Wir Trainerinnen freuen uns, wenn bald ein spannendes Spiel entsteht. Wobei mit der Corona-Zwangspause wird es wohl noch ein bisschen länger dauern....

Das Trainerduo



# U19 JUNIORINNEN

- Plastik, Plastik überall,  
trotzdem spielen wir Volleyball
- Das Eis am Nordpol verschwindet  
Ist es möglich das, dass Training dann doch noch stattfindet
- Auch der Wasserspiegel der wird steigen  
Ob wir dann noch in der Halle spielen wird sich zeigen
- Wir fliegen nicht mehr um die Welt  
Aber spielen Volleyball wo jeder Punkt zählt
- Genau, nicht mehr fliegen das ist der Deal  
Dann haben wir Zeit für das Volleyballspiel
- Der Klimawandel ist wahr  
Das ist uns Volleyballspielern klar
- Die Sonne ist gelb, der Ozean ist blau  
Genau wie die Farbe des Volleyballs schau.
- Das Wetter wird immer heisser  
Und wir werden hoffentlich Volleyballmeister
- Vielleicht wird mal die Heizung abgestellt  
Das würd man dann auch spüren auf dem Volleyballfeld
- Der Klimawandel ist dann auch in der Halle da  
Darum stehen wir mit Mütze, Schale und Handschuhen da.



## U23 JUNIORINNEN A2

S Wort „Wandel“ isch au ih eusem Juniorinnen-Team immer sehr präsent. S Leben änderet sich selten schneller als ih de Jahr under 23i. So schlüsse mer d Schuel ab, gönd auf Reise, chemmed zrug, und fanged en neue Job oder eh neu Uusbildig ah. Das würkt sich natürlich au ufs Volleyball us und nachdem eus einigi verlah hend, hemmer im Frühelig 2019 au wieder Zuewachs becho; zum eine usem U19, aber zum andere sind zwei ganz neu Mitglieder zu Vivax dezuegstosse. Das verändertet s Klima ih euserem Team natürlich und am Ahfang hemmer eus zersch chli müsse finde. Flissig hemmer aber ih de Trainings Positione trainiert, ah eusere Technik gfilet und eus für d Saison ready gmacht. Mir hend im letschte Jahr viel neu Erfahrig derfe mache und so au eusi Volleyballfähigeite chöne wandle (positiv natürlich).

Ohni de grossi Ihsatz vo eusne Trainerinne wer das nie möglich gsi, drum gaht ah sie as dicks und grosses **DANKE!** Ich Zuekunft würd au mir gern üse Biitrag leiste und em Wandel entgezewirke zum ihn z mindest eh chli z verlangsame. Da dezue ghört sowohl eusi Ahweseheit im Training z verbessere, wie au eus underenand im Team nomeh z finde und eus ufem Feld meh z vertraue.



