

# Hit & Roll

LE MAGAZINE INTERACTIF DE SWISSCURLING  
DAS INTERAKTIVE MAGAZIN VON SWISSCURLING

No.2/2020

## UNE PIERRE? EIN- STEIN!

Chers curleurs,

Comme Albert Einstein l'a dit un jour à propos du changement:

«Rendez les choses aussi simples que possible, mais pas plus simples».

Je suppose que cela s'applique également à certains des événements chez nous. C'est avec un changement particulier, la nouvelle édition du Hit & Roll, que j'adresse mes premiers mots à tous les lecteurs, mais surtout à ceux de **Suisse romande**.

Sur le plan positif, je voudrais mentionner qu'avec les premiers numéros, nous avons atteint la forme que nous souhaitons donner au magazine; celle d'une **newsletter**.

Cependant, les nouvelles éditions ont également démontré que nous n'avons pas encore atteint le niveau de traduction souhaité. Au nom de toutes les personnes impliquées dans ce travail, nous tenons à nous excuser auprès de nos lecteurs francophones. Nous prendrons en compte toutes vos remarques dans le but d'améliorer nos prochains numéros.

A ce propos, nous publierons cet été, pour toutes les personnes intéressées, la première édition du **yearbook de SWISSCURLING** sous sa forme actualisée.

Enfin, il me tient à cœur de saluer tous les membres dont la passion et l'engagement, en faveur du curling, permettent la planification et la réalisation de tous les championnats.

Votre président,

Marco Faoro

## EDITORIAL

**Adelboden und Curling** – das ist ein unzertrennliches Paar. Die ersten offiziellen Schweizermeister von 1943 curlten für Adelboden und bereits 1945 fand die **Schweizermeisterschaft** zum ersten Mal hier statt. Unzählige Kinder und Jugendliche blicken sehnsuchtsvoll auf die **Sommerlager** zurück, die – auch neben dem Curling – für unvergessliche Erinnerungen sorgen.

Und letztlich war das Herren-Team aus Adelboden in verschiedener Besetzung verantwortlich für etliche nationale und internationale Höhepunkte im letzten Jahrzehnt. **«We live Curling»**, so der Slogan des Clubs. Wie wahr!

Ebenfalls fest in Adelboden verwurzelt und eng mit unserem Sport verbunden ist **Björn Zryd**. Wir baten den allseits bekannten Maler und Bildhauer um einen kleinen Beitrag in Form eines Grussworts – und erhielten zwei Kunstwerke in lyrischer Prosa! Mit Stolz und grosser Freude dürfen wir diese Perlen mit Euch teilen. **S. 3»**

# ALTIUS

SWISS SPORTMED CENTER

 **swiss** olympic | **MEDICAL CENTER**



Medical Partner Swiss Curling

SPORTORTHOPÄDIE  
SPORTMEDIZIN UND LEISTUNGSDIAGNOSTIK  
SPORTPHYSIOTHERAPIE

Wir bieten das gesamte Spektrum der sportmedizinischen und orthopädischen Diagnostik und Therapie bis hin zur vollständigen Rehabilitation, alles „unter einem Dach“



WIR BRINGEN SIE ZURÜCK ZUM SPORT!

[www.altius.ag](http://www.altius.ag)

Nr. 2/2020-333

**Herausgeber/Éditeur**SWISSCURLING, Haus des Sports  
Talgut-Zentrum 27, 3063 Ittigen**Projektleitung/Direction de projet**Univex AG, Haus zum Hirschen,  
8758 Obstalden (Glarus-Nord)**Redaktion/Rédaction**

Reto Seiler, reto.seiler@curling.ch

**Anzeigenverwaltung/  
Gestion des annonces**

SWISSCURLING

Reto Seiler, reto.seiler@curling.ch

**Text und Übersetzungen/  
Textes et traductions**Diverse, gemäss Angaben/Divers  
(selon informations communiquées)**Fotos/Photos**gemäss Angaben/  
Selon informations communiquées**Layout und Gestaltung/  
Mise en page et design**Univex AG, Haus zum Hirschen,  
8758 Obstalden (Glarus-Nord)**Druck und Versand/  
Impression et distribution**

Stämpfli AG, 3001 Bern

**Druckauflage/Impression**

7700 Exemplare/7700 exemplaires

**SWISSCURLING ASSOCIATION**Haus des Sports/Maison du sport  
Talgut-Zentrum 27, 3063 Ittigen

Tel. 031 359 73 80

admin@curling.ch

www.curling.ch

**SWISSCURLING**  
ASSOCIATION**Genderhinweis**

Aus Gründen der vereinfachten Lesbarkeit wird auf eine geschlechtsneutrale Schreibweise verzichtet. Stellvertretend für beide Geschlechtsformen wird meistens nur die kürzere, männliche Schreibweise verwendet.

**... EDITORIAL**

Dazu gesellen sich kurze Beiträge der Organisatoren sowie ein wunderbar empathischer Text von **Selina Gafner**: Über Leidenschaft, grosse Ziele und den (Um-)Weg von Matten nach Adelboden. Abgerundet wird die Vorschau mit kluger Kompetenz einer Könnlerin: **Marina Lörtscher** blickt zurück und schaut vorwärts!

Die vorbildlich motivierte **Delegation von Swiss Deaf Curling** reiste im vergangenen Dezember erwartungsvoll an die **Deaflympics 2019** ins italienische Südtirol. Zurück kamen sie zwar ohne Edelmetall, dafür um wichtige Erkenntnis reicher. Diesen Beitrag gibt es entweder zu lesen oder in der fünften Landessprache zu sehen: Per QR-Code als Video-Botschaft in **Gebärdensprache**. Wir empfehlen allen Lesern, den Beitrag vorab nur zu schauen – und danach erst überrascht zu prüfen, wie gut man die Botschaft verstanden hat.

