

ZFC UPDATE

No. 8 - APRIL 2022



DNF



Liebe Fechter*innen
 Liebe Mitglieder des ZFC,
 Liebe ZFC-Freund*innen und Familien

Nach fast 2 Jahren Pandemie und 15 Versionen des ZFC-Schutzkonzeptes fielen am 17. Februar die Massnahmen für den Sport. Endlich wieder unbeschwert fechten ohne Hygienemaske, ohne Zertifikat, ohne Präsenzliste.

Lange durchatmen konnten wir nicht. Nur eine Woche später stockte uns der Atem, als der Krieg in der Ukraine begann. ZFC-Fechterinnen und Me Adam befanden sich zu diesem Zeitpunkt mit der Schweizer Delegation beim Weltcup im russischen Sotschi. Wir sind stolz, dass sie sich geschlossen entschieden bei der Direktelimination in einem Land, das einen bis dahin undenkabaren Angriffskrieg mitten in Europa begann, nicht mehr anzutreten.

DNF - «Did Not Fence/Finish» dominierte in den folgenden Tagen die Tableaus der internationalen Fechtwettbewerbe. Juniorinnen bei den U20-Europameisterschaften in Novisad und Florettfechter*innen beim Weltcup in Kairo mussten entscheiden, ob sie gegen russische Fechter*innen antreten oder nicht. Es dauerte unsäglich lange bis sich der internationale Fechtverband FIE am 2. März entschied, sich der Empfehlung des IOC anzuschliessen, keine Wettbewerbe mehr in Russland oder Belarus durchzuführen und russische Athlet*innen und Offizielle von FIE-Wettbewerben auszuschliessen. Einen Tag zuvor hatte Alisher Usmanov, russischer Oligarch und FIE Präsident seit 2008, sein Amt niedergelegt. Zwei nüchterne Pressemeldungen - auf eine deutliche Verurteilung des Angriffskrieges seitens FIE, wartet die Fechtwelt bis heute.

Während wir alle fassungslos auf das Geschehen blicken, geht der Alltag weiter, auch im Fechten. Das nationale und internationale Turniergehen nimmt wieder Fahrt auf und auch das Clubleben des ZFC kann wieder stattfinden. Wir werden uns hüten vom Leben «nach der Pandemie» zu sprechen. Wer weiss, was die Zukunft bringen wird. Auch wenn der ZFC während der gesamten Zeit aktiv blieb und Trainingsangebote in irgendeiner Form machte, finden viele erst jetzt wieder den Weg in den Fechtsaal. Wir freuen uns über jedes Wiedersehen und hoffen, dass wir euch mit diesem ZFC Update zusätzlich motivieren können!

Es freut uns auch, dass Alexis Hafner, nicht nur neu den ZFC Vorstand verstärkt, sondern mit Artikeln auch frischen Wind ins ZFC-Update bringt. Falls ihr auch zu uns stossen, einen Gastbeitrag schreiben wollt oder Ideen und Feedbacks für uns habt meldet euch bei update@zfc.ch oder sprecht uns im Fechtsaal an.

Viel Spass beim Lesen!

IMPRESSUM

ZFC Update
 © Zürcher Fechtclub

Text: Elke Brucker-Kley (EBK)
 Alexis Hafner (AH)
 Beatrice Lusti (BL)
 Me François Muller (FM)
 Me Rolf Seeliger (RS)
 Flurin Gächter (FG)
 Gregor Widmer (GW)

Bilder: Till Fülcher, Bizzi Team /
 Swiss Fencing u.w.
 Titelbild: Noemi Moeschlin,
 Bizzi Team / Swiss Fencing

Layout: Laura Gubler

Kontakt: update@zfc.ch

Zürcher Fechtclub
 Giesshübelstrasse 41
 8045 Zürich

INHALT

S. 4	AUS DEM VORSTAND	ZFC GV 2022 - DANKE OLIVIER!
S. 5 - 8	CLUBLEBEN	VERABSCHIEDUNG ME ROLF SEELIGER
S. 9 - 11	AUSRÜSTUNG	WELCHE KLINGE FÜR WELCHE*N FECHTER*IN?
S. 12 - 13	CHUCHIECKE	LECKERES UND EIGENARTIGES
S. 14 - 16	KZF	FECHTWEEKEND KERENZERBERG
S. 17 - 22	RESULTATE	NATIONAL & INTERNATIONAL
S. 23 - 24	TURNIER	BERNER FECHTNACHT
S. 25	INSIDE ZFC	MACH MIT BEIM MONTAGSBRASSARD!
S. 27	NACHWUCHSFOERDERUNG	GROSSER SPASS FÜR JUNGE ZORROS
S. 28	MELDUNGEN	NEUEINTRITTE UND ZFC-BABY
S. 29 - 30	PRESSESCHAU	«YOUR'RE MY FAVOURITE ENEMY»
S. 31 - 32	COACH CORNER	INTERVIEW MIT ALESSANDRA LUNA
S. 33	TERMINE	ZFC, TURNIERE UND LAGER
S. 34 - 36	RUND UMS FECHTEN	MODERNER FÜNFKAMPF
S. 37 - 40	GUT ZU WISSEN	AUFWÄRMEN

ZFC GENERALVERSAMMLUNG 2022 DANKE, OLIVIER VILLIGER!

Am 16. März fand die ordentliche Generalversammlung des Zürcher Fechtclubs wieder im Fechtsaal mit anschliessendem Apéro statt, nachdem im Vorjahr pandemiebedingt eine Zoom-Sitzung genügen musste. Das Protokoll mit allen Beschlüssen wird demnächst bereitgestellt.

Im Mittelpunkt stand die Verabschiedung von Olivier Villiger, der seit 2017 gemeinsam mit Ivo Moeschlin das Amt des Co-Präsidenten wahrnahm. Oliviers Verdienste wurden von Ivo Moeschlin gewürdigt.

Besonders hervorgehoben wurde sein grosses Engagement, den ZFC wieder als Turnierveranstalter in der Schweizer Fechtzene zu etablieren. Zweimal gelang es ihm die Schweizermeisterschaften der U17/U20 nach Zürich zu holen und auf hohem Niveau zu organisieren.

Auch operativ und strategisch war es eine intensive Zeit für Olivier, in der der ZFC wuchs und Strukturen professionalisiert und modernisiert werden mussten.

Personell galt es den schrittweisen Generationenwechsel der ZFC Maîtres zu begleiten. Danke, Olivier für deinen Einsatz für den Zürcher Fechtclub! Wir freuen uns, dass du dem ZFC als Veteranenfechter erhalten bleibst!



Die Wahlen moderierte Klaus Hotz als Tagespräsident. Ivo Moeschlin wurde einstimmig als Präsident wiedergewählt. Die Position des zweiten Co-Präsidenten bleibt aktuell vakant. Ivo Moeschlin wird ad interim von Elke Brucker-Kley aus dem Vorstand unterstützt.

Neu in den Vorstand gewählt wurde Alexis Hafner, der mit seiner Frau seit 2017 ZFC-Mitglied und aktiver Degenfechter ist. Er hat das Vorstandsteam bereits 2021 bei der Schweizermeisterschaft im Turnierbüro unterstützt und sich auf diesem Wege entschieden, sein ehrenamtliches Engagement im Vorstand fortzusetzen. Alexis und die bisherigen Vorstände - Elke Bru-

cker-Kley, Beatrice Lusti, Christian Lusti, Norman Sieger und Gregor Widmer - wurden einstimmig gewählt, ebenso die Quästorin Sibylle Stalder sowie der Revisor Hans Brunold.

Nicht zuletzt ist unser ehemaliges Vorstandsmitglied Dani Ackermann am 21. April in den Vorstand des Kantonalzürcherischen Fechtverbandes (KZF/IGF) gewählt worden, wo er sich Georg Widmer anschliesst.

Für Fragen oder Ideen sind die [ZFC Vorstandsmitglieder](#) persönlich im Fechtsaal oder per [Email](#) erreichbar.



CLUBLEBEN

VERABSCHIEDUNG VON ME ROLF SEELIGER

Nach der Spezialausgabe mit vielen Erinnerungen an sein Wirken im letzten ZFC Update, berichten wir über die Abschiedsfeier, die Weggefährten aller Altersgruppen zu einem emotionalen Anlass machten.

Eigentlich hatte Me Seeliger am 30.6.2021 seinen letzten Arbeitstag beim ZFC. Doch die Unwägbarkeiten in Zeiten von Corona erschwerten die Planung eines Abschiedsanlasses. Dennoch liessen es sich die aktuellen und ehemaligen Nachwuchsfechter*innen nicht nehmen, Me Seeliger mit einer kleinen Überraschungszereemonie vom Grill des Zürimasters zu locken, das genau an diesem Tag stattfand. Eine Geste, die Me Seeliger sichtlich schätzte, und allen Anwesenden deutlich vor Augen führte, welche Generationen an Fechter*innen sein Wirken beim ZFC hervorgebracht hat. Am 2. November 2021 konnte dann ein kleines Zeitfenster vor der nächsten Pandemiewelle genutzt werden, um Me Seeliger mit einer Feier im grösseren Rahmen mit vielen Weggefährten würdig in die wohlverdiente Pension zu verabschieden.

Jürg Wäffler, ehemaliger Präsident des Kantonalzürcherischen Fechtverbandes und Dienstagsechter beim