# U23 JUNIORINNEN A1

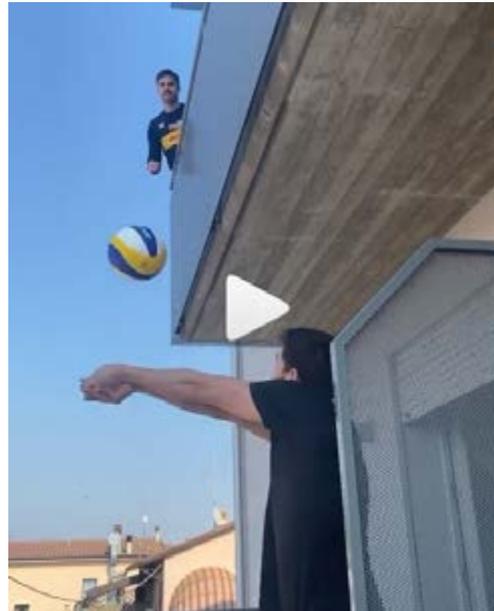
Klimaschutz: Gesamtheit aller Massnahmen zur Vermeidung unerwünschter Klimaänderung. Vergleichbar mit dem eher kläglichen Versuch, den Klimawandel zu verhindern, konnten auch wir diese Saison die unterwünschte Stärkenklassenänderung nach der Vorrunde nicht vermeiden. Mit neuen Massnahmen, unter anderem die Rückkehr von Rebeka und Salomé, zeigten wir jedoch mit allen gewonnen vier Spielen, dass die Änderung unserem Spielniveau nicht wirklich entspricht. Leider tritt jedoch in Mitten der fruchtenden Massnahmen zum Wandel eine neue Gefahr auf, die auch das breit diskutierte Thema des Klimawandels in den Schatten stellt – das Coronavirus. Unsere letzten zwei Spiele ausgefallen, Training abgesagt. Ausgerechnet in diesem Moment, in dem sich auch innerhalb unseres Teams grosse Wandel unaufhaltsam anbahnen. So müssen wir uns schweren Herzens leider von unseren beiden Trainerinnen, Natcha und Nici, verabschieden und auch vier Spielerinnen, Anna, Salomé, Rebeka und Liv, ziehen lassen. Wir können uns nur unendlichst für die tolle Zeit und das unermüdliche Engagement bedanken. Alles Beste für die Zukunft und hoffentlich auf ein Wiedersehen auch ausserhalb des Spielfeldes. Auf der anderen Seite: herzlich willkommen Hanna als neue Trainerin! Wir werden sicher eine tolle Zeit haben und viel profitieren können.

Blibet gesund ;)



# GEGEN DEN VOLLEYBALL ENTZUG

Die Trainings fallen aus, die Fitnesscenter sind geschlossen. Was tun? Gegen die Langeweile und für ein bisschen Abwechslung und Bewegung.



## Im (Volleyball-)Netz:

- Wusstest du, dass es eine **VC Vivax Facebookgruppe** gibt? Wäre doch wieder mal Zeit, diese wiederzubeleben! --> <https://www.facebook.com/groups/60937581959/>
- Auch unser **Damen 1** hat eine **Fanpage** auf Facebook! --> <https://www.facebook.com/vcvivax/>
- Und auch auf Instagram. --> <https://www.instagram.com/vcvivax/>

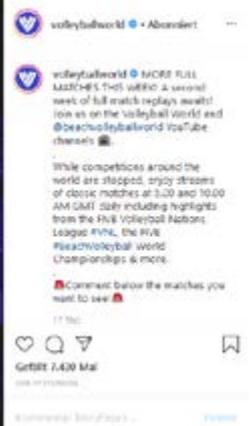
- Swissvolley:
  - <https://www.facebook.com/volleyball.ch/>
  - <https://www.instagram.com/swiss.volley/>
  - <https://www.youtube.com/user/SwissVolleyOfficial>

- FIVB Volleyball World:
  - <https://www.facebook.com/FIVBVolleyballWorld/>
  - <https://www.instagram.com/volleyballworld/>
  - <https://www.youtube.com/user/videoFIVB>

- CEV European Volleyball:
  - <https://www.facebook.com/CEVolleyball/>
  - <https://www.youtube.com/user/CEVolleyball>
  - <https://www.instagram.com/cevolleyball/>

- Max Meier Shop: <https://shop.meier-volleyball.ch/>
- Galaxus Sport: [https://www.instagram.com/galaxus\\_sport/](https://www.instagram.com/galaxus_sport/)
- More knowledge:
  - <https://www.youtube.com/user/ElevateYourselfNow>
  - <https://www.instagram.com/fourathletes4/>
- More fun:
  - [https://www.instagram.com/volley\\_pictures/](https://www.instagram.com/volley_pictures/)
  - <https://www.instagram.com/epic.volley/>