Zur Klärung immer wiederaufkommender **Leser-Fragen** und -Anmerkungen seien die folgenden zwei kurzen Ausführungen erlaubt:

Wir werden manchmal auf **Tipp-, Schreib- oder Kommafehler** hingewiesen, oft betreffend der Online-Texte, meistens wegen der Übersetzungen auf Französisch. Das wissen wir sehr zu schätzen und sind stets bestrebt, uns zu verbessern und zu perfektionieren. Vor allem aber

müssen wir schnell sein, dabei günstig bleiben und immer der Hauptsache dienen: Inhalte transportieren. Das «Hit and Roll» war und ist in erster Linie ein **Informations-Magazin** und (noch) kein «Feuilleton». Aktualität und Authentizität ist Pflicht, eleganter Stil und makelloser Syntax vorerst bloss die Kür.

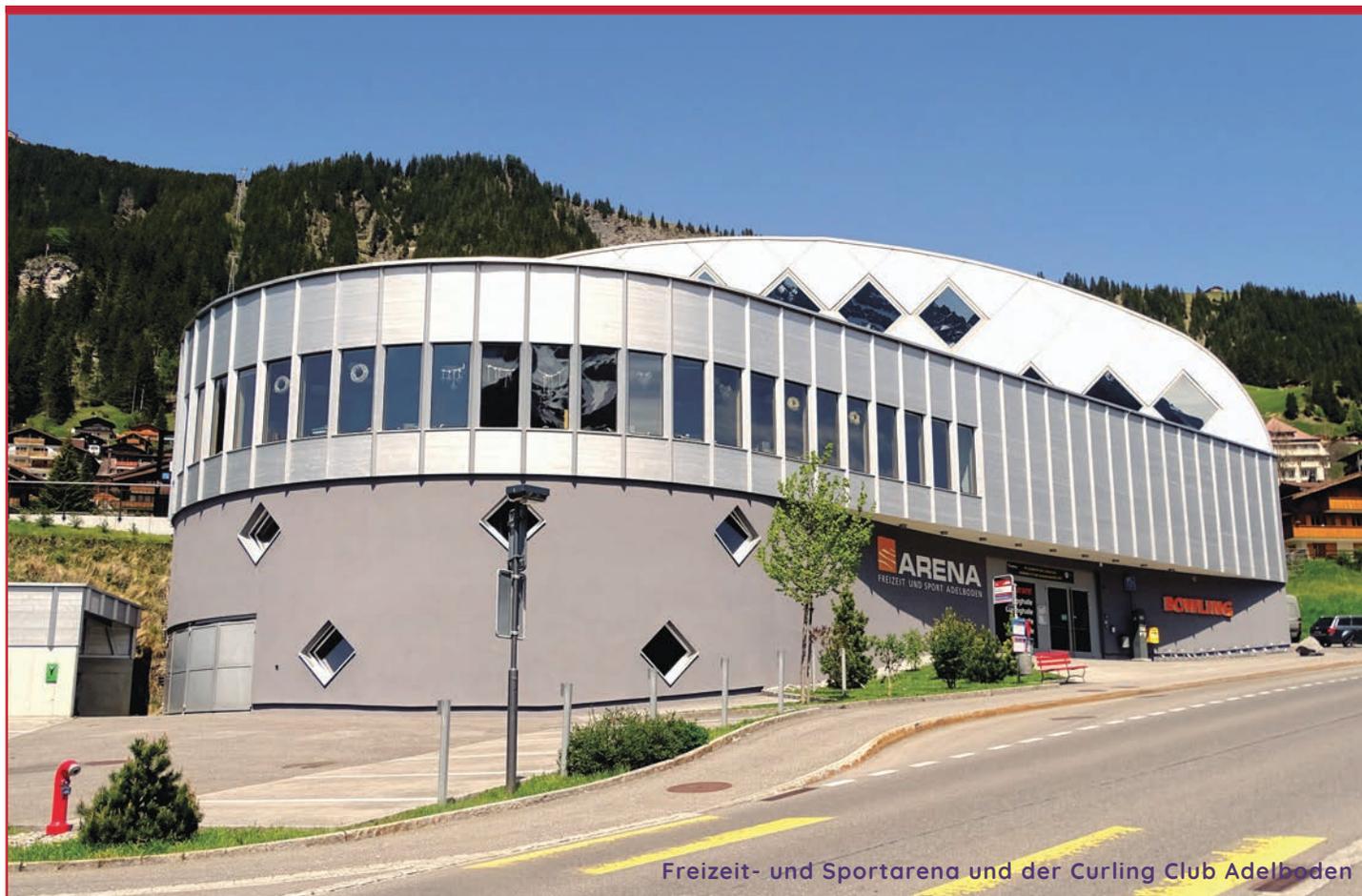
Einige Leser stören sich an der dünnen Folie, in der das «Hit and Roll» verschickt wird und werfen uns mangelndes Umweltbewusstsein vor. Das Gegenteil ist der Fall: Die Post fordert für den Versand zwingend eine «knitterfreie» Lösung, also entweder ein wirklich dicker Einband oder das Verschweissen in eine **Schutzfolie**. Unser Weg ist nachweislich ökologisch sinnvoller; sollte sich eine noch schonendere Option anbieten, wechseln wir selbstverständlich sofort. Daneben geben wir auch bei der Papierwahl (Volumenpapier) und den verwendeten Druckfarben immer Obacht auf eine gesunde **Ökobilanz!**

Ich wünsche allen viel Kurzweil und ein heiteres Lesevergnügen. Und ich **bedanke mich ganz herzlich bei allen Gast-Autoren** dieser Ausgabe: Es ist enorm erfreulich, wie selbstlos und grossmütig Ihr Euch fürs Curling und für unsere Leser engagiert.