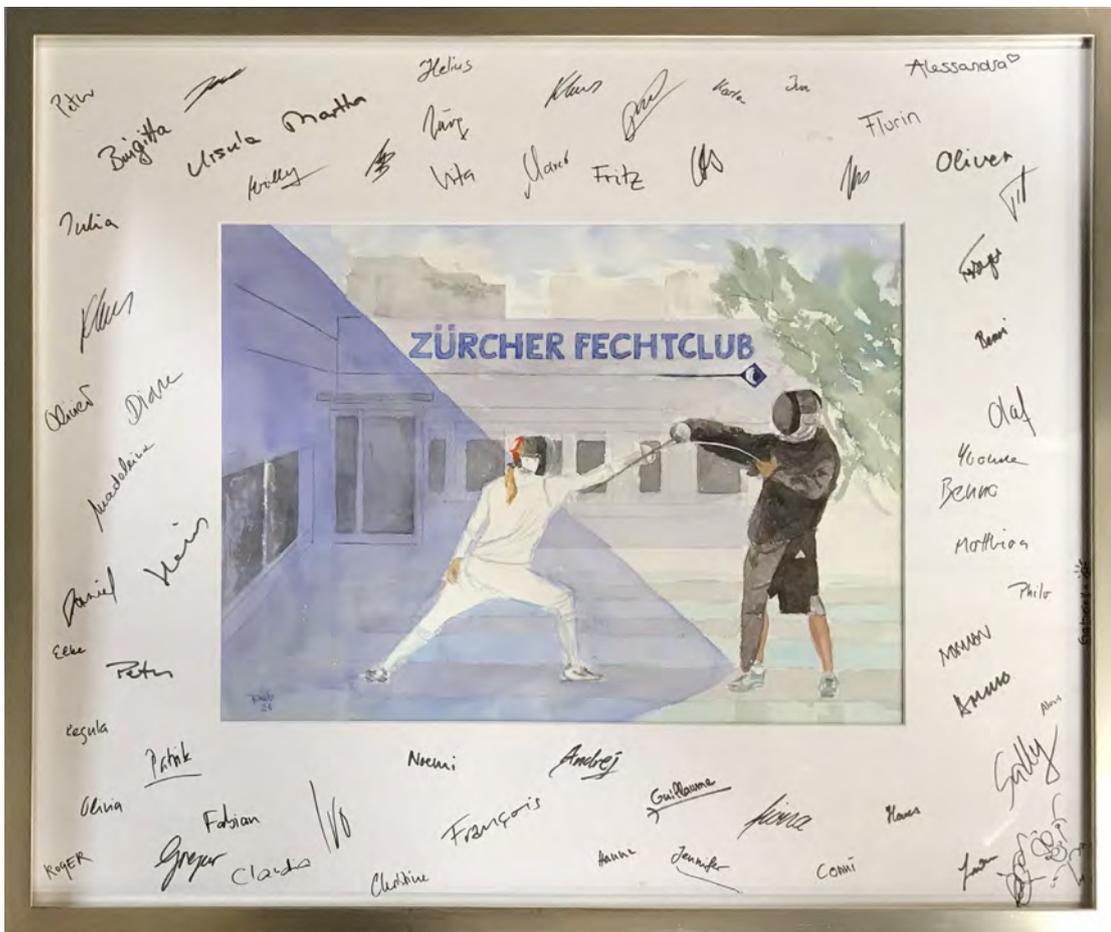
ZFC, würdigte die Verdienste von Me Seeliger in einer sehr persönlichen Laudatio. Die ZFC-Co-Präsidenten verdankten die grossen Verdienste und übergaben ein Fotoalbum mit Erinnerungen an das Wirken im ZFC. Me Müller teilte das Erfolgsrezept von 24 Jahren respektvoller Zusammenarbeit. Peter Bucher überreichte sein von vielen Mitgliedern unterzeichnete Aquarell «Vom Schatten ins Licht». Es würdigt auf treffende Weise die grosse Leistung von Me Rolf Seeliger, der das Amt des Cheftrainers im Zürcher Fechtclub 1997 in schwierigen Zeiten übernahm und den Club wieder auf stabile Bahnen führte.

Der ZFC freut sich, dass Rolf und seine Frau Karla, die ihn über viele Jahre im ZFC administrativ entlastete, dem Club als Fechter weiterhin erhalten bleiben!









ANZEIGE

**THE
GOLDEN
GLOVE**

- +Grip
- +Comfort
- +Protection



FECHTER
fechter.ch



FECHTER
fechter.ch





©Bizzi Team / Swiss Fencing

AUSRÜSTUNG

WELCHE KLINGE FÜR WELCHE*N FECHTER*IN?

Der richtigen Degen für eine*n Fechter*in zu finden, ist keine leichte Aufgabe: wir alle haben unterschiedliche Anforderungen, Fähigkeiten, Stile oder Vorlieben, und die Anzahl der Optionen kann am Anfang überwältigend sein: allein mit dem Degenkonfigurator von Fechter.ch gibt es 1204 verschiedene Degen, die gebaut werden können. Glücklicherweise sind die Maîtres immer bereit, uns auf den richtigen Weg zu bringen. Wir haben auch mit Maître Flavio Da Silva Souza und Olympia-Fechter Max Heinzer über die verschiedenen Möglichkeiten von Fechter.ch gesprochen. **AH, EBK**

Beginnen wir mit dem wichtigsten Teil eines Degens: der Klinge. Für Leute, die zum ersten Mal eine Klinge kaufen, kann dies eine verwirrende Welt sein, könnt ihr erklären, was «Degenklinge elektr. MRG/BF FIE blau» bedeutet?

Flavio: Den meisten wird wohl bekannt sein, dass es drei Waffen gibt; den Degen, das Florett und den Säbel. Jede Waffe hat eine andere Klinge. Die Bezeichnung «elektr.» steht für elektrisch komplett vorbereitet. Die Leitung, welche für den Kontakt der Spitze verantwortlich ist, wurde da bereits in die Klinge eingezogen und die Klinge wird mit vollständiger Spitze geliefert. MRG/BF ist die Art der Klinge und der Hersteller. Maraging (MRG) steht für

die spezielle Legierung des Stahls. Die MRG Klingen rosten im Prinzip nicht. BF steht für Blaise Frères, dies ist der grösste und wohl beste Klingenhersteller weltweit.

Eine sehr häufige Frage für Leute, die nicht an Wettkämpfen teilnehmen, ist: was ist an einer FIE-Klinge anders als an einer Standardklinge?

Flavio: Drei Dinge welche eine FIE-Klinge von normalen Klingen unterscheidet.

1. Sicherheit: Sie brechen grundsätzlich auf die Entlastung und die Bruchstellen sind gerade, damit es keine Verletzungen gibt.
2. Lebensdauer: Die Lebensdauer ist bedeutend länger. Dies hängt vor

allem mit der Qualität des Stahls und der Verarbeitung zusammen.

3. Stabilität: Sie behalten Ihre Form länger und haben kaum Rost: Die FIE-Klingen sind viel weniger anfällig auf Rost und können nach einem Treffer wieder zurück in Ihre Form gebogen werden.

Wer braucht eine FIE-Klinge? Lohnt es sich, den Aufpreis zu zahlen, wenn ich sowieso nicht an internationalen Wettkämpfen teilnehme?

Flavio: Persönlich finde ich auf jeden Fall. Die Klinge hält länger und es gibt keine Rostabdrücke auf den weissen Anzügen. Aus eigener Erfahrung würde ich sagen, dass eine FIE-Klinge 2 bis 3 mal länger hält.



Für Kinder, welche noch nicht so viel Kraft haben und keine Turniere fechten, macht der Kauf einer Standardklinge aber durchaus Sinn.

Die Standardklingen gibt es in kleineren Größen für jüngere Fechter. Welche Größe sollte man verwenden?

Flavio: U8 und U10 Fechten mit Klinge 0, U12 mit Klinge 2 und ab U14 wird mit Klinge 5 gefochten. Die Zahl gibt jeweils die Länge der Klinge an. Für die Glocke gilt folgendes, 0 und 2er Klingen werden mit der kleinen Glocke montiert und die 5er Klingen mit der Normalgröße.

Ihr bietet FIE-Klingen sowohl von Viniti («VN») als auch von Blaise Frères («BF») an. Könnt ihr uns etwas über die Klingen von Viniti erzählen?

Flavio: Diese Klingen haben wir als günstigere FIE-Klinge in unser Sortiment genommen. Sie kommen in der Verarbeitungsqualität nicht ganz an die BF-Klinge ran, können aber auch an allen Wettkämpfen eingesetzt werden und entsprechen den von der FIE geforderten Sicherheitsstandards.

Was ist mit den Klingen von Blaise Frères? Gibt es einen Unterschied zwischen den blauen und den normalen Klingen?

Flavio: Der Unterschied liegt in der Legierung. Die blauen Klingen haben die Eigenschaft, dass Sie etwas steifer sind und so länger in ihre Ursprungsform zurück gehen. Die weissen können in der Form etwas einfacher angepasst werden. Die Farbe der Klinge hat aber nichts mit der Grundhärte zu tun.

Blaise Frères bietet eine mittlere (M) und eine harte (D für «dur» auf Französisch) Variante seiner Klingen an. Welche ist die richtige für mich?

Flavio: Grundsätzlich lässt sich sagen,

je mehr Kraft auf die Klinge wirkt, desto härter sollte sie auch sein. Am besten man probiert je eine Klinge aus und schaut mit welcher man sich auf der Fecht piste wohler fühlt. Mit einer harten Klinge hat man normalerweise mehr Kontrolle auf die Spitze und mit einer weicheren Klinge sind sogenannte «Flicks» und geworfene Treffer etwas einfacher zu erzielen.

Natürlich gibt es auch die «Max Heinzer COMPETITION»-Klinge. Wie kam es zu dieser speziellen Klinge? Was wolltest du damit erreichen?

Max: Am Anfang wollte ich einfach die besten Klingen der Welt haben, um so einen Vorteil gegenüber meiner Konkurrenz zu erhalten. Früher habe ich auf 100 BF Klingen vielleicht fünf Stück gefunden, welche ich sehr gut fand. Das war jeweils sehr mühsam und unbefriedigend. Bei meiner eigenen Klinge würde ich nun von 100 Klingen schätzungsweise 90 Stück sehr gut beurteilen.

Wie kreiert man eine neue Klinge? Wie war der Prozess der Entwicklung in Zusammenarbeit mit Uhlmann und Blaise Frères?

Max: Dafür habe ich meine besten Klingen über mehrere Jahre hinweg ausgemessen und mir alles dazu notiert. Mit diesen Informationen und meinen jahrelangen Erfahrungen bin ich dann nach Frankreich zu Blaise Frères in die Fabrik gefahren. Zusammen mit dem Gründer der Firma konnte ich dann Klingen schmieden. Wir haben verschiedene Prototypen erstellt, welche ich dann zu hause im Training wieder fleissig getestet habe. So kamen wir Schritt für Schritt zu dieser speziellen Klinge.

Wie fühlt sich die Klinge an? Für welche Art von Fechter empfehlst du sie?

Max: Die Klinge ist leichter als eine normale BF Klinge, aber trotzdem sehr stabil. Dieser Mix macht sie unglaublich schnell und dazu noch sehr kontrollierbar. Empfehlen würde ich sie allen Fechtern, die gerne auf Details achten und einen richtig guten Degen schätzen. Ich habe allerdings auch schon von einem Fechter gehört, dass er sehr trainingsfaul sei und deshalb meine Klinge gekauft habe. So konnte er seine Clubkollegen trotzdem im Training besiegen, da sein Arm nicht



©Uhlmann Fencing

mehr Müde wurde und sich seine Präzision verbesserte. Da die Max Heinzer Klingenproduktion nur vom erfahrensten Schmied von BF gemacht werden kann (Handarbeit), haben wir leider nur eine sehr begrenzte Anzahl und sind oft ausverkauft. Die Klingen werden aus der ganzen Welt bei uns bestellt und manchmal muss ich schmunzeln, wenn ich meine Gegner damit fechten sehe.

Ist sie das Geheimnis deiner legendären «Back-Flicks»?

Max: Jein. Die Klinge hilft mir bestimmt dabei, aber erfolgreiche «Back-Flicks» funktionieren nur nach jahrelangem Training, mit guter Technik und einer Portion Glück.

Du hast mit Uhlmann auch deine eigene Degenglocke entwickelt. Was ist das Besondere an der Max Heinzer-Glocke?

Max: Sie ist sehr leicht, wenn nicht die leichteste Glocke auf dem Markt. Das gibt mir während dem Fechten auch ein sehr gutes Gefühl. Die Form der Glocke ist ein Mix zwischen der Deutschen und der Italienischen Variante.