VOLLEYBALL WORLD BROADCAST SCHEDULE			
#VolleyballTV			
<b>MONDAY</b> March 30 Korea vs Dominican Rep. 2018 Women's VNL	<b>TUESDAY</b> March 31 Australia vs Egypt 2018 FIVB Men's World Cup	<b>WEDNESDAY</b> April 1 Bulgaria vs Russia 2019 FIVB World League	<b>THURSDAY</b> April 2 Italy vs Serbia 2019 World Grand Prix
<b>FRIDAY</b> April 3 Thailand vs USA 2018 Women's World Championship	<b>SATURDAY</b> April 4 Latvia Volley vs Iran Sevens 2018 Men's Club World Championship	<b>SUNDAY</b> April 5 France vs Japan 2017 Men's Grand Champions Cup	

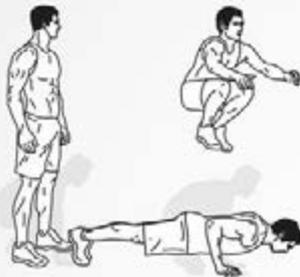


# GEGEN DEN VOLLEYBALL ENTZUG

## Volleyball Pro

DAREBEE WORKOUT © darebee.com

**LEVEL I** 3 sets **LEVEL II** 5 sets **LEVEL III** 7 sets **REST** up to 2 minutes  
in collaboration with **Boston Institute of Jump**



**10** burpees



**16** side planks



**16** lateral lunges



**10** vertical hop



**15** table thrusts



**20** side tables



**10** L-sit-ups



**16** split jumps



**16** plank to hip flare

Bleibt gesund, vergesst nicht, dass es auch noch Dehnübungen gibt und verletzt euch nicht (ja, das ist auch zu Hause möglich)!

# UNSERE SPONSOREN

Wir bedanken uns ganz herzlich bei unseren Sponsoren, die den Verein finanziell mittragen. Dank Ihrer grosszügigen Unterstützung können wir unseren Vereinsmitgliedern niedrige Mitgliederbeiträge und attraktive Sportangebote bieten.

## EIN GROSSES VC VIVAX DANKESCHÖN GILT:

<p><b>ING PLUS AG</b> Zinzikerweg 5 8404 Winterthur 052 242 78 49 www.ing-plus.ch</p>	<p><b>ING<sup>+</sup></b> Bauaufnahme Tiefbau-Planung Vermessung</p>
<p><b>idieh's Stoffegge</b> Heidi Kiener Tösstalstrasse 9 8360 Wallenwil (Eschlikon) info@stoffegge.ch www.stoffegge.ch</p>	<p><b>idieh's Stoffegge</b></p>

## MÖCHTEN AUCH SIE UNSEREN VEREIN UNTERSTÜTZEN UND SPONSOR DES VC VIVAX WERDEN?



Aktuell sind alle Sponsoring Pakete verfügbar. Nutzen Sie Ihre Chance und werden Sie jetzt Sponsor des VC Vivax Winterthur. Informationen zu unseren Sponsoring-Paketen finden Sie in unserer Broschüre auf unserer Webseite unter <http://www.vc-vivax.ch/sponsoren/unsere-sponsoren/>.

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktnahme und besprechen gerne die verschiedenen Möglichkeiten mit Ihnen.

**Kontakt:** Nhi Pham, [vcvivax@gmail.com](mailto:vcvivax@gmail.com)



Ein Klimawandel auf globaler Ebene (Volleyball-Szene) beruht im Wesentlichen auf einer Veränderung des Strahlungsantriebs (Erfolgsfaktor), der das Erdklimasystem (H1-Team) aus einem stabilen thermisch-radiativen Gleichgewicht (konstantes Verlieren) in ein neues Gleichgewicht (auch mal gewinnen) überführt. Der Strahlungsantrieb (Erfolgsfaktor) resultiert aus den atmosphärischen Konzentrationen (individuellen Niveaus) von Treibhausgasen (Grundtechniken) wie Kohlenstoffdioxid (Angriff), Methan (Abnahme) und Wasserdampf (Pass), aus der variierenden Sonneneinstrahlung (Spieleranzahl) auf Grund der Milanković-Zyklen

(diversen Abwesenheiten) sowie aus dem Rückstrahlvermögen (Motivationsfähigkeit) der Erdoberfläche (Trainerin) einschließlich der Ozeane (Spieler).