Merci beaucoup!

Reto Seiler

Redaktion «Hit and Roll»



# WILLKOMMEN IN ADELBODEN

## von Stefan Maurer, OK-Präsident Junioren/Juniorinnen Schweizermeisterschaft

Liebe Juniorinnen, liebe Junioren  
Liebe Coaches, Fans und Curlingfreunde

Als ehemaliger Junior, als Aktiv-Curler und anschliessend als langjähriger Coach eines Juniorinnen-Teams weiss ich genau, wie cool es ist, an einer Schweizermeisterschaft teilzunehmen. Für die qualifizierten Teams ist es der Höhepunkt einer langen und intensiven Saison.

Aus diesem Grund sind die **Freizeit-**

**und Sportarena und der Curling Club Adelboden** stolze Organisatoren und Gastgeber der diesjährigen Schweizermeisterschaft. Das Organisationskomitee gibt alles, dass die Schweizermeisterschaft in Adelboden den Teams und den Coaches, aber auch den – hoffentlich vielen – Zuschauern in bester Erinnerung bleibt!

Ich bin überzeugt, dass unser **Schweizer Curling-Nachwuchs** faire Spiele auf gewohnt hohem Niveau austragen wird. Dazu lade ich alle

Curling-Begeisterte in die Freizeit- und Sportarena Adelboden ein, die Junioren und Juniorinnen tatkräftig zu unterstützen.

Ohne Mithilfe des Organisationskomitees, der Sponsoren und Gönner, und ohne die vielen Helfer wäre so ein Anlass nicht durchführbar. Vielen herzlichen Dank an alle für die Unterstützung.

Ich freue mich mit Euch auf einen tollen Anlass mit vielen schönen Steinen! 🏏

# DIE SPORTLICHE VORSCHAU

## Von Stefan Meienberg, Nationaltrainer Nachwuchs

Nach zwei Austragungen in Arlesheim findet dieses Jahr die **Nachwuchs-Schweizermeisterschaft in Adelboden** statt. An zwei Wochenenden (**6.-8. & 13.-15. März 2020**) kämpfen je acht Teams bei den Juniorinnen und den Junioren um den Titel und somit das Recht, die Schweiz an der Junioren-WM 2021 in Peking zu vertreten. Diese WM wird sicherlich wieder etwas Spezielles sein, weil sie der Probeanlass für die im Jahr 2022 stattfindenden Olympischen Spiele sein wird.

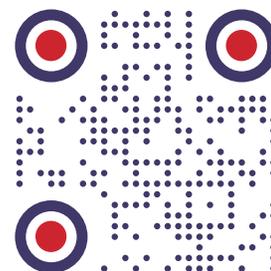
Bei den Juniorinnen hat sich das Team Lausanne-Olympique Gstaad auf dem ersten Platz für die SM qualifiziert. Gefolgt von Biel – St. Gallen und Interlaken. Auf dem 4. Platz lauern dann bereits die Lokalmatadorinnen aus Adelboden. Bei den Junioren starten gleich drei Teams aus der Spitzenposition in die SM. Es sind dies Basel, Lausanne Olympique und die Juniorinnen Vize-Weltmeister 2019 aus Glarus.

Für eine spannende Ausgangslage ist somit gesorgt und wir freuen uns

alle auf interessante und faire Spiele im Berner Oberland. Das Organisationskomitee wird alles geben, den Spielern und allen Zuschauern eine sportlich hochstehende SM zu bieten.

Alle Informationen zur Junioren-SM in Adelboden sowie die Resultate findet man auf

[www.curling-sm-adelboden.ch](http://www.curling-sm-adelboden.ch)  
resp. auf [www.curling.ch](http://www.curling.ch) 



# SHOT SHOP

## brands

Der Ausrüster für Bewährtes und Trendiges im Curlingsport. Einer für Alles, umfassendes Sortiment, grosse Auswahl. Partnershops in Ihrer Nähe: siehe [www.shotshop.ch/Partnershops](http://www.shotshop.ch/Partnershops).

10 % auf Einkäufe im Langenthaler Shop und attraktive Online-Shop Preise



SHOT SHOP AG  
Top Curling Supplies  
Käserestrasse 1  
CH - 4900 Langenthal

Tel +41 62 922 99 27  
Fax +41 62 923 81 46  
Mail [info@shotshop.ch](mailto:info@shotshop.ch)  
[www.shotshop.ch](http://www.shotshop.ch)

Curlingshop:  
Käserestrasse 1  
CH - 4900 Langenthal  
Anruf genügt, wir sind für Sie da!

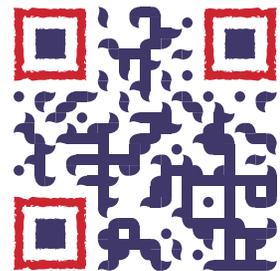
# BJÖRN ZRYD

**Bildhauer, Maler,  
Gestalter, Curler;  
arbeitet mit  
Farbe, Holz und  
Stein.**



Björn gehört zu Adelboden wie das Vogellisi und spätestens seit 2014 zum Curling für alle Ewigkeit: Dann nämlich wurde die von ihm geschaffene Curling-Statue «pure emotion» im Park des Olympischen Museums in Lausanne eingeweiht (Bild

Seite 7, oben). Wer Björn noch nicht kennt oder noch besser kennenlernen will, dem sind die folgenden Links empfohlen – oder direkt ein Besuch vor Ort anlässlich der Junioren-Schweizermeisterschaft.