Wie ist sie im Vergleich zu den anderen Glocken?

Max: Die Hand ist durch die spezielle Form der Glocke besser vor Treffern geschützt und man fühlt sich hinter dieser Glocke trotzdem nicht eingeengt. Um einen leichten Degen zu haben, gehört eine leichte Glocke dazu.

Und schließlich ist da noch der Griff, entweder Französisch oder Pistole. Gibt es etwas, auf das man achten sollte?

Flavio: Beim Pistolengriff sollte darauf geschaut werden, dass dieser gut in der Hand liegt. Beim französischen Griff empfehlen wir bei den Klingen «0» und «2» den Griff mit einem kleinen Knauf zu montieren. Bei der 5er Klinge nimmt man den grossen Knauf.

Der Kauf eines Degens ist in letzter Zeit schwieriger geworden, nicht nur in der Schweiz: einige Teile sind nicht erhältlich, die Preise sind gestiegen, die Lieferungen dauern manchmal viel länger... Wie kommt es dazu?

Flavio: Seit Beginn der Pandemie sind leider die Transportkosten und auch die Stahl- und auch andere Rohstoffpreise erheblich gestiegen. Dazu kam, dass während Monaten die Klingenfabrik in Frankreich wegen Corona stillgelegt war und auch ihre Zulieferer mit

grossen Lieferproblemen zu kämpfen hatten. Diesen Umständen waren wir ausgesetzt und mussten dann zum Teil unsere Preise auch anpassen und waren nicht immer lieferbereit. Wir arbeiten aber täglich daran und haben wohl bald ein besser gefülltes Lager in Kriens (LU) als unsere Lieferanten...

Dürfen wir in Zukunft etwas Neues von Fechter.ch erwarten? Wird es in Zukunft noch mehr Fechter.ch Fondue-Käse-Mix geben (der war lecker)?

Flavio: Der Golden Glove ist ein neuer Handschuh von uns, welcher sämtliche Testpersonen vollkommen überzeugt hat. Wir freuen uns sehr, dass wir diesen entwickeln konnten und nun wohl öfters in den Fechthallen antreffen werden.

Wir entwickeln gerade eine kleine Tasche, welche für einen Degen Platz bietet. Diese ist optimal für Kinder oder für alle, welche mit dem Velo ins Training fahren.

Trainingsmaterial für das Training Zuhause, drinnen und draussen. Unser Trainingspad ist echt cool geworden. Damit könnten sogar auch Eltern ohne Fechtkenntnisse mit ihren Kindern trainieren.

Zum Thema Fechter – Fondue überlegen wir uns für nächsten Herbst etwas Leckeres.

Vielen Dank an euch beide! Eine letzte Frage an beide: mit welchem Degen fechtet ihr?

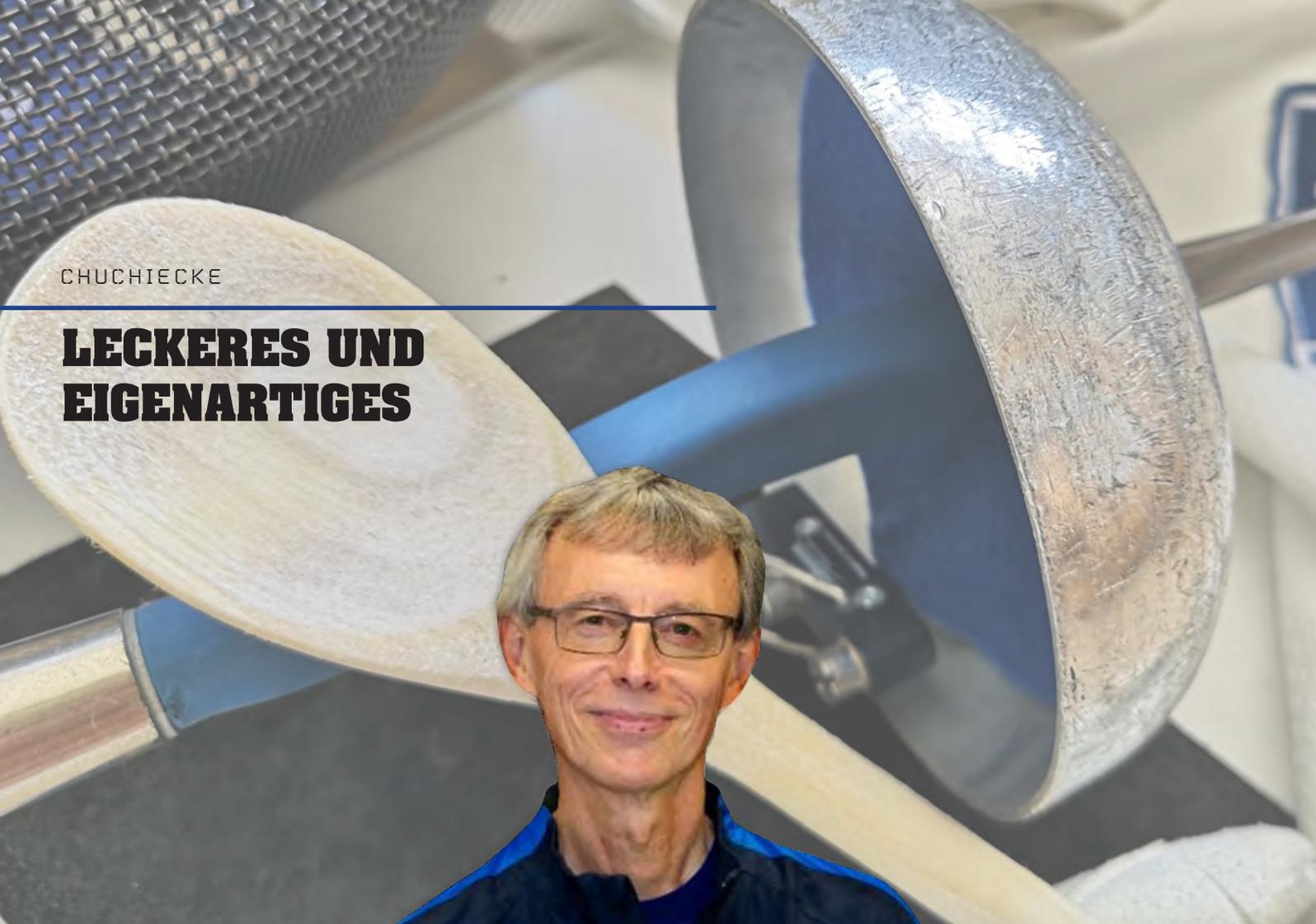
Flavio: Ich mache die Lektionen eigentlich immer mit einer weissen BF Klinge «D» oder mit einer Max Heinzer

Klinge. Die Heinzer Klinge ist noch angenehmer, weil sie etwas leichter und präziser ist. Leider können nur eine begrenzte Anzahl dieser Klingen hergestellt werden. Damit diese möglichst an die Kunden und Fechter gehen, habe ich in letzter Zeit öfters wieder die weisse BF Klinge «D» für die Lektionen genutzt.

Max: Für die Lektionen nehme ich auch eine weisse BF Klinge «D», da möchte ich meine eigenen Klingen schonen. Für Gefechte verwende ich seit einigen Jahren nur noch die Max Heinzer Klingen.

Ein kleiner Tipp noch zum Schluss: Unsere Kunden dürfen gegen telefonische Voranmeldung auch gerne ihre Klingen oder Fechtsachen bei uns im Lager in Kriens (LU) persönlich testen und ausprobieren.





CHUCHIECKE

LECKERES UND EIGENARTIGES

Me. Muller erzählt in seiner Fechtkolumne, warum beim Genuss von Crème Brulée und in schönen Fechtmomenten die Zeit stehen bleiben kann. **FM**

Es sind schon einige Jahre her, als ich auf die Idee kam, zehn Ferientage in Saint-Malo zu verbringen. Ich fand ein 3-Sterne-Hotel. Die Aussicht hatte mir gefallen. Vom Schlafzimmer konnte ich auf das Schloss und ein wenig vom Ärmelkanal sehen. Aber ausschlaggebend war, dass es die Geburtsstadt der zwei berühmten Freibeuter, oder noch schöner als Korsaren bezeichneten, René Duguay-Trouin (1673-1736) und Robert Surcouf (1773-1827) war. In meiner Kindheit hatte ich viel gelesen über ihre Heldentaten. Wie das immer so ist, nachdem ich mich geistig – Besuch des Schlosses und des Musée – genährt hatte, bekam ich Hunger.

Die Schwierigkeit, wenn man als Tourist*in einen unbekanntem Ort entdeckt, liegt darin, ein möglichst nicht allzu kostspieliges Restaurant zu finden. Ein

guter Rat ist, nicht im Touristenviertel zu suchen. In einer Nebenstrasse fand ich ein kleines mit sechs oder sieben Tischen geschmücktes Lokal. Nach einem feinen Meeresfrüchte-Risotto begleitet von einem Salat durfte ich den Nachtschiff genießen. Ich kann mich noch erinnern an den Augenblick, als ich die karamellisierte Kruste meiner Crème Brulée mit meinem Löffel durch einen meisterhaften Stich durchbrach, den «krock» hörte und der Duft der Bourbon-Vanille mich beinahe in Ektase brachte. Ich war nicht mehr in Saint-Malo sondern in Madagaskar. Irgendwie stand für meinen Geschmack und Geruchssinn die Zeit für ein paar Sekunden still. Später habe ich immer wieder versucht diesen Moment zu wiederholen, aber bis heute hat bei mir keine weitere Crème Brulée ein solches Wohlsein erzeugt.

Ähnliches passierte mir an einem Fechtturnier. Es war in Lausanne. Der Wettbewerb Circuit National Jeunesse Kadett Damen hatte schon seit mehreren Stunden seinen Lauf genommen. Wie immer als Fechtlehrer rennen wir von einer Piste zur anderen, um möglichst viele Schülerinnen zu beobachten und gegebenenfalls mit technischen oder taktischen Ratschlägen zu helfen.

Die Direktausscheidung hatte begonnen. Eine Schülerin in der hinteren Hälfte der Fechthalle hatte ihren Kampf beendet. Ich drehte mich, um zu schauen ob noch jemand vom Zürcher Fechtclub am Fechten war. Auf der zweiten Piste vorn war Noemi Moeschlin voll dabei. Damals hatte sie nicht das jetzige internationale Niveau. Vom Können her war sie eher in der unteren Hälfte der nationalen Rangliste plat-

ziert. Kaum war ich bei ihr, schon war die minütige Pause da. Ach, bin ich zu spät gekommen! Ich fragte nach dem Score – 12 zu 14 für ihre Gegnerin (die damalige Nummer 2 der Schweizer Rangliste). Was machen?