Im Gegensatz zum tatsächlichen Klimawandel charakterisierte sich die Veränderung im H1 durchaus positiv, insbesondere in dieser Saison. Ja, es besteht nicht selten Spielerknappheit und wir erreichen meist nur gradeso die sechs benötigten Leute auf dem Feld. Und ja, es passiert sehr oft, dass sich einfache vermeidbare Eigenfehler einschleichen, welche bei den gegnerischen Teams jeweils die meisten ihrer Punkte ausmachen. Aber in dieser Saison konnten wir auch zurückgeben und somit... (bitte stelle dir an dieser Stelle einen Trommelwirbel vor)

## ... tatsächlich einen Sieg abstauben!

Die Tatsache, dass er nicht leicht zu ergattern war, macht es nur umso schöner. Zudem durften wir beinahe erstmalig als sechs Männer auf dem Spielfeld stehen, mitunter dank unseren Neuzugängen Matthias und Manuel. Nicht, dass wir unsere aushelfenden Damen nicht schätzen würden, im Gegenteil, aber einmal dem Ruf eines Herrenteams gerecht zu werden haben wir auch genossen.

Wir denken, dass wir in der näheren Zukunft noch mehr Erfolg haben werden und freuen uns bereits auf die nächste Saison!



© Gerhard Mester



# RETRO-TEAM

Hilfe! Wir sind vom Aussterben bedroht!?!

Wie bereits bei den Dinosauriern, könnte auch für das Retro-Team, also für die effektiven Vivax-Dinosaurier, der Klimawandel Grund für das Zugrundegehen sein.

Auf der einen Seite liessen Sommerhitze und folgende stürmische Nächte uns den Atem stocken, auf der anderen Seite konnten auch mittelweite Trainingswege in lauschigen Sommernächten mit dem Velo gemeistert werden.

Ob Klimawandel oder Klimakterium (kleiner Kalauer: unsere Altersspanne liegt derzeit zwischen 22 und 49 Jahren, zwei unserer Spielerinnen sind gerade ganz frisch Mami geworden), die Schwankungen im Training bei unserem Team sind enorm und mit Klimakurven zu vergleichen – wir können auch Eiszeit. Und ganz aktuell sind wir am Ende einer Eiszeit. Unser Kader schrumpft wie das Eis an den Gletschern. Allein in der letzten Woche: Verletzung: minus 1. Schwangerschaft: minus 2. Neue Trainingszeit des Hauptteams: minus 1. Wir werden sehen, ob wir das Tauwetter aufhalten können!

Vielleicht hilft ja die Zwangspause, um geeignete Massnahmen zu finden und den Retro-Schwund aufzuhalten. Ideen gibt es viele: Mehr Trainingsgäste, schnelle Erholung, sanfter Wiedereinstieg für die Rekonvaleszierenden und Mamis, Trainigspartnerschaft, usw.

Ob wir das hinkriegen, zurück zum Stand 2017? Wir hoffen es!

**Unser Team 2017**



**Worst Case Szenario 2021**



Motiviert starteten wir mit unserem Team in die Saison 19/20. Frischen Wind erhielten wir durch unsere Mitte Cornelia und Passeuse Insa! Die ersten vier Spiele haben wir erfolgreich gewonnen! Unser Klima in der Halle war dementsprechend gut! Der Kampfgeist und die Motivation waren vorhanden. Gegen Ende der Vorrunde wurde es etwas stürmisch! Wir verloren ein Spiel gegen Wislig. Auch das andere Spiel gegen Wiesendangen haben wir mit viel Gegenwind, knapp verloren! Etwas benebelt mussten wir die Niederlage 3:2 entgegen nehmen. Danach war die Vorrunde vorbei!