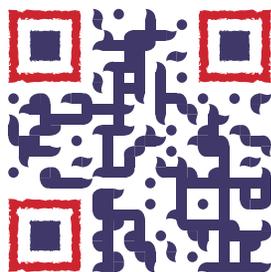


«Dr Bunder», 2019 von Björn Zryd (zVG)

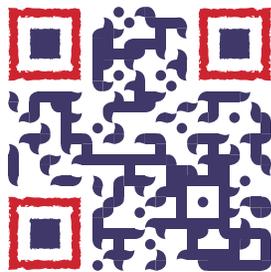
Björn Zryd:  
Atelier, Galerie, Ausstellungen



# SPORT UND KUNST



WCF: "Curling statue unveiled in Olympic Park at Olympic Museum"



Portrait im Frutigländer vom Okt. 2018: «Wer aus dem Rahmen fällt, dem wird nichts geschenkt»

## von Björn Zryd

*SPORT UND KUNST,  
KUNST UND SPORT.*

*AUSDRUCK VON BEWEGUNG IN DER  
KUNST, IM SPORT.*

*DYNAMIK AUF DER LEINWAND, AUF DEM  
EIS.*

*AUF EINE AUSSTELLUNG HINARBEITEN,  
SICH AUF EIN SM VORBEREITEN. BEIDES  
HAT MICH SCHON FRÜH BEGEISTERT,  
OB SPORT ODER KUNST, UND IMMER  
WIEDER HERAUSGEFORDERT.*

*GRENZEN ZU SPÜREN, SIE ZU  
ÜBERTRETEN. ZU SCHEITERN, SICH ZU  
BLAMIEREN, ZU TRIUMPHIEREN. ABER  
AUCH ZU FEIERN, STOLZ ZU SEIN ÜBER  
EIN GELUNGENES BILD, GELUNGENE  
SKULPTUR, ÜBER EINEN GELUNGENEN*

*STEIN/END/SPIEL/MEISTERSCHAFT.  
EMOTIONEN, DIE EINEN ZERFRESSEN,  
ABER AUCH ZU ENERGIESCHÜBEN UND  
FREUDENTÄNZEN PUSHEN.*

*GEFÜHLSWELTEN IM POSITIVEN WIE  
NEGATIVEN. SCHLAFLOSE NÄCHTE  
DESWEGEN.*

*SELBSTSTÄNDIGES HANDELN,  
ENTSCHEIDEN, TUN UND ES  
VERANTWORTEN! EMOTIONEN PUR.*

*SPORT UND KUNST.  
SEINEN TRAUM LEBEN, SUCHEN UND  
ÜBEN, TRAINIEREN, SICH MOTIVIEREN,  
BIS DIE EIGENE PERSÖNLICHKEIT, DER  
EIGENE STIL DEM TRAUM TAG FÜR TAG  
EIN WENIG NÄHERKOMMT.*

*SPORT IST KUNST!*

# UN- WAHRES UND WAHRES VON FRÜHER UND HEUTE

**Text und Bild  
von Björn Zryd**

*... oder ein möglicher Aus- und Rückblick zur Schweizermeisterschaft eines älteren Eingeborenen!*

Jedes Jahr träumen junge talentierte Teams, sich für eine SM zu qualifizieren, träumen von starken Spielen, vom gemeinsamen Spass, Zeit, gut gespielten Steinen, perfekt gewischten Draws, spektakulären Wicks und spannenden und siegreichen Spielen. Vielleicht sogar vom Kennenlernen eines flotten Miitschi oder Grüfis während dieser zwei Wochenenden.

Ja, schon wieder Junioren-SM, heuer in Adelboden, da freu' ich mich und blicke kurz zurück!

Als ich Junior war, trainierten wir noch auf einer gefrorenen Glungge beim



Wasserfall der Engstligenalp. Godi, unsere Nummer eins im Team, spielte die Draws mit Bögen wie Dorfbäcker Michel seine Nussgipfel krümmte. Fredels Take-outs waren im ganzen Engstligtal bekannt, noch präziser als mit seiner Steinschleuder, mit der er den ganzen Sommer Mistfliegen von der Aebibrügi holte... das war unsere Zwei. Und Wilhelm, der Fleissigste, der den ganzen Alp-Sommer mit dem Stallbesen auf dem Läger der Alp Engstligen die kanadische Wischart trainierte.

Ja, das waren noch Zeiten. Ja, das war unser Team von damals, Hammertruppe! Unser Ziel war klar. Wir wollten die besten Adelbodner sein. Wir wollten es dem Frutigland zeigen, später dem Oberland, und weiter über die Kantonsgrenzen hinaus und

mindestens bis Nietlisbach sollte man von uns hören... !

Alles gelogen! Ich begann mit Curling erst als ich 26 Jahre alt war und habe von einer eigenen Junioren SM keine Ahnung! Aber etwas ist sicher nicht wie im Märchen von vorhin: Adelboden bietet heute perfekte Eisverhältnisse, beste Steinqualität, eine tolle Infrastruktur und eine familiäre, sportlich-gemütliche Atmosphäre. Der Zufall hat sehr wenig Platz um Junioren- oder Juniorinnen-Schweizermeister zu werden.

Also, zeigt uns, was ihr uns schon lange zeigen wolltet, wir freuen uns!

Ich wünsche den Teams, dass ihre Träume wahr werden, ob auf oder neben dem Eis. 