Ich musste schnell reagieren. Zu erwähnen ist, dass ich um 05.00 Uhr morgens aufstehen musste, um rechtzeitig in der Halle zu sein. Deswegen machte sich bei mir langsam ein Drang bemerkbar. Eigenartig ist in Lausanne, dass sich die Eingangstür des WC gerade neben der Fecht piste befindet, was nicht unbedingt komfortabel ist. Sicher eine Kombination von allen diesen Eindrücken führte dazu, dass ich Noemi emotionslos sagte «Ich weiss du wirst gewinnen – jetzt gehe ich auf die Toilette» und ging einfach weg ins WC.



Einen kurzen Moment später öffnete ich die Tür. Eine Kollegin von Noemi sprang auf mich zu «Me. Muller, Noemi hat gewonnen!». Ich blieb stehen gedankenlos und wusste nicht was sagen. Immerhin hatte Noemi drei Mal, ohne einen Doppeltreffer zu bekommen, allein getroffen. In so einer Situation – nicht selbstverständlich. Es brauchte einige Zeit, bis ich analysieren konnte, was da geschehen war.

Heute noch bin ich überzeugt, dass wenn ich Noemi taktische oder technische Ratschläge gegeben hätte, sie nicht hätte gewinnen können. Durch meinen eher gewagten Spruch habe ich sie abgelenkt (Sie: ich muss gewinnen), motiviert (Ich: du wirst gewinnen) und anstatt viel zu überlegen (Sie: ich muss angreifen oder verteidigen oder...) habe ich Noemi auf ihre Intuition gelenkt.

Für mich war es ein sehr schönes Erlebnis, das mir viel beigebracht hat über die Art und Weise wie ich neben der Piste als Trainer agieren könnte.

Beide Mal bin ich irgendwie in eine andere Welt gebracht worden. Eine Welt der Sinne und Gefühle. Es sind Momente, in denen man den Eindruck hat, dass die Zeit stehen bleibt. So schön soll es in der Küche und auf der Piste sein.

PS: Beim nächsten ZFC-Update Chuchiecke : «Fecht- und Kochrezepte»



KANTONALZUERCHERISCHER FECHTVERBAND

FECHTWEEKEND KERENZERBERG ZUM THEMA «VERLETZUNGEN VORBEUGEN»

Am 30./31. Oktober fand das traditionelle Fechtweekend für Erwachsene Breitensportler:innen des KZF auf dem Kerenzberg statt. Fechter:innen aus vier kantonalzürcher Fechtclubs trafen sich zum Fechten, Klettern, Schiessen, Tischtennis und zum gemütlichen Beisammensein. Das bewährte Leiterteam mit Me Rolf Seeliger und Urs Vögeli vom ZFC sowie Gino Gaggio vom FCZN wurde an diesem Wochenende von Sophia Brucker, Physiotherapeutin vom Bodensee, unterstützt.

Das machte Sinn, da das Weekend unter dem Motto «Verletzungen vorbeugen» stand. Neben dem Fechten, gab es Theorie und handfeste Tips zur Verletzungsprävention sowie physiotherapeutische Betreuung parallel zum Training in der Halle.

Ein rundum gelungenes und lehrreiches Wochenende zu, «vermutlich wichtigsten Thema, das wir je hatten» wie es Me Rolf Seeliger auf den Punkt brachte. Wir freuen uns schon auf das nächste Fechtweekend. Jetzt vormerken im Kalender: 29./30. Oktober 2022! Dann werden wir endlich das neu gebaute Bettenhaus beziehen und den sehnsüchtig vermissten Grill wieder geniessen können. **EBK**









Nach vielen Absagen im Winter 2021/22, nimmt das Turniergehen wieder Fahrt auf. Die Reisen zu den nationalen Turnieren und intensiven Wochenenden für unsere Maitres und Juges brachten nicht nur viel Teamgeist und Spass, sondern auch Grund zum Jubeln. Der ZFC-Nachwuchs überzeugte an den CNJ-Turnieren in Biel, Luzern, Zug und Sion. Ma-

ria Monioudis legte eine Siegesserie bei U12 hin und gewann an allen vier CNJ-Turnieren. Ob im Einzel oder im Team, die U12 ZFC-Mädchen mit Georgina Kasper und Beatrice Mayer sind stark unterwegs. In der anspruchsvollen Kategorie U17 meldete sich Andrina Lusti mit einem Sieg in Sion zurück. Cajus Langenscheid liess mit mehreren Podestplätzen und dem

Sieg in Zug bei den U14 aufhorchen. ZFC-Frauenpower war auch bei den U23 Schweizermeisterschaften in Sion erfolgreich: Solène Masserey und Fiona Hatz gewannen Silber und Bronze. Glückwunsch für die erzielten Resultate an alle ZFC-Turnierfechter*innen. Nachfolgend eine Übersicht von nationalen Resultaten in den Top 8 (ohne Anspruch auf Vollständigkeit).

Fechter*in	Rang	Turnier	Kategorie
ARNOLD Emil			
	4	CNJ Biel, Nov 2021	Degen Herren U14 Team
BADERTSCHER Satya			
	2	CNJ Biel, Nov 2021	Degen Open U10 Team
	6	CNJ Zug, Nov 2021	Degen Damen U10 Einzel
BAMERT Fynn			
	2	Sepplicup Küssnacht, Mar 2022	Degen Herren U17 Team
BOSSHARD Lionel			
	4	CNJ Biel, Nov 2021	Degen Open U12 Team
	7	CNJ Luzern, Okt 2021	Degen Herren U12 Einzel
BRUCKER-KLEY Eike			
	3	SUI Lausanne, CH Meisterschaften, Dez 2021	Degen Damen V50 Einzel
	3	CNV Luzern, Nov 2021	Degen Damen V50 Einzel
	5	CNV Küssnacht, Sep 2021	Degen Damen V50 Einzel
	6	CNV Bern, Okt 2021	Degen Damen V50 Einzel
DARRASSE Dimitri			
	2	CNJ Biel, Nov 2021	Degen Open U10 Team
DARRASSE Gabriel			
	3	CNJ Sion, Mar 2021	Degen Herren U12 Einzel
	4	CNJ Biel, Nov 2021	Degen Open U12 Team
DIBOBES Peter			
	2	CNJ Biel, Nov 2021	Degen Open U10 Team
EBNÖTHER Alexandr			
	1	CNJ Zug, Nov 2021	Degen Herren U20 Einzel

Alle Resultate und News rund um den ZFC stets aktuell auf unserer [Facebook Page](#). Folge dem ZFC auch auf [Instagram](#).



“Like” us on
Facebook





GUADAGNIN Alessandro	2	Sepplicup Küssnacht, Mar 2022	Degen Herren U17 Team
HATZ Fiona	3	CH Meisterschaften Sion, Mar 2021	Degen Damen U23 Einzel
HEER Juri	4	CNJ Biel, Nov 2021	Degen Herren U14 Team
JESSE Jonah	3	CNJ Zug, Nov 2021	Degen Herren U10 Einzel
KAMARAS Kira	7	CNJ Morges, Sep 2021	Degen Damen U20 Einzel
KASPER Georgina	2	Sepplicup Küssnacht, Mar 2022	Degen U12 Team
	2	CNJ Sion, Mar 2021	Degen Damen U12 Einzel
	3	CNJ Biel, Nov 2021	Degen Open U12 Team
	3	CNJ Luzern, Okt 2021	Degen Damen U12 Einzel
KLOTZ Hans	2	SUI Lausanne, CH Meisterschaften, Dez 2021	Degen Herren V60 Einzel
	3	CNV Bern, Mar 2022	Degen Herren V60 Einzel
	6	CNV Bern, Okt 2021	Degen Herren V60 Einzel
LANGENSCHIED Cajus	2	Sepplicup Küssnacht, Mar 2022	Degen Herren U17 Team
	1	CNJ Zug, Nov 2021	Degen Herren U14 Einzel
	3	CNJ Sion, Mar 2021	Degen Herren U14 Einzel
	4	CNJ Biel, Nov 2021	Degen Herren U14 Team
	5	CNJ Biel, Nov 2021	Degen Herren U14 Einzel
	6	CNJ Luzern, Okt 2021	Degen Herren U14 Einzel
LUSTI Andrina	1	CNJ Sion, Mar 2021	Degen Damen U17 Einzel
	6	CNJ Morges, Sep 2021	Degen Damen U17 Einzel
	7	CNJ Biel, Nov 2021	Degen Damen U17 Einzel





MASSEREY Solene	2	CH Meisterschaften Sion, Mar 2021	Degen Damen U23 Einzel
MAYER Beatrice	2	Sepplicup Küssnacht, Mar 2022	Degen U12 Team
	3	CNJ Biel, Nov 2021	Degen Open U12 Team
	3	CNJ Luzern, Okt 2021	Degen Damen U12 Einzel
	3	CNJ Zug, Nov 2021	Degen Damen U12 Einzel
MOESCHLIN Ivo	8	CNV Küssnacht, Sep 2021	Degen Herren V60 Einzel
	8	CNV Luzern, Nov 2021	Degen Herren V60 Einzel
MONIOUDIS Maria	2	Sepplicup Küssnacht, Mar 2022	Degen U12 Team
	1	CNJ Biel, Nov 2021	Degen Damen U12 Einzel
	1	CNJ Luzern, Okt 2021	Degen Damen U12 Einzel
	1	CNJ Sion, Mar 2021	Degen Damen U12 Einzel
	1	CNJ Zug, Nov 2021	Degen Damen U12 Einzel
	3	CNJ Biel, Nov 2021	Degen Open U12 Team
OTTO Mara	8	CNJ Biel, Nov 2021	Degen Damen U14 Team
PAKU - NEMETH Szonja	8	CNJ Biel, Nov 2021	Degen Damen U14 Team
PAKU-NEMETH Lena	8	CNJ Biel, Nov 2021	Degen Open U12 Team
RAPPA Alessia Mari	8	CNJ Biel, Nov 2021	Degen Damen U14 Team
RAPPA Domenico	2	Sepplicup Küssnacht, Mar 2022	Degen Herren U17 Team
	5	CNJ Biel, Nov 2021	Degen Herren U17 Einzel
RAPPA Federica Mia	2	CNJ Zug, Nov 2021	Degen Damen U10 Einzel
	8	CNJ Biel, Nov 2021	Degen Open U12 Team
ROUBAILO Niels	1	CNJ Luzern, Okt 2021	Degen Herren U20 Einzel
SCHMIDT PICAZO Zoe	8	CNJ Biel, Nov 2021	Degen Open U12 Team
SIEGER Norman	7	CNV Bern, Mar 2022	Degen Herren V50 Einzel
STIEGER Edwin	2	CNJ Biel, Nov 2021	Degen Open U10 Team
VESELINOVIC Milovan	3	CNJ Zug, Nov 2021	Degen Herren U12 Einzel
	4	CNJ Biel, Nov 2021	Degen Open U12 Team
VILLIGER Olivier	3	SUI Lausanne, CH Meisterschaften, Dez 2021	Degen Herren V50 Einzel
	6	CNV Bern, Okt 2021	Degen Herren V50 Einzel
	6	CNV Küssnacht, Sep 2021	Degen Herren V50 Einzel



Noemi Moeschlin bestätigte ihre Rolle als Leistungsträgerin im Nationalkader an mehreren internationalen Turnieren. Hervorzuheben sind ihr Sieg in Heidelberg, der 23. Platz beim Grand Prix in Doha im Einzel und ihr super

Teameinsatz mit dem 6. Platz beim Grand Prix in Tallinn. Sehr erfreulich waren die beiden 3. Plätze von Bruce Brunold und Fiona Hatz bei der stark besetzten International Lausanne Fencing Challenge. Andrina Lusti wurde

dank ihrer starken nationalen Resultate für alle internationalen U17 European Circuit Turniere selektioniert und mit einem sehr guten 13. Rang in Heidenheim sowie dem Einzug ins 32er Tableau in Belgrad belohnt. Weiter so!

