Season GUIDE 23/24

UNIHOCKEYCLUB BERN CAPITALS





Wir bedanken uns bei unseren Sponsoren:

Asics
Axanova
Bäckerei La Boulagerie, Ostermundigen
Bike World
BLS
Buff Bau AG
Cinclus
Dysli Bern
Elektro Gerber AG, Gümligen
Felsenau Bier
FIZZEN
FOCUS WATER
gbm
Hans im Glück
HB Malerei Gümligen
Isostar
Jako
Lindenhofgruppe
Mastroianni Gümligen
Metro Boutique
Migros Kulturprozent
Mobiliar
Neuenschwander Apotheke Gümligen
P+H Holzbau Bern
Protega
Restaurant Thai Shokdee
Schreinerei Messer GmbH
Swisslos Sportfonds Kanton Bern
Valiant
Visana
Wegmüller Malerei, Gümligen
Wirz

Season GUIDE 23/24



UNIHOCKEY CENTER.CH

OFFIZIELLER AUSRÜSTER DER BERN CAPITALS

20% Rabatt für alle Mitglieder



Vereinsshop Bern Capitals

follow us

NEU: PRODUKTVIDEOS AUF YOUTUBE „UNIHOCKEYCENTER SCHWEIZ"



Inwil
Industriestr. 5
6034 Inwil



Zuchwil
Dorfackrstr. 47
4528 Zuchwil



Köniz
Könizstr. 233
3097 Liebefeld



Chur
Raschärenstr. 30
7001 Chur

Vorwort: Philippe Matter, Präsident 5
Sponsoring- und Marketingkommission 6
Die «helfende Hand» 2023 7
Drei Funktionen aus dem Helferwesen 8
Interview mit Pascal Reichen, Chef Helferwesen 9
Season Opener 2023 10-11

Leistungsteams Bern Capitals

Saisonausblick: Andreas Hansen, Sportchef Leistungsteams 11
Interview mit Joël Rosolen, Headcoach Herren 1. Liga 14-15
Saisonausblick: Sébastien Wehrli, Sportchef U-Teams 17
Team 1. Liga Grossfeld 18
Team U21 19
Team U18 B 20
Team U18 C 21
Team U16 22
Team U14 23

Breitensport Bern Capitals Ost

Saisonausblick: Nico Galli, Sportchef Breitensport 25
Team 2. Liga Grossfeld 26
Team 3. Liga Grossfeld 27
Team 2. Liga Kleinfeld 29

Juniorenteams Bern Capitals Ost

Saisonausblick: Florin Knüsel, Sportchef Junioren 31
Team Junioren C 33
Team Junioren D Rot 34
Team Junioren D Gelb 35
Team Junioren E 36
Unihockeyschule 37

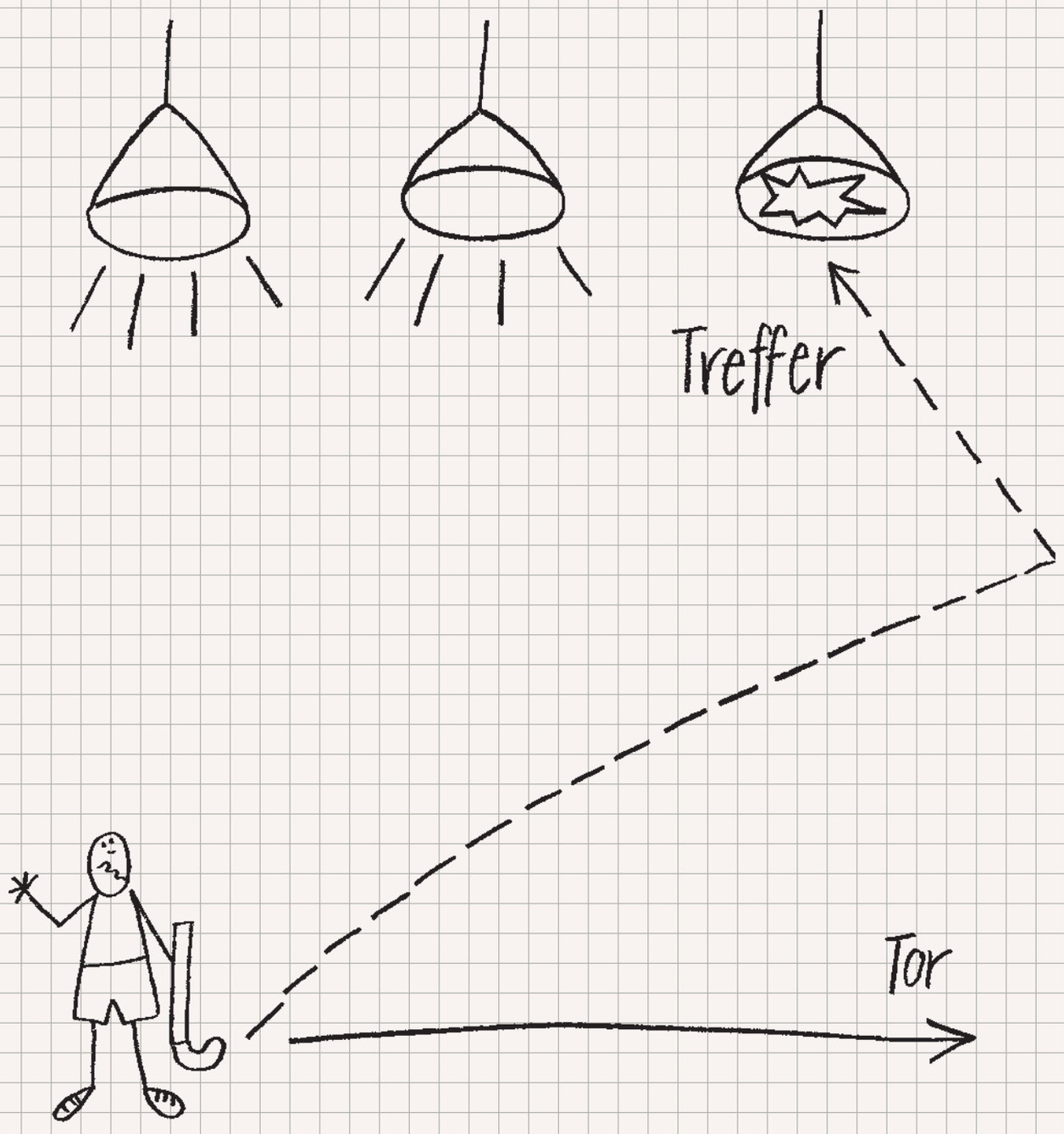
Frauenteams Bern Capitals Ost

Saisonausblick: Lara Wüthrich, Sportchefin Frauen 39
Team U21 40
Team Juniorinnen B 41
Team Juniorinnen C 42
Team Juniorinnen D 43

Impressum

Impressum und Adressen 44

Schadenskizze



Was immer kommt – wir helfen Ihnen rasch und unkompliziert. **mobiliar.ch**

Generalagentur Bern-Ost
Beat Klossner
Bernstrasse 34
3072 Ostermundigen
T 031 938 38 38
bern-ost@mobiliar.ch

Generalagentur Bern-Stadt
Christoph Gaus
Bubenbergplatz 8
3011 Bern
T 031 320 23 20
bern-stadt@mobiliar.ch

die Mobiliar

Vorwort



Philippe Matter
Präsident Bern Capitals

Liebe Mitglieder, Familien, Freunde und Förderer der Bern Capitals

Fulminant