# «MIXTE» DE LAUSANNE

## Par Stefan Meienberg, entraîneur national juniors

Concentrée et focalisée, l'équipe suisse, avec Malin Da Ros, Jan Iseli, Xenia Schwaller et Max Winzt, a participé au tournoi de curling à Champéry lors des Jeux Olympiques de la jeunesse (JOJ) de cette année à Lausanne. Surtout à côté de la glace, l'équipe était très ouverte et réceptive aux nombreuses expériences précieuses qu'elle pouvait acquérir en cette occasion unique. Les jeunes athlètes se souviendront longtemps des Jeux Olympiques en Suisse, organisés de manière irréprochable et soutenus par toute la région et sur-

tout par les nombreux bénévoles et spectateurs.

Nos quatre curleurs faisaient partie des 112 athlètes de la délégation Suisse. Au total, la Suisse a eu l'honneur de fêter 28 médailles, malheureusement cette fois sans médaille de curling. Mais malgré cela, nos quatre jeunes athlètes ont pu emporter beaucoup de choses avec eux pour la suite de leur carrière sportive. Un rapport plus détaillé est disponible sur le site internet de SWISSCURLING ([www.curling.ch](http://www.curling.ch)), une photo souve-

nir ici, au milieu du magazine, sous forme de poster. (P. 10-11)



Rapport JOJ 2020 Lausanne par Stefan Meienberg (coach)

## Dein Partner auf dem Weg zum Erfolg

Medbase unterstützt dich bei deinen sportlichen Höchstleistungen. Unsere Sports Medical Center sind spezialisiert auf die individuelle Betreuung von Athletinnen und Athleten, Sportverbänden und Vereinen aller Leistungsstufen.

### Stefan Küng, Radfahrer Strasse

«In meiner bisherigen Karriere hatte ich schon einige Highlights. Allerdings auch einige gesundheitliche Rückschläge. Mit dem Medbase-Team an meiner Seite bin ich jedes Mal wieder in kürzester Zeit auf das höchste Level zurückgekehrt. Ein grosses Merci!»

[www.sport.medbase.ch](http://www.sport.medbase.ch)

**medbase**  
SPORTS MEDICAL CENTER



Team Switzerland, YOG 2019: Malin Da Ros,  
Jan Iseli, Xenia Schwaller, Max Winz  
Photo © World Curling Federation

LAUSANNE  
2020  
YOUTH  
OLYMPIC  
GAMES

OLYMPIC  
CHANNEL

OLYMPIC  
CHANNEL

LAUSANNE  
2020





OLYMPIC CHANNEL

LAUSANNE 2020  
YOUTH OLYMPIC GAMES

CRAFT



CRAFT



Goldline

Goldline

# CURLING, (M)EINE LEIDENSCHAFT

von Selina Gafner

Mein Name ist Selina Gafner, ich bin 16 Jahre jung und wohne in Matten bei Interlaken. Mein Team Interlaken-Bern und ich spielen in der höchsten Juniorinnenliga der Schweiz. Mit 6 Jahren habe ich durch meine Teamkollegin Fabienne Rieder begonnen, Curling zu spielen.

Angefangen haben wir bei den Cherrys, wo wir nach zwei Saisons an die Schweizermeisterschaft gehen konnten. Schon bald darauf spielten wir in der C-Liga, später in der B-Liga und hatten dann einen relativ schnellen Aufstieg in die A-Liga (höchste Juniorinnenliga der Schweiz). Damals spielten wir unter dem Namen «Interlaken» mit unserem Coach Fränzi Rieder.

Nach zwei Saisons in der A-Liga, hatten wir eine schlechte Saison und fielen in die B-Liga zurück, was uns sehr enttäuschte. Doch schon bald konnten wir wieder aufsteigen. Durch diesen Aufstieg wurde der Aufwand immer grösser und wir trainierten im Sommer unsere Fitness und hatten auch im Winter mehr Trainings. Dadurch konnten wir letztes Jahr an den Schweizermeisterschaften in Arlesheim die Bronzemedaille erkämpfen.

Seit dieser Saison haben wir eine neue Mitspielerin aus Bern: Tina Zürcher ist unser Second und über-

nahm auch die Position als Vice-Skip. Fabienne Rieder ist unser Skip und Selina Rychiger unser Lead. Unsere Ersatzspielerin heisst Nadine Rieder. Ausserdem haben wir auch zwei neue Coaches namens Tanja Santschi und Mara Grassi. Am Anfang der Saison mussten wir uns als Team auf dem Eis erst finden, doch schnell fanden wir heraus, wie wir am besten harmonieren.

Wir nahmen an zwei Auslandsturnieren in Oslo (Norwegen) und Braehead (Schottland) teil, welche uns als Team nochmals mehr zusammenschweissten. Nun sind wir auf Kurs für die SM in Adelboden. Unser Ziel ist es, Schweizermeister zu werden oder zumindest eine Medaille zu gewinnen. Wir möchten unser ganzes Potential ausschöpfen und damit wir das schaffen können, muss vieles zusammenpassen.

Wir müssen natürlich fit und in Form sein, an uns glauben und dazu aber auch das nötige Wettkampfglück haben. Unsere Vorfreude auf die Schweizermeisterschaft ist sehr gross und wir sind bereit, dort unser bestes Curling zu zeigen!

Ich spiele Curling, weil es nicht nur Ehrgeiz braucht, sondern auch ein Teamsport ist, wo man zudem gute Freundschaften findet. Die Freude, etwas zu erreichen, ist gross und vor-

allem die Freude am Sport allgemein. Wenn man erfolgreich Curling spielen will, muss man sehr viel Zeit dafür aufwenden. Dies ist nicht immer einfach und auch nicht immer möglich. Man muss Prioritäten setzen, denn sonst erreicht man seine Ziele nicht.