Fechter*in	Rang	Turnier	Kategorie
BRUNOLD Bruce			
	3	International Lausanne Fencing Challenge, Mar 2022	Degen Herren Senior Einzel
	18	Tournoi International de Colmar, Okt 2022	Degen Herren Senior Einzel
	85	World Cup Sotschi, Feb 2022	Degen Herren Senior Einzel
	134	Westend Grand Prix Budapest, Mar 2022	Degen Herren Senior Einzel
	209	World Cup Grand Prix de Berne, Nov 2021	Degen Herren Senior Einzel
EMMENEGGER Manon			
	16	Tournoi International de Colmar, Okt 2022	Degen Damen Senior Einzel
	68	World Cup Glaive de Tallinn, Nov 2021	Degen Damen Senior Einzel
	70	Grand Prix Qatar Doha, Jan 2022	Degen Damen Senior Einzel
	85	World Cup Ciudad de Barcelona, Feb 2022	Degen Damen Senior Einzel
ENKERLI Hanna			
	64	International Lausanne Fencing Challenge, Mar 2022	Degen Damen Senior Einzel
HASSELBACH Martin			
	81	International Lausanne Fencing Challenge, Mar 2022	Degen Herren Senior Einzel
	125	Tournoi International de Colmar, Okt 2022	Degen Herren Senior Einzel
HATZ Fiona			
	3	International Lausanne Fencing Challenge, Mar 2022	Degen Damen Senior Einzel
	24	Heidelberg Rhein Neckar Open, Nov 2022	Degen Damen Senior Einzel
	72	Tournoi International de Colmar, Okt 2022	Degen Damen Senior Einzel
	154	Westend Grand Prix Budapest, Mar 2022	Degen Damen Senior Einzel
	166	World Cup Ciudad de Barcelona, Feb 2022	Degen Damen Senior Einzel
	213	World Cup Glaive de Tallinn, Nov 2021	Degen Damen Senior Einzel



HATZ Nick			
	49	International Lausanne Fencing Challenge, Mar 2022	Degen Herren Senior Einzel
	143	World Cup Sotschi, Feb 2022	Degen Herren Senior Einzel
KAMARAS Kira			
	56	Golden Gate World Cup U20 Kiev, Feb 2022	Degen Damen U20 Einzel
	61	International Lausanne Fencing Challenge, Mar 2022	Degen Damen Senior Einzel
	95	Alpe Adria Udine World Cup U20, Jan 2022	Degen Damen U20 Einzel
	126	Ciudad de Burgos World Cup U20, Dez 2021	Degen Damen U20 Einzel
	137	Tournoi International de Colmar, Okt 2022	Degen Damen Senior Einzel
	159	Luxembourg World Cup U20, Dez 2021	Degen Damen U20 Einzel
KLOTZ Hans			
	115	International Lausanne Fencing Challenge, Mar 2022	Degen Herren Senior Einzel
KÜTT Laura			
	58	Heidelberg Rhein Neckar Open, Nov 2022	Degen Damen Senior Einzel
	195	Westend Grand Prix Budapest, Mar 2022	Degen Damen Senior Einzel
	256	World Cup Ciudad de Barcelona, Feb 2022	Degen Damen Senior Einzel
LUNA Alessandra			
	45	International Lausanne Fencing Challenge, Mar 2022	Degen Damen Senior Einzel
	104	Tournoi International de Colmar, Okt 2022	Degen Damen Senior Einzel
LUSTI Andrina			
	13	Heidenheim Hartmann Cup U17 European Circuit, Okt 2021	Degen Damen U17 Team
	21	Belgrade Open U17 European Circuit, Okt 2021	Degen Damen U17 Einzel
	21	Bratislava Coupe du Danube U17 European Circuit, Jan 2022	Degen Damen U17 Team
	23	Belgrade Open U17 European Circuit, Okt 2021	Degen Damen U17 Team
	35	Bratislava Coupe du Danube U17 European Circuit, Jan 2022	Degen Damen U17 Einzel
	65	Heidenheim Hartmann Cup U17 European Circuit, Okt 2021	Degen Damen U17 Einzel
	101	Krakow Dragon Trophy U17 European Circuit, Feb 2022	Degen Damen U17 Einzel
MASSEREY Solene			
	27	Heidelberg Rhein Neckar Open, Nov 2022	Degen Damen Senior Einzel
	55	International Lausanne Fencing Challenge, Mar 2022	Degen Damen Senior Einzel
	108	Grand Prix Qatar Doha, Jan 2022	Degen Damen Senior Einzel
	139	Tournoi International de Colmar, Okt 2022	Degen Damen Senior Einzel
	180	World Cup Ciudad de Barcelona, Feb 2022	Degen Damen Senior Einzel
MILHARADAS Pedro			
	107	International Lausanne Fencing Challenge, Mar 2022	Degen Herren Senior Einzel
MOESCHLIN Noemi			
	1	Heidelberg Rhein Neckar Open, Nov 2022	Degen Damen Senior Einzel
	6	World Cup Glaive de Tallinn, Nov 2021	Degen Damen Senior Team
	6	International Lausanne Fencing Challenge, Mar 2022	Degen Damen Senior Einzel
	23	Tournoi International de Colmar, Okt 2022	Degen Damen Senior Einzel
	23	Grand Prix Qatar Doha, Jan 2022	Degen Damen Senior Einzel
	87	Westend Grand Prix Budapest, Mar 2022	Degen Damen Senior Einzel
	97	World Cup Glaive de Tallinn, Nov 2021	Degen Damen Senior Einzel



RAPPÀ Domenico			
138	Heidenheim Hartmann Cup U17 European Circuit, Okt 2021	Degen Herren U17 Einzel	
REGLI Helena			
65	International Lausanne Fencing Challenge, Mar 2022	Degen Damen Senior Einzel	
3	Soweto Gauteng Provincial Open, Feb 2022	Degen Damen Senior Einzel	
ROUBAILO Niels			
13	Winterthur World Cup U20, Feb 2022	Degen Herren U20 Team	
22	World Cup Grand Prix de Berne, Nov 2021	Degen Herren Senior Team	
25	Winterthur World Cup U20, Feb 2022	Degen Herren U20 Einzel	
54	Belgrade Star Cup World Cup U20, Feb 2022	Degen Herren U20 Einzel	
69	International Lausanne Fencing Challenge, Mar 2022	Degen Herren Senior Einzel	
80	Alpe Adria Udine World Cup U20, Jan 2022	Degen Herren U20 Einzel	
102	Luxembourg World Cup U20, Dez 2021	Degen Herren U20 Einzel	
129	Tournoi International de Colmar, Okt 2022	Degen Herren Senior Einzel	
164	Westend Grand Prix Budapest, Mar 2022	Degen Herren Senior Einzel	
215	World Cup Grand Prix de Berne, Nov 2021	Degen Herren Senior Einzel	



GUTE STIMMUNG BEI DER BERNER FECHTNACHT



Am Wochenende vom 20./21. November 2021 gab es gleich zwei gute Gründe, um sich auf den Weg nach Bern in die Sporthalle Wankdorf zu machen. Seit langem fand wieder ein Weltcup der Herren im Degen-Einzel und im Team statt und am Samstag lud der Fechtclub Bern zur Berner Fechnacht ein. Bei diesem stimmungsvollen Turnier fochten 49 Teilnehmende aus der ganzen Schweiz auf den Weltcup-Pisten bis tief in die Nacht.

Die grosse ZFC-Delegation von 5 Damen und 4 Herren war aber auch ohne den blau-weissen «Mir sind Züri»-Vereinsbus, der von den ZSC Lions geliehen wurde, unübersehbar. Neben viel Spass beim gemeinsamen Abendessen und Fechten gab es auch sehr gute Ergebnisse. Regula Müller vertrat den ZFC auf dem Podium und holte den 3. Platz. **EBK**

Die Fechnacht-Sieger*innen und Platzierungen des ZFC:

Damen (16)

- | | |
|----------------------|-----|
| 1. BURKHARD Isabelle | FCB |
| 3. MÜLLER Regula | ZFC |
| 6. BRUCKER-KLEY Elke | ZFC |
| 8. BARISIC Iva | ZFC |
| 10. HERENDA Kristina | ZFC |
| 11. GUTS Nataliya | ZFC |

Herren (33), ohne Elimination

- | | |
|-------------------------|-----|
| 1. FUHRIMANN Jonathan | FCB |
| 11. PASQUARELLI Stefano | ZFC |
| 12. WETZEL Oliver | ZFC |
| 20. HAFNER Alexis | ZFC |
| 25. VILLIGER Olivier | ZFC |

Alle Ergebnisse auf der [Website](#) des Berner Fechtclubs.





ANZEIGE



Stadt Zürich
Sportamt

Alles zum Sport in Züri: Sportamt- Newsletter



Jetzt abonnieren! sportamt.ch/newsletter

MACH MIT BEIM NÄCHSTEN MONTAGSBRASSARD!



Die nächsten Montagsbrassards in der Saison 2021/22:

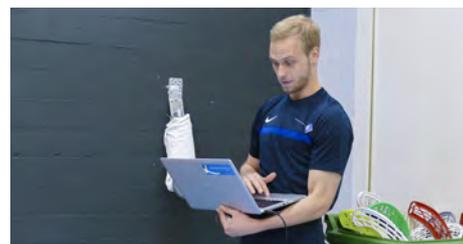
2. Mai
30. Mai



Der in der Saison 2019/2020 gestartete Montagsbrassard der Degenplauschfechter:innen etabliert sich immer mehr. Mit jeder Durchführung wächst das Teilnehmerfeld und die Spannung beim Kampf um die Ranglistenplätze.

Der Montagsbrassard bietet erwachsenen Plauschdegenfechter:innen des ZFC Gelegenheit, ambitioniert aber vor allem mit viel Spass zu fechten und dabei Turnier-Feeling zu erleben. Der Brassard soll Selbstvertrauen und Lust wecken, auch einmal an einem externen Plauschturnier teilzunehmen. In erster Linie ist der Brassard aber eine Gelegenheit, intensiv zu fechten. Nach einer Poule-Vorrunde werden alle Plätze ausgefochten. Flurin und Alessandra leiten nicht nur den Brassard, sondern coachen die Teilnehmer:innen in der Situation.