Die Rückrunde haben wir wieder erfolgreich gestartet und konnten unsere offene Rechnung auch bereits begleichen! Mit sonnigem Gemüt freuen wir uns auch auf die nächsten Spiele! Unser Ziel ist es, den eisigen Berg als erste Mannschaft zu besteigen - dies möglichst schnell, verletzungsfrei und mit viel Spass!

Hopp Vivax



## DAMEN 4

Unser Maskottchen und die Auszeichnung als MVP pro Spiel «Nemo» kam diese Saison neben dem Feld oft ins Schwitzen – und das vor lauter Verzweiflung. Der Klimawandel hinterlässt auch bei Nemo seine Spuren. Bei einem Kontostand von null Punkten nach der Vorrunde eröffnete er den Krisengipfel mit folgenden Worten: «Ihr seid verantwortlich für jeden Ball, vertraut euch gegenseitig und lasst euch nicht verunsichern! Vergesst ab sofort das grosse Gschwätz der Politiker bei Klimafragen und seid Vorbilder, ihr könnt das besser! Nur so kann eure Kommunikation wieder funktionieren und dem Klimawandel den Kampf angesagt werden!» Diese Moralpredigt öffnete jeder Spielerin die Augen und die Mannschaft durfte in der Rückrunde ein paar Siege feiern. Wir arbeiten stets an unseren Zielen und sind sicher, dass Nemo bald in etwas kühleren Gewässern bei weniger stürmischem Wetter schwimmen darf.



## DAMEN 3 – HAKUNA MATATA!

Die diesjährige Saison haben wir auf dem 4. Platz beendet. Mit dem Ergebnis sind wir sehr zufrieden, wenn man bedenkt, wie wir uns durch die Saison kämpfen mussten. Gestartet sind wir mit einem neuen Namen und einem halb so grossen Kader als die Saison davor. Das hat uns als Team aber noch mehr zusammengeschweisst. So mussten wir schon zu Saisonbeginn die erste Verletzte (Bänderzerrung) verzeichnen. Während der Vorrunde dann der nächste Schock; Achillessehnenriss! Somit war für Bettina die Saison vorbei. Als wir dann diese Hiobsbotschaft einigermaßen verkraftet haben, folgte schon die nächste Spielerin, die sich die Bänder angerissen hat. Der Blick auf die Ersatzbank war ernüchternd. Und dabei war der Coronavirus noch in weiter Ferne! Glücklicherweise wurde unser Team während der Saison noch durch Deborah verstärkt, die dann ziemlich schnell anpacken musste. Den ersten Einsatz hatte sie nicht einmal auf ihrer angestammten Position! Chapeau!

Ironischerweise lautet unser diesjähriger Teamruf „Hakuna Matata!“, was so viel wie „keine Probleme“ oder „alles in Ordnung“ bedeutete. Nun ja, trotz der vielen Verletzungen haben wir nie aufgegeben und den Kopf hängen gelassen. Wir haben uns durchgekämpft und uns selber gesagt „kein Problem, das schaffen wir!“.  
Hakuna Matata!



# DAMEN 2

Ausserhalb unserer Volleyballwelt wütet der Klimawandel. Stürmisch und unvorsehbar ist das Wetter und so erging es uns auch diese Saison ein bisschen.

## Das Klima

Vorwiegend sonnig mit ein paar Stürmchen. Wie schon letzte Saison schafften wir es, auch nach Niederlagen den Kopf nicht hängen zu lassen. Doch ab und zu kamen die Wolken uns besuchen. Der bittere Nachgeschmack der letzten Saison lauerte uns auf und wir mussten leider auch sowohl in der Vorrunde als auch in der Rückrunde ein paar Verletzte melden. Der Druck und die Unsicherheit war spürbar. Schlussendlich wissen wir jedoch, dass wir als Team strahlen können! Nicht nur beim Volleyball spielen, sondern auch wenn wir unsere Albernheiten auspacken. Dann lachen wir soviel, dass es Tränen regnet!