---

**«Mein Ziel ist es, einmal an Olympischen Spielen teilzunehmen.»**

---

Bis ich dieses Ziel aber erreichen kann, muss ich viel trainieren und nie aufgeben. Den Weg, den ich für dieses grosse Ziel gehen will, möchte ich mir Schritt für Schritt erarbeiten und genau darauf freue ich mich enorm.

In diesem Jahr findet die Schweizermeisterschaft in Adelboden statt. Da wir fast Zuhause spielen können, hoffen wir, dass viele eigene Fans, wie Familie oder Freunde, kommen werden. Wir würden uns sehr freuen und sind gespannt, wer uns anfeuern wird. Unser Team ist motiviert und auch optimistisch, dass es eine gute Schweizermeisterschaft wird! 



Voller Zuversicht: Selina Gafner (Bild oben zVg)  
Bereit für die Schweizermeisterschaft: Team Interlanken-Bern (Bild unten zVg)



# BONNES PIERRES AUX PARTICIPANT.E.S!\*

**Par Marina Lörtscher,  
Championne Suisse de la relève 2019**

On entend souvent dire que les années de curling en junior sont les meilleures années. Il est difficile de déterminer avec certitude que ce soit le cas, mais une chose est vraie: elles passent très, voire trop, vite. Une dizaine d'années semble s'écouler en une fraction de minutes. Pour de nombreux juniors, l'accomplissement ultime de ces années est de gagner le championnat suisse junior. C'est certes un objectif ambitieux, mais qui est à la portée de toutes et tous, moyennant un certain investissement.

Les années défilent entre la première pierre de curling qu'on lance et le dernier lancer d'une finale de championnat suisse junior. Durant ces années, de nombreuses étapes doivent être accomplies, comportant notamment l'ascension de la ligue C à la ligue A. La ligue A enfin atteinte, il s'agit alors de décrocher une qualification pour le championnat suisse junior. Ce dernier est toujours un moment spécial de la saison: c'est souvent à ce point stratégique que se situent les objectifs des équipes. L'objectif le plus commun étant de vouloir le gagner. Cependant, ces deux weekends peuvent s'avérer périlleux, car ils sont remplis de renversements, surprises etc... Les favoris peuvent se retrouver en difficulté et les outsiders peuvent briller, ce qui rend les matchs particulièrement passionnants. Bien que les compteurs ne soient pas complètement remis à zéro lors du championnat, tout est possible et l'on n'est jamais à l'abri d'une surprise venant d'une équipe s'étant qualifiée de justesse.

Néanmoins, pour se hisser jusqu'à

la première marche du podium, des heures d'entraînement sont nécessaires. Que ce soit sur la glace ou en dehors, il faut être rigoureux.se dans ses entraînements et essayer de toujours pousser ses limites: chercher à constamment s'améliorer. «Citius, altius, fortius»; plus haut, plus vite et plus fort, afin d'être prêt.e au moment fatidique. L'investissement fourni lors de la saison se ressentira lors des matchs et sera récompensé par de bonnes performances.

**«Il faut être  
endurant.e et  
tenace pour  
parvenir à  
atteindre ses  
buts.»**

Cependant, la chance peut également entrer en jeu, pouvant transformer de bons jours en bons matchs et éventuellement en un titre.

Finalement, que les objectifs soient atteints ou non, le championnat suisse marque, en plus de la fin de la saison, la transition pour certain.e.s entre juniors et élite. Même si la première marche du podium n'est pas atteinte, il ne faut pas voir cela comme un échec définitif. Il faut plutôt utiliser cela comme une motivation à atteindre de plus hauts objectifs, notamment en élite. Cette transition n'est certes pas toujours

facile et cela prend plusieurs saisons avant d'avoir des résultats notables, mais il faut être patient.e et comme dit l'adage: «tout vient à point à qui sait attendre». De plus, au-delà des résultats, il faut se souvenir que pratiquer le curling c'est avant tout un plaisir, mais aussi des rencontres et du temps passé entre amis.

**«L'important  
c'est de s'amuser  
et s'épanouir  
à travers cette  
pratique sportive  
et sociale.»**

Pour conclure, voici quelques conseils que j'aimerais adresser aux juniors qui participent au championnat suisse. Tout d'abord, la patience finira toujours par payer, si tu n'es pas champion.ne cette année, ce sera peut-être l'année prochaine ou l'année suivante. Si c'est ta dernière saison tu feras peut-être le titre en élite. Ensuite, je te conseille de toujours avoir tes objectifs en tête et de travailler assidûment pour les atteindre. Quand tu atteins tes objectifs, tu dois en trouver de nouveaux et continuer d'avancer! Enfin, l'important c'est de vivre ta passion pleinement et en prenant du plaisir; concentre toi sur le positif et garde en mémoire tous ces souvenirs géniaux que tu te fais en juniors. Alors pas de pression à l'approche de ce championnat; montre ton potentiel, fais de ton mieux et surtout amuse toi! 

\* L'article a été délibérément écrit et également publié dans un langage non sexiste. L'avenir appartient à la jeunesse!

Dans son élément: Marina Lörtscher (Photo: Jack Gustafson)





# sportif

Nous nous engageons pour votre santé. Découvrez notre offre pour les membres de SWISSCURLING. Grâce au partenariat de SWISSCURLING avec Visana, vous économisez jusqu'à 28% sur les assurances complémentaires.