Der Montagsbrassard findet monatlich statt. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Anmeldung ist nicht notwendig. Einschreibung ist vor Ort bis ca. 19:25 (Start ca. 19:30). Die Themenbrassards zum Saisonstart, Halloween, Weihnachten und Frühling finden am Mittwoch gemeinsam mit dem Florettbrassard und einem Apéro im Anschluss statt. **EBK**



DER ZFC BEDANKT SICH

PARTNER & SPONSOREN



Stadt Zürich
Sportamt



SWISS FENCING 



sport
aktiv

Sportkurse für alle



Kanton Zürich
Sportamt

ZKS Zürcher
Kantonalverband
für Sport

 **SWISS** 
olympic
for the spirit of sport



 **GREENHOPE**
SPORTS AGAINST CANCER

Das Sponsorendossier steht bereit

Falls Ihr persönlich oder im Freundeskreis gute Kontakte zu möglichen. Firmen oder Medienvertretern habt, wäre es super, wenn wir von der Sponsoringgruppe davon profitieren könnten. Meldet euch mit Direktkontakt-Möglichkeiten beim Co-Präsidium.



NACHWUCHSFOERDERUNG

GROSSER SPASS FÜR JUNGE ZORROS

Am Samstag 2. April 2022 konnten 13 Kinder und Jugendliche und ihre Familien im Zürcher Fechtclub den Fechtsport kennenlernen. Der ZFC unterstützt mit dem Zorro-Day die Greenhope Stiftung, die Sporterlebnisse für Familien mit an Krebs erkrankten Kindern ermöglicht. Greenhope wiederum unterstützt den ZFC-Nachwuchs mit einem jährlichen Beitrag.

Unter der Leitung von Me Guillaume Adam erhielten die Gäste eine Einführung in die Geschichte des Fechtsports vom Mittelalter bis zu den Modernen Zeiten. Dann gab es Theorie, Übungen und ein lustiges Schlussturnier. Ein gemeinsames Mittagessen rundete den Zorro Day ab. Die Stiftung Sonnenschein organisierte die Anmeldung und Kommunikation dieses gelungenen Anlasses.

Der ZFC freut sich schon auf den nächsten Zorro Day!



MELDUNGEN

BABY-NEWS

Wir freuen uns mit ZFC-Fechterin Kristina Herenda und Julien über die Geburt ihrer Tochter Daria ... und über Kristinas Rückkehr in den Fechtsaal!



NEUEINTRITTE

Der ZFC freut sich über zahlreiche Neueintritte seit Januar 2022. Wir heissen die Neumitglieder herzlich willkommen und wünschen euch viel Spass auf und neben der Piste!

Erwachsene/U20/Aktive:

Bruno Agostini
Nicolas Houlié
Jan Hummel
Bianka König
Kristof Miklos Maroy
Daniel Weller
Jenni Säynäjärvi
Tarik Elamri
Jonathan Candel

Nachwuchs:

Marton Buzinkay-Jambor
Léonie Frischknecht
Hannah Schwedt
Silje Hensel
Lynn Kretz
Charlotte Lustenberger
Maksim Milinkovic
Johannes Müller
German Gots



PRESSESCHAU

YOUR'RE MY FAVOURITE ENEMY...

Genial in Szene gesetzt wurden die ZFC-Fechterinnen Fiona Hatz und Laura Kütt im neuen Musikvideo des Duos [Blackbook](#) «My darkest memory», realisiert vom Winterthurer Regisseur Ivan Engler. Er hatte beim ZFC angefragt und jagte die beiden ZFC-Fechterinnen beim intensiven Dreh durch die Hallen der Alten Spinnerei bei Sennhof Kyburg. Das Ergebnis ist ein Image-Video der ganz anderen Art für unseren schönen Fechtssport.

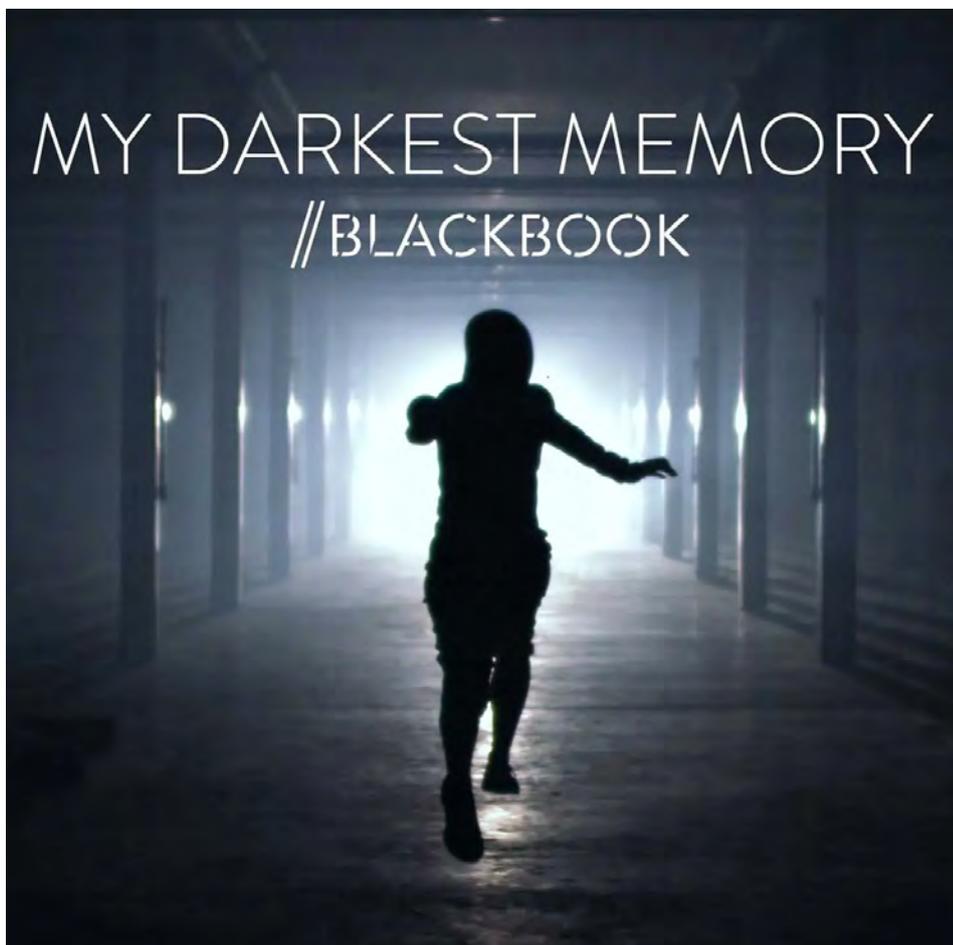




image credits: Blackbook-Video/darkTunes Music / ©Ivan Engler /visualscience.net

ZÜRCHER  **FECHTCLUB**



COACH CORNER

«OHNE DIESE SPORTART WÄRE MEIN LEBEN NICHT VOLLSTÄNDIG»

Seit dem Saisonstart 2021/2022 verstärkt Alessandra Luna offiziell das ZFC-Trainerteam. Davor hatte sie die Trainer bereits im Kinder- und Jugendtraining unterstützt und den ZFC Nachwuchs auf Turnieren begleitet. Neu steht Alessandra auch den erwachsenen Plauschfechter*innen am Montag- und Mittwochabend als Coach zur Verfügung. Parallel absolviert sie ihre Jugend & Sport-Ausbildung, um so die Basis für ihre Trainerausbildung zu legen. Viele im ZFC kennen Alessandra seit Jahren als Fechterin, die national und international für den ZFC angetreten ist und unter anderem 2018 und 2019 Schweizermeisterin mit dem U20 Degen-Damenteam wurde. Im Interview erzählt sie über ihren Hintergrund und ihre Motivation Fechttrainerin zu werden.

Seit wann fechtest du und wie bist du zum Fechten gekommen?

Ich fechte seit 17 Jahren. Mit 5 Jahren habe ich vom Sportamt Zürich ein Heft erhalten, in dem verschiedene Sportarten aufgelistet waren, die Kinder in den Sportferien besuchen konnten. Da ich etwas Neues und Spezielles machen wollte, probierte ich das Fechten aus. Ich konnte mir unter dieser Sportart gar nichts vorstellen. Als der

Kurs nach 5 Tagen zu Ende war, wollte ich unbedingt weiter machen. Der Trainer der Fechtschule Zürich, Maitre Starzynski sagte mir, ich hätte grosses Potenzial und förderte mich weiter.

Du fechtest ja selbst schon lange auch turniermässig. Was waren deine grössten Erfolge oder schönsten Erlebnisse mit dem Florett und Degen?

Meine grössten Erfolge waren die internationalen Turniere. Ich habe sehr viel erlebt und ich konnte mich immer weiterentwickeln. Ich freute mich immer wieder aufs neue wenn ein Turnier am Wochenende stattfand.

Das Florett war für mich die spannendste Waffe. Die komplexe Taktik und Technik gefielen mir.

Was motiviert dich, Fechttrainerin zu werden?

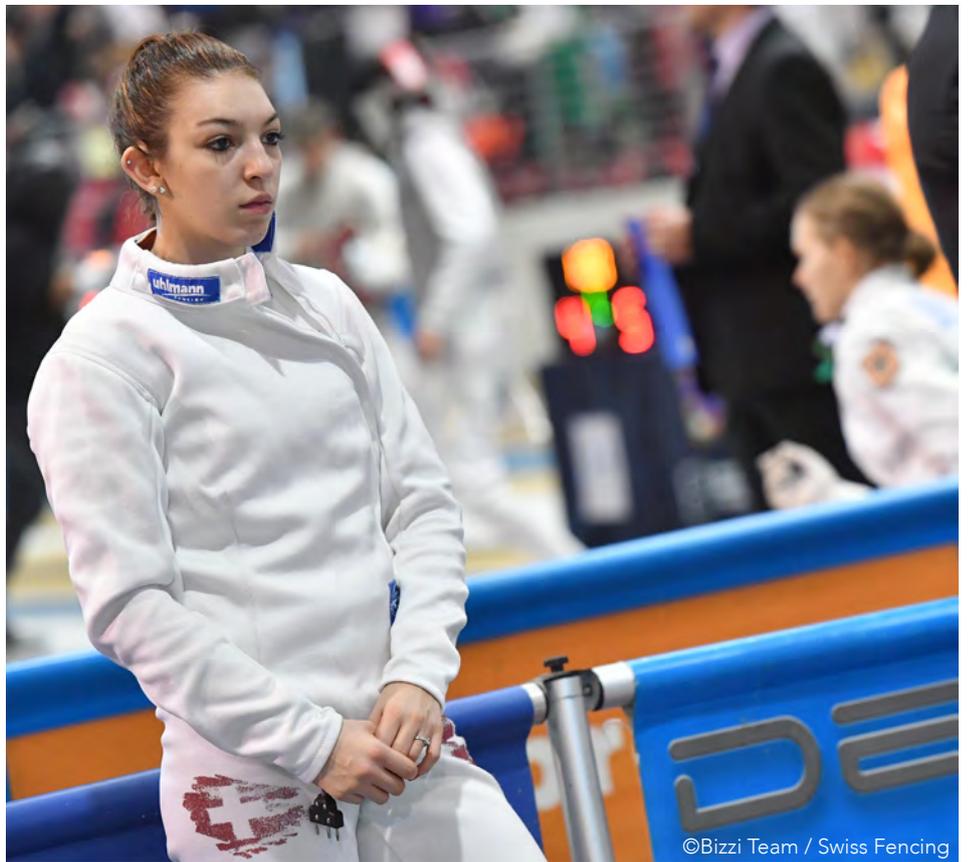
Da ich durch meine Verletzung kein Spitzensport mehr betreiben kann, finde ich es toll, dass ich im Zürcher Fechtclub meine Erfahrungen und Taktiken unserem Nachwuchs weitergeben kann. Der Zürcher Fechtclub ist wie ein zweites Zuhause für mich und ohne diese Sportart wäre mein Leben nicht vollständig.