## Der Wandel

Während der Saison stiess eine neue Spielerin zu uns. Wie von oben entsendet, konnte Mari dann unser Loch auf der Mitteposition füllen! Der grosse Wandel hat dann leider trotzdem ausgesetzt. Auch diese Saison landen wir weit hinten in der Tabelle, um es lieb zu formulieren. Was wird uns die Zukunft bringen? Only time will tell. Natürlich hoffen wir wieder auf ein Wunder, so wie es letzte Saison zu uns kam. An dieser Stelle möchten wir uns bei denen bedanken, die sich bereit erklärten, die Schiedsrichterprüfung zu machen! Danke!

Und auch ein grosses Dankeschön an Sara. Seit sie bei Vivax Volleyball spielte, war sie stets Teil von diesem Team und prägte es mit (ohne sie hätten wir gar keinen Trainer). Leute kamen und gingen in dieser Zeit und dieses Mal verlässt uns leider Sara. Für die Zukunft wünschen wir dir alles Gute und bis bald!



# DAMEN 1

«14 Jahre»

«Gueti Teamleistig, Zämehalt und spannendi Ballwechsel»

Auf den Aufstieg in die 2 Liga haben wir uns alle sehr gefreut. Wir sind mit viel Motivation und auch mit neuen und neuen-alten Spielerinnen in die Saisonvorbereitung gestartet. Die neue Liga bedeutet schnellere Ballwechsel, härtere Schläge, schwierigere Services und vieles mehr – ein Klimawandel! Damit wir auf die kommenden Mätch so gut wie möglich vorbereitet sind haben wir tatkräftige Unterstützung von Kiv und Adi erhalten, zusätzlich konnten wir Pedro als neuen Trainer gewinnen. Mit seinen Volleyballerfahrungen hat er auch viel an unserem System verändert und uns einige neue Inputs mitgegeben. Aber nicht alles hat sich verändert, denn vieles ist auch beim Alten geblieben, wie beispielsweise unser Team-Zusammenhalt, der Spass am Volleyball und unsere Motivation!

«am meiste Spass macht mer d'Vielsitigkeit wills kondition, technik und teamzämespiel bruucht.»



«12 Jahre»

«4 Jahre»

«Teamzemmehalt, Mätch, ahgriffe, mer hed nie usglernt»

«8 Jahre»

Damit ihr unser Team besser kennen lernen könnt, hier unsere Antworten auf die beiden Fragen: Wie lange spielst du schon Volleyball und was macht dir am meisten Spass/Motiviert dich?

«dasses en Teamsport isch, und mer mues zemeschaffe, dasses funktioniert; sich denn au immer wieder gegesitig cha motiviere»

«Mehrals die Wuche chene id Halle go trainiere, zemme chene lustig ha und besser z'werde, schätz ich am meiste. Vorallem als Usglich zum normale Alltag.»

«D Spiel, d Schnelligkeit, taktischi Variante»

«15 Jahre mit 2x einem Jahr Unterbrechig»

«Sport im bzw. als Team!»



«6+2 Jahre (mit 7 Jahre Pause)»

«Sit de 5. Klasse also 18 Jahre»



«dass es en Teamsport isch»



«14 Jahre»

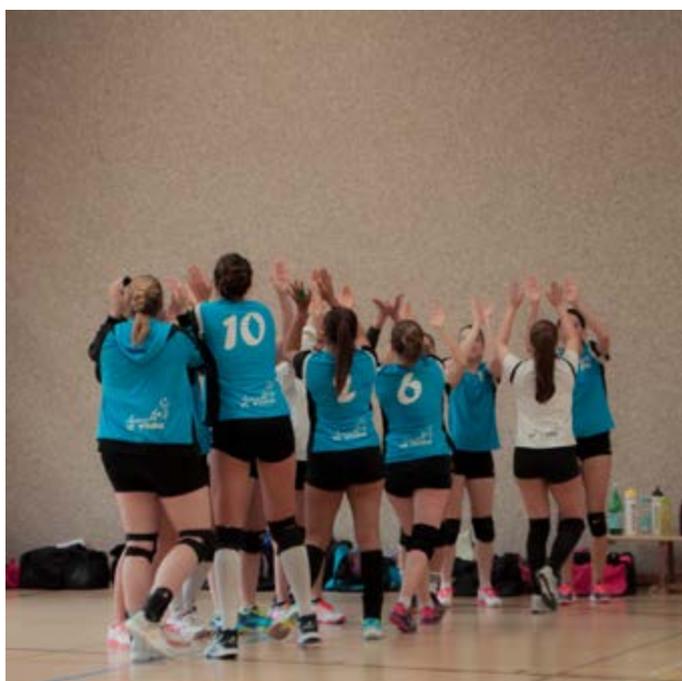
«Es git vieles am Volleyball wo mir Spass macht, wie d Bewegig, zeme was z'erreiche und besser werde. Und au dass mer jede Satz wieder ufs Neue e Chance het. Aber am meiste Spass machts mir, wenn ich so en Pass mache chan dass mi de Gegner nid läse chan und i de Block ustrickse tuen ;-))»

«Wenn mer de Ball bim Schlah so guet trifft, dass es en hammer Agriff git. Isch es nices Gfühl»



# MATCHBILDER

Diese Saison konnten wir ein paar Schnappschüsse ergattern! Leider konnte die Fotografin durch den verfrühten Saisonschluss nicht alle Fototermine einhalten. Wir hoffen, dass nächstes Jahr umso bessere Momente eingefangen werden können und auch wieder der Vivax-Matchtag stattfinden kann!







# VORSTAND UND AUFGABEN

<p><b>Präsidentenfunktion</b></p> <p>Mona Schürch <i>mona.schuerch@gmx.ch</i></p> <p>Ute Woschnack <i>u.woschi@web.de</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kontaktadresse</li> <li>• Besuch der Delegiertenversammlung des RVNO + VPK</li> <li>• Leitung der Vorstandssitzungen und der GV</li> <li>• Bestellung der Lizenzen</li> <li>• Anmeldung der Teams</li> <li>• Öffentlichkeitsarbeit</li> </ul>
<p><b>Technische Leitung</b></p> <p>Martina Amrein <i>martinaamrein@bluewin.ch</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Materialverwaltung</li> <li>• SchreiberInnenwesen</li> <li>• Schiedsrichterwesen</li> <li>• Spielplansitzungen (Organisation)</li> <li>• Reservation der Turnhallen</li> <li>• Schlüsselverwaltung</li> <li>• Verwaltung der Mitgliederkartei</li> </ul>
<p><b>J+S-Coach</b></p> <p>Franziska Moro <i>franziskamoro@gmx.ch</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einberufung und Leitung der Trainersitzungen</li> <li>• Kontaktperson der Teams</li> <li>• Trainerausbildung (Organisation)</li> <li>• Koordination Trainingszeiten</li> </ul>
<p><b>Kassierin</b></p> <p>Meret Burkart <i>meret.burkart@bluewin.ch</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Finanz- und Rechnungswesen</li> <li>• Aufstellung des Budgets</li> <li>• Buchhaltungsabschluss</li> <li>• Revisorensuche und -kontakt</li> <li>• Finanzaktionen</li> </ul>
<p><b>Aktuarin</b></p> <p>Sara Kiener <i>sarakiener@gmx.ch</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Protokolle der GV und VS</li> </ul>
<p><b>Sponsoring</b></p> <p><i>vcvivax@gmail.com</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Akquirierung von Sponsoren</li> <li>• Kontaktperson Sponsoren</li> </ul>
<p><b>Homepage</b></p> <p>Insa Schmäschke <i>insa.schmaeschke@gmx.at</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pflege der Homepage</li> </ul>