**Votre cadeau de bienvenue:**

100 francs pour vous,  
100 francs pour SWISSCURLING

Voici nos coordonnées:  
Téléphone: 0848 848 899  
[www.visana.ch/khk/swisscurling](http://www.visana.ch/khk/swisscurling)



**visana**  
A votre service, tout simplement.

# OLIMPIADI DEI SORDI: ESPERIENZA E CONOSCENZA

**Di Marianne Flotron, caposquadra  
(tradotto da C. Pescia)**



Foto di gruppo con gli USA - la prima vittoria nel torneo



Foto di squadra foto ufficiale di squadra: da sinistra a destra: Chris Sidler, Marianne Flotron, Guido Lochmann, Elena Schaller, Ruedi Graf, Käthy Schlegel, Werner Gspöner, Christian Schaller, André Schmidt

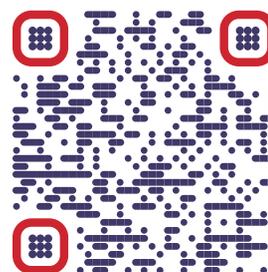
Sabato 21 dicembre 2019 si è svolta a Chiavenna la finale di hockey su ghiaccio tra il Canada e gli USA - in concomitanza con l'inizio della cerimonia di chiusura delle Olimpiadi dei Sordi in Italia. Così ora tutto era già finito e l'obiettivo che avevamo definito - una medaglia - purtroppo non è stato raggiunto.

Dopo aver terminato il Round Robin, eravamo al penultimo posto con due partite vinte contro gli USA e l'Italia ospitante. Questo risultato non corrispondeva affatto alle nostre aspettative e già a Madesimo abbiamo cominciato a pensare: cosa è andato storto? Come possiamo ritornare a livello mondiale nei prossimi anni? È diventato subito

chiaro che non c'erano abbastanza giocatori in Svizzera per creare una certa pressione per potersi esibire. Attualmente sono in corso riunioni interne per pianificare il futuro.

Ma torniamo a Madesimo. Nonostante le numerose sconfitte, la squadra è rimasta concentrata e ha dato tutto per vincere in ogni partita. Anche se c'è stata una notevole delusione per la prestazione, il cattivo umore non si è manifestato. Purtroppo non c'era un albergo in comune per gli atleti, quindi mancava una certa solidarietà. Abbiamo condiviso l'hotel con i giocatori finlandesi - lo Spirito del Curling è stato vissuto qui su piccola scala e ci siamo sostenuti a vicenda.

Un momento culminante è stata la cerimonia di apertura a Sondrio: abbiamo incontrato gli atleti svizzeri delle altre discipline e siamo stati festeggiati dai numerosi spettatori locali. Le Deaflympics 2019 sono state una grande esperienza. C'è molto da fare per il futuro - affrontiamolo insieme! 🗡️