Du begleitest ja schon länger Trainings im ZFC. Was gefällt dir besonders bei der Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen? Was findest du besonders herausfordernd?

Am meisten gefällt es mir die Trainings zu gestalten und den Fechter*innen Neues beizubringen. Spannend finde ich auch zusammen die Lektion zu gestalten und Fehler zu verbessern. Eine Herausforderung für mich ist es viele Sachen aus dem Blickwinkel eines Trainers zu sehen. Vor einem Jahr erhielt ich noch Anweisungen und Lektion, heute gebe ich sie selber.

Was machst du, wenn du nicht beim ZFC bist? Beruflich und in der Freizeit (falls du das noch hast)?

Viel Freizeit bleibt mir nicht neben der Arbeit und dem Fechten, aber für selber Sport machen, wie Joggen gehen oder Kraftübungen finde ich immer Zeit.



TERMINE

TERMINE IM ZFC

7./21./28. April, 5. Mai	Kampfrichter*innenkurs im ZFC
30. April	Kamikhase Teamturnier mit Frühlingsbuffet im ZFC
2. Mai	Montagsbrassard Degen Erwachsene
5. Mai	Coupe des Anciens für Veteranen 40+
30. Mai	Montagsbrassard Degen Erwachsene
28./29. Juni	Zürimasters

SAFE THE DATE!

29./30. Oktober
KFZ Fechtweekend Erwachsene

DIE NÄCHSTEN TURNIERE UND LAGER

23. April	Schweizermeisterschaften Veteranen
7./8. Mai	Schweizermeisterschaften Einzel U17/U20, Morges
14. Mai	Du & Ich Otelfingen
21./22. Mai	Schweizermeisterschaften & CNJ Team U10-U20, Neuchâtel
10.-15. Juli	Sommernachwuchs Tenero (Fechtclub Lausanne, mit Me Adam)

EIN BLICK AUF DEN MODERNEN FÜNFKAMPF

Moderne Fünfkämpfer*innen sind seit jeher Teil des ZFC, aber für diejenigen unter uns, die keine Fünfkämpfer*innen sind, haben wir festgestellt, dass wir zu wenig darüber wissen. Kennen wir die fünf Sportarten? Wissen wir, wer im Verein mit modernem Fünfkampf zu tun hat? Wir haben Maître Rolf Seeliger, Maître Flurin Gächter und Helena Regli gebeten, uns aufzuklären. **AH, FG, RS**

MODERNER FÜNFKAMPF - VON MAÎTRE ROLF SEELIGER

Der Moderne Fünfkampf ist nun mehr als einem Jahrhundert im olympischen Programm. Baron Pierre de Coubertin, der Begründer der Olympischen Spiele der Neuzeit, hat sie erstmals 1912 zu den Olympischen Spielen in Stockholm ins Programm aufgenommen. Seine Idee war es, die Tradition des «Antiken Pentathlon» wieder zu beleben und sie mit «Modernen Sportarten», als eine Disziplin mit Vielseitigkeitscharakter, neben den anderen Sportarten zu platzieren um somit das olympische Programm zu bereichern. Diese Vielseitigkeit aber auch die einzelnen Sportarten mit dem Reiten, Fechten, Schiessen, Schwimmen und Laufen, hatten für mich damals als Jugendlicher mit 14 Jahren einen besonderen Reiz ausgeübt und so entschloss ich mich, mit dem Moderne Fünfkampf zielgerichtet sowie mit dem Streben nach hohen sportlichen Leistungen zu trainieren. Intensiv und mit voller Power!

Gern blicke ich auf diese Zeit zurück. Es war für mich eine Herausforderung und Lebensschule zugleich. Denn es galt, die Anforderungen in den unterschiedlichen Einzeldisziplinen zu meistern.

So werden an die technischen Disziplinen Fechten und Schiessen sehr unterschiedliche und diametrale Fähigkeiten benötigt und beispielsweise beim Reiten funktioniert es nur gut, wenn eine Empathie zwischen Ross und Reiter aufgebaut werden kann. Hingegen bei den organischen Disziplinen Schwimmen und Laufen sind die Ausdauerfähigkeiten prioritär. Die Wettkämpfe wurden damals noch

an 5 Tagen ausgetragen, mit je einer Disziplin pro Tag. Mit dem Reiten wurde begonnen und ähnlich wie bei der Military im Gelände und später als Springreiten im Parcours.

Der Fortbestand des Modernen Fünfkampf als olympische Disziplin war in der Vergangenheit mehrfach gefährdet. Für den weiteren Verbleib hat sich das Reglement mehrfach geändert. Es galt medialer zu werden und die Attraktivität der Sportart zu verbessern. Mit einem neuen Konzept werden heute alle fünf Disziplinen an einem Tag absolviert und wer nach der letzten Disziplin, dem Laser/Run (Laufen u. Schiessen), als erster über die Ziellinie kommt ist Sieger*in.

Ein moderner Fünfkampf besteht aus den folgenden Disziplinen:

- ◆ **Degenfechten**
Jeder ficht gegen jeden. Wer innerhalb eine Minute einen Einzeltreffer setzt, gewinnt. Seit 2015 gibt es zusätzlich eine sogenannte Bonusrunde
- ◆ **Schwimmen**
200 Meter Freistil
- ◆ **Reiten**
Springparcours mit 12 Hindernissen
- ◆ **Laufen und Schiessen**
Es werden 4 Runden von 800 Metern gelaufen, pro Runde müssen 5 Treffer mit der Laserpistole in einer Entfernung von 10 Metern geschossen werden



Me. Seeliger mit 17 Jahren
Erster internationaler Wettkampf in Warschau 1968, Geländereiten (Military)

Der Zürcher Fechtclub ist seit vielen Jahren auch ein Stützpunkt für Moderne Fünfkämpfer. So haben international sehr erfolgreiche Moderne Fünfkämpfer aus der Schweiz und dem Ausland im ZFC trainiert und sich auf internationale Wettkampfhöhepunkte vorbereitet. Ich denke dabei unter anderem an Peter Steinmann der bei Olympia 1988 in Seoul dabei war und drei Jahre später Vizeweltmeister wurde. Philipp Waeffler, der Sohn vom ZFC Mitglied Jürg, hat sich 1996 für die Sommerspiele in Atlanta qualifizieren können und die Schweiz würdig vertreten. Auch die Kanadierin Monica Pinette war viele Jahre Mitglied im Zürcher Fechtclub und hat an den Olympischen Spielen in Athen und Peking teilgenommen und selbst die deutsche Olympiasiegerin von Peking 2008, Lena Schöneborn, hat mehrmals bei uns trainiert und sich auf diese Spiele vorbereitet.

Mit «Pentathlon Zürich» ist eine Initiative im Kanton Zürich lanciert worden, bei der es um die Etablierung der olympischen Disziplin Moderner Fünfkampf in Zürich/Uster und Umgebung geht und deren Ziel es ist, leistungsorientiert im Jugendsport auf nationaler sowie auf internationaler Ebene mit Erfolg Wettkämpfe zu bestreiten. So haben derzeit im Zürcher Fechtclub, insbesondere Nachwuchssportler*innen eine Heimstätte gefunden und können so ihr Leistungsniveau im Fechten weiterentwickeln. Ich wünsche allen Modernen Fünfkämpfer*innen für die Zukunft alles Gute sowie sportlichen Erfolg in ihrer anspruchsvollen Sportart.

TRAININGSLAGER IN SÜDAFRIKA



Anfangs Februar gingen die Schweizer Modernen Fünfkämpfer*innen in ein Trainingslager nach Südafrika, genauer gesagt nach Pretoria, um sich möglichst optimal auf die kommende Saison vorzubereiten. Insgesamt zwei Wochen ging das Lager in welchem auch zwei unserer ZFC-Familie teilnahmen.

Für Helena als Athletin und Flurin als Fechttrainer war dies eine grossartige Möglichkeit mit intensiven Trainings unter top Bedingungen einen weiteren Sprung nach vorne zu machen. Besonders gut war dabei, dass bis auf die Fechthalle

die Wege sehr kurz waren. Um zu Laufen, Schwimmen, Schiessen oder eine Einzellektionen zu machen, musste man höchstens 20m weit gehen und auch die Mensa sowie der Kraftraum waren gleich neben der Unterkunft! Dennoch mussten die Athlet*innen auch flexibel sein, so wurden die Einzellektionen beispielsweise im Freien abgehalten. Dank des sommerlichen Wetters war dies jedoch nie ein Problem.

Ein besonderes Erlebnis war das regionale Qualifikationsturnier, welches extra für die Fünfkämpfer*innen um eine Woche verschoben wurde! In der ehemaligen Boxhalle von Nelson Mandela erlebten die Athlet*innen ein sehr unverkrampftes Turnier, welches für den ZFC erfolgreich mit Bronze für Helena und Gold für Flurin, der sich überreden liess mitzumachen, endete. Insgesamt war das Lager sehr anstrengend, doch auch hoch motivierend und so freuen sich beide nach der Heimreise wieder auf spannende Gefechte im ZFC!



INTERVIEW MIT HELENA REGLI



Was magst du am Modernen Fünfkampf so besonders?

Die Vielfältigkeit, die der Sport mit sich bringt und so wird mir nie langweilig. Ich kann meine eigenen Trainings selbst koordinieren und bin so sehr flexibel.

Der Moderne Fünfkampf ist eine sehr kleine Sportart, wie fühlt es sich so als «Exotin»?

Dadurch, dass ich in vielen verschiedenen Vereinen bin, treffe ich auf viele Leute. Ich geniesse das grosse Netzwerk und den Austausch sehr. Manchmal kann es aber auch einige Schwierigkeiten mit sich bringen, weshalb ich einen guten Austausch mit meinen Trainern suche.

Was ist für dich der fechterisch der grösste Unterschied zwischen den Modernen Fünfkämpfern und reinen Fechtern?