# VORSTAND UND AUFGABEN

<p><b>Kontaktperson für die Prävention sexueller Ausbeutung</b></p> <p>Jacqueline Burgunder  <i>jacqueline.burgunder@gmail.com</i></p>	
<p><b>Trainer*innen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Training und Coaching</li> <li>• Teilnahme an TrainerInnensitzungen</li> <li>• Turniere der eigenen Teams organisieren</li> <li>• Begrüssung der neuen Spielerinnen</li> <li>• Führen der Absenzenliste</li> <li>• Ideen für neues Material an technische Leiterin</li> <li>• Organisation der Teamsitzungen</li> <li>• Anmeldung neuer Spielerinnen</li> <li>• Auswärtige Förderung der Spielerinnen (z.B. SAR)</li> </ul>
<p><b>Teamverantwortliche</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterstützung der TrainerInnen</li> <li>• Organisation von Heimspielen</li> <li>• Teilnahme an Spielplansitzungen</li> <li>• Betreuung der Spielerinnen</li> </ul>
<p><b>Postadresse und Email des Vereins</b></p>	<p>Mona Schürch          Weidweg 12          8405 Winterthur    <i>mona.schuerch@gmx.ch</i></p>
<p><b>Homepage</b></p>	<p><a href="http://www.vc-vivax.ch">www.vc-vivax.ch</a></p>
<p><b>Verteiler</b></p>	<p>Versand an alle Mitglieder des VC VIVAX, Sponsoren und 100er-Club Mitglieder</p>
<p><b>PC-Konto</b></p>	<p>84-6403-0</p>
<p><b>Blattmacherin</b></p> <p>Nhi Pham  <i>kimberlyhoanhi@gmail.com</i></p>	<p>Redaktion der Publikationen          (DAS BLATT)</p>

# 100ER CLUB

Unsere aktuellen Mitglieder im 100er-Club:

DANIEL UND KATHRIN AMREIN-JUON. THOMAS ANKEN. GUIDO BANTERLE. BEATRICE BAUR.  
ROGER BEINER. ANDREA BRACHER. ALENA FABIANA BREER. EDWIN BURGUNDER. CLAUDE  
CAO. J. UND P. CLAMAN. SILVIA DURAN. URSULA UND CLAUDE FEISS. PETER GRIEBEL. KONRAD  
HELD. THOMAS HOFMANN. ALBERT HOTZ. ALAIN KESSLER. ANDREAS UND ANITA KRATZER-  
BAGGENSTOS. ANTONE MAJDALANI. MANUELA MAZENAUER. URSULA REBSAMEN. TERESA UND  
PIERO RUFFO TAMI. UWE SCHMÄSCHKE. MATTHIAS SCHÜRCH. BEAT SCHULER. SUSANNE UND  
THOMAS SEEMANN. LINDA STADLER. VIOLA TAMI. VERENA TOBLER BAUMGARTNER. ANDREAS  
TSCHOPP. URS UND HELENE WALDER. CLAUDIA WEIDMANN-GÖLZ.

**HERZLICHEN DANK FÜR DIE UNTERSTÜTZUNG!**





WERDE JETZT MITGLIED IM

# 100er Club

**UND UNTERSTÜTZE DAMIT EINEN  
REGIONALEN VEREIN!**

DANK DER GROSSZÜGIGEN UNTERSTÜTZUNG  
VON 100ER-CLUB MITGLIEDERN  
KANN DER VC VIVAX NIEDRIGE MITGLIEDERBEITRÄGE  
UND EIN ATTRAKTIVES VOLLEYBALLANGEBOT  
FÜR WINTERTHUR BIETEN.

**Möchtest du uns dabei helfen Volleyball auch in  
Zukunft als Breitensport anbieten zu können?**

Wir freuen uns über jeden, der uns finanziell unterstützt und würden  
dich gerne als neues Mitglied im 100er Club begrüßen!

**So wirst du ganz einfach ein Mitglied**

Zahle 100 Franken unter dem Stichwort „100er-Club“ zusammen  
mit deiner Adresse auf unser Vereinskonto ein:

Volleyball-Club Vivax, 8400 Winterthur  
IBAN-Nr. CH84 0900 0000 8400 6403 0

VIELEN DANK FÜR DEINE UNTERSTÜTZUNG