QR: Video

Der ganze Bericht in Gebärdensprache

L'ensemble du rapport en langue des signes

L'intero rapporto nella lingua dei segni

**EGAL WIE DU PERFORMST,  
BEI UNS GEWINNST DU IMMER.**

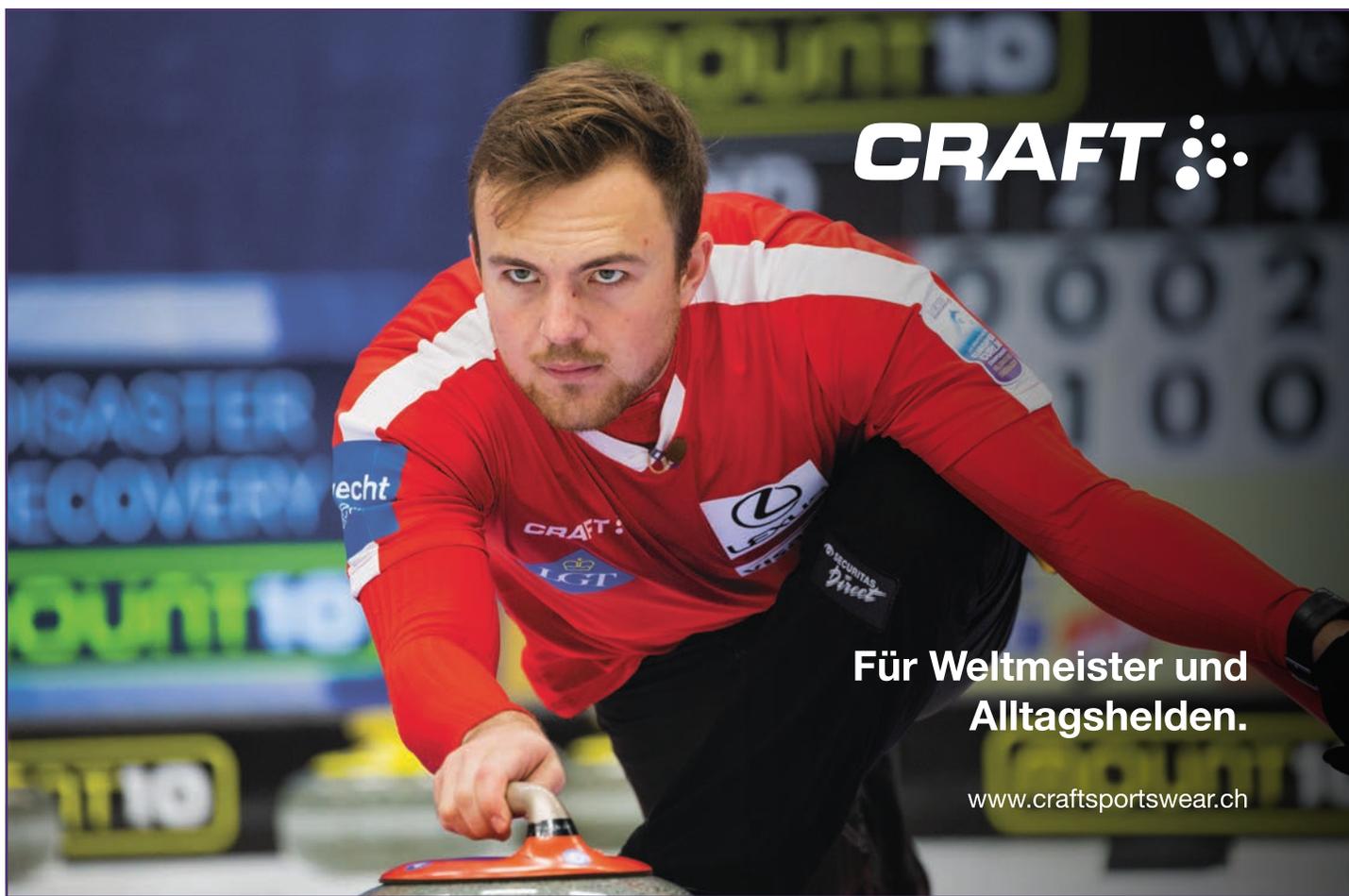


**OCHSNER SPORT UND CRAFT SIND STOLZE AUSTRÜSTER  
VON SWISS CURLING.**

Profitiere mit deinem Team/Verein von attraktiven Teamsport-Konditionen.  
Komm in deiner OCHSNER SPORT Filiale vorbei. Wir freuen uns auf dich.

[OCHSNERSPORT.CH/TEAMSPORT](https://ochsnersport.ch/teamsport)

**CRAFT**  **OCHSNER  
SPORT**



**CRAFT** 

**Für Weltmeister und  
Alltagshelden.**

[www.craftsportswear.ch](https://www.craftsportswear.ch)

# FUN FACTS AUS ADELBODEN

## «Heja!»

Man wähnt sich bei der kurzen Grussformel im fernen Schweden, dabei ist das **«Heja!»** mittlerweile ebenso in Adelboden beheimatet. Man hört es heute fast überall im Dorf, angefangen hat es aber – vermutlich – in der Eishalle.

Selbst Toni Koller, Co-Autor des “Adelbodmer Wörterbuech”, kann nicht mit Bestimmtheit sagen, wie das **«Heja!»** auf die Sonnenterrasse im Berner Oberland kam, vermutet aber Jack Holmes, den langjährigen kanadischen Trainer des EHC Adelboden, als «Importeur»: Dessen Frau ist Schwedin, und Jack habe stets viel Zeit in Schweden verbracht.

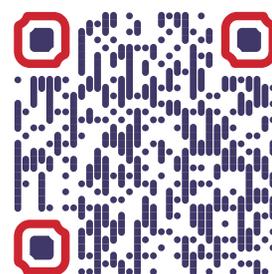
Und so ist der Gruss wohl von der Hockey- in die Curlinghalle gedrungen, und von den Curlern wurde er hinausgetragen, auf die Strasse und ins ganze Dorf; bis runter ins Tal lebt man nun das **«Heja!»**, stets herzlich und unverwechselbar: Willkommen in Adelboden!

## Big in Japan!

Kein Vogellisi ohne Adelboden – das gilt mittlerweile auch schon umgekehrt! Dank simplem und gefälligen Text ist die eingängliche Melodie schweizweit wohlbekannt. Dass es dieser Ohrwurm 2007 bis nach Japan geschafft hat, ist aber weitgehend unbekannt oder bereits wieder vergessen.

Höchste Zeit also, den grossartigen Auftritt des legendären Adelbodmer Curling-Teams\* von damals am Bankett der Karuizawa International Curling Championship 2007 erneut aufblühen zu lassen. Voilà:

### S Vogellisi in Kuruizawa 2007



\* Björn Zryd, Martin Stucki, Simon Dänzer, Toni Müller, Stefan Maurer

Musical score for the song "Heja!" in 4/4 time. The score consists of three systems of two staves each. Chords are indicated above the notes.

System 1: Chords C, G7, C. Notes: Treble clef, G4-A4-B4-C5, G4-A4-B4-C5, G4-A4-B4-C5, G4-A4-B4-C5, G4-A4-B4-C5. Bass clef, G3-A3-B3-C4, G3-A3-B3-C4, G3-A3-B3-C4, G3-A3-B3-C4, G3-A3-B3-C4.

System 2: Chords G7, C, F, C. Notes: Treble clef, G4-A4-B4-C5, G4-A4-B4-C5, G4-A4-B4-C5, G4-A4-B4-C5, G4-A4-B4-C5. Bass clef, G3-A3-B3-C4, G3-A3-B3-C4, G3-A3-B3-C4, G3-A3-B3-C4, G3-A3-B3-C4.

System 3: Chords G7, C, F, C, G, C. Notes: Treble clef, G4-A4-B4-C5, G4-A4-B4-C5, G4-A4-B4-C5, G4-A4-B4-C5, G4-A4-B4-C5. Bass clef, G3-A3-B3-C4, G3-A3-B3-C4, G3-A3-B3-C4, G3-A3-B3-C4, G3-A3-B3-C4.



**SPIELEN DAS HEISST AUCH UNTERSTÜTZEN.  
DANK IHNEN PROFITIERT DAS GEMEINWOHL MIT MEHR  
ALS 210 MILLIONEN FRANKEN PRO JAHR.**