Das ist deutlich sichtbar, wenn wir auf 15 Treffer fechten, denn im Fünfkampf reicht es, eine sehr starke Aktion zu haben. Aber natürlich kann ich nicht einen ganzen Match mit nur einer einzigen Aktion gewinnen. Trotzdem gefällt es mir, dass ich durch das Fechten im ZFC gezwungen werde, ständig zu variieren und mich schlussendlich zu verbessern.

Kannst du dich in den Clubtrainings auf die spezielle Herausforderung des Modernen Fünfkampfes vorbereiten und wenn ja, wie?

Durch das Variieren bin ich nicht nur abhängig von einer Aktion und kann auch vielfältig reagieren.

Einige Menschen haben seit dem Reitvorfall an den Olympischen Spielen kritisch über den Modernen Fünfkampf geäussert. Wie stehst du dazu?

Das Problem im Reiten ist seit längerem bekannt. Ich aber erlebe, dass man sich schon lange darauf fokussiert, die Reiter stetig besser auszubilden, zudem sind sich die Pferde verschiedene Reiter gewöhnt. Ich finde es schade, dass das Reiten nun bald kein Teil mehr von meinem Sport sein wird, und ich bin gespannt, was auf mich zukommt.





©Bizzi Team / Swiss Fencing

GUT ZU WISSEN

AUFWÄRMEN: WIE UND WARUM?

Muss man sich aufwärmen? Ja, das weiss so ziemlich jede*r. Wie soll man sich aufwärmen? Das ist eine kompliziertere Frage, da jeder Mensch anders ist und daher auch andere Bedürfnisse hat. Wir haben einige Mitglieder und Trainer unseres Vereins gefragt, wie sie sich aufwärmen.

Wir hoffen, ihr findet darin Inspiration und Motivation für eure nächsten Aufwärmübungen. Mit Beiträgen von Maître François Muller, Flurin Gächter, Alessandra Luna, Nick Hatz, Philo Kaetzke, Laura Kutt, Helena Regli und Benno Scarpellini. **AH**

KÖRPER UND GEIST VORBEREITEN

Zunächst einmal: warum sollte man sich aufwärmen? Der Hauptgrund ist einfach:

Philo: *Beim Fechten besteht mit den schnellen, intensiven Bewegungen und dem abrupten Start/Stop-Rhythmus die Gefahr, dass man sich ohne Aufwärmen verletzt.*

Es gibt jedoch noch viele weitere Vorteile:

Nick: *Wenn der Körper ins kalte Wasser geworfen wird, ist er noch nicht bereit.*



Laura: *Wenn man sich nicht aufgewärmt hat, darf man sich nicht wundern, wenn man einen Kampf gegen einen Fechter verliert, der sich bereits aufgewärmt hat.*

Philo: *Einem aufgewärmten Fechter hat den Vorteil hat, dass er oder sie sich schneller und dynamischer bewegt.*

Me Muller: *Ein gutes Aufwärmen verbessert die Technik, die Geschwindigkeit, das Gleichgewicht, den Rhythmuswechsel und die Amplitude, die Koordination.*



Laura: *Die Übungen helfen mir, flexibler, beweglicher und schneller zu werden, und tragen somit auch zur Gesamtleistung bei.*

Me Muller: *Bessere Erholung, produktiveres Training*

Das Aufwärmen ist auch ein Ritual, das der mentalen Vorbereitung dient, um «sich mental auf das Training einzustellen» (Nick) - oder Turnier.

Laura: *Es ist wie ein kleines Ritual, das ich vor dem Sport mache, das mir hilft, mich von anderen Dingen im Leben abzulenken und mich auf den Sport zu konzentrieren.*

Flurin: *Schon nur für den Kopf ist es wichtig anzukommen und den Stress zurückzulassen. Eine gute Aufwärmroutine hilft dabei.*



Laura: *Es gibt auch eine Aktivierung des zentralen Nervensystems, die notwendig ist, um schnelle Momente auszuführen und wachsam zu sein - das wird durch eine Aufwärmroutine erreicht, die mit einer Hochgeschwindigkeitsübung endet.*

Diese mentale Vorbereitung kann für jeden unterschiedlich aussehen: Benno meint: «Das soll auch Spass machen. Manchmal möchte ich allerdings einfach nur aufwärmen, und nicht fechten».

Flurin erzählt: «An Turnieren schottete sich jeder gerne von den Anderen ab und will für sich sein». Im Gegenteil dazu mag es Nick früh anzukommen und «die Stimmung aufzusaugen».

Me Muller erzählt...

Paris. Stadion Pierre de Coubertin. Weltcup-Turnier für Florett Einzel.

Meine Freund*innen vom ZFC und ich kommen eine Stunde früher in die Sporthalle, um uns aufzuwärmen und vorzubereiten: niemand! Wir sind ein wenig verwirrt und drehen uns im Kreis. Langsam beginnen wir mit dem Aufwärmen, als 10 bis 15 Minuten vor Beginn des Kampfes die anderen Teilnehmer*innen von überall her kommen. Von rechts, von links, von oben, von unten. Überall waren sie zu sehen. Ich für meinen Teil verstand nichts von dem, was vor sich ging. Also...

IN DER PRAXIS

Jeder hat seine eigene Methode und seine eigenen Gewohnheiten: Joggen ist ein großer Favorit, um mit dem Aufwärmen zu beginnen, Seilspringen ist ebenfalls beliebt, vor allem für ein kürzeres Aufwärmen. Beide Übungen sind ideal, um «zu aktivieren und den Puls hochzubringen» (Nick). Hier sind einige Beispiele:

Alessandra: *Als erstens jogge ich mich locker ein und benutze das Springseil. Mir ist das Springseil lieber, um kurz warm zu werden. Danach wärme ich alle Gelenke gut ein. Sobald ich warm genug bin dehne ich Beine, Arme, Rücken und den Nacken gut, denn im Fechten benötigen wir den ganzen Körper. Nachdem ich mich überall gedehnt habe, sprinte ich ein bis zwei Fichtbahnen um die Explosionskraft zu aktivieren. Zum Schluss mache ich noch Beinarbeit.*



Alessandra Luna

Helena: *Ich achte darauf, zuerst den ganzen Körper etwas in Schwung zu bringen (sei das mit Joggen, Laufen oder Seilspringen). Dann folgen meistens Mobilisationsübungen und dynamische Dehnübungen. Zuletzt fokussiere ich mich dann aufs Fechten mit Übungen für die Beinarbeit.*

Laura: *Ich beginne mit leichten Übungen, bei denen ich alle möglichen Gelenke in meinem Körper drehe, um die Durchblutung dieser Gelenke und der sie umgebenden Bänder zu fördern, und mache dann eine leichte Kombination von Beinschwüngen. Dann folgen verschiedene Sprung- und Hüpfübungen mit zunehmender Intensität, und zum Schluss mache ich fechtsspezifische Beinarbeit.*



Laura Kutt

Die Gelenke zu aktivieren, dynamische Dehnübungen und einige Sprints, um die Explosivität zu trainieren, stehen also auf der Speisekarte eines guten Aufwärmprogramms, bevor eine spezifischere Arbeit für den Fechtssport beginnt: Beinarbeit, Ausfallschritte... Es ist wichtig, die Intensität zu steuern und das Programm gegebenenfalls anzupassen.

Alessandra: *Ich fange sehr langsam an und steigere meine Leistung, damit mein Körper nicht von 0 - 100 kommt. Helena: Allenfalls auch bemerken, wo es weh tut und die Stelle dann intensiver aufwärmen.*

Es liegt dann an jedem Einzelnen, das passende Programm zu finden, z. B. läuft Laura nicht oder springt nicht Seil, Alessandra legt großen Wert auf Dehnübungen. Benno hat auch seine eigene Methode:

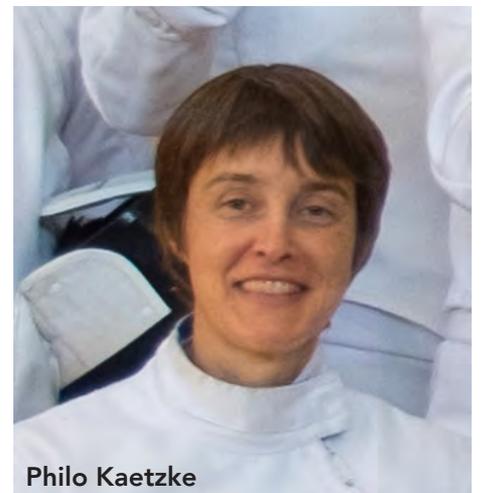
Benno: *Im Winter jongliere ich mit dem Ball auf dem Fuss. Der Ball sollte nicht runterfallen beim Jonglieren. Das benötigt genügend Konzentration. Das Balljonglieren fördert auch viel Koordination und Beweglichkeit, was dann im Fechten hilft.*



Benno Scarpellini

Das Aufwärmen kann eine Grundlage haben, die man für verschiedene Sportarten verwendet: Laura wendet das gleiche Programm vor jeder Sportart an, die schnelle, intensive und explosive Bewegungen erfordert. Auch wenn sich das Fechten sehr von ihren Marathonläufen unterscheidet, so sieht Philomela doch viele Gemeinsamkeiten in der Art und Weise, wie sie sich für beide Sportarten aufwärmt:

Philo: *Beim Laufen hängt das Aufwärmen von der Dauer und von der Intensität ab. Das Aufwärmen ist vor allem vor kürzeren, schnelleren und intensiveren Trainingseinheiten wichtig. Da sind viele Elemente ähnlich wie das Aufwärmen vor dem Fechten. Beim Aufwärmen vor dem Fechten sind zwar auch die Beine bzw. die Beinmuskulatur wichtig, aber zusätzlich der Oberkörper und die Arme, z. B. beim Ausfall. Ausserdem sind die Bewegungsabläufe beim Fechten schneller und abrupter als beim Laufen.*



Philo Kaetzke

WARM GENUG?

«Ein gutes Aufwärmen ist wirksam, wenn es zu leichtem Schwitzen führt», sagt uns Maître Muller, «für einen Anfänger mindestens 10 Minuten allgemein (z.B. Seilspringen) und 10 Minuten spezifische Arbeit (z.B. Beinarbeit)».

Je nach Person, Stil, Explosivität und Aktivitätsniveau am Tag (seid ihr mit dem Auto oder dem Fahrrad gekommen) variieren die Bedürfnisse und damit auch die Dauer des Aufwärmens, das ihr benötigt.

Am Turnier kommt Nick gerne eineinhalb bis zwei Stunden früher, um Zeit für alles zu haben. Anders sieht das Fünfkämpferin Helena vor dem Training: «Da ich oft kurz vor dem Fechten schon ein Training hatte, wie zum Beispiel Laufen, fällt mein Aufwärmen eher kürzer aus».



Wenn ihr kein vorgewärmter Fünfkämpfer seid und euch über eine verletzungsarme Fechtseason freuen wollt, solltet ihr jedoch auf Alessandras weise Worte hören: «10 Minuten vor dem Training sollte man sich Zeit nehmen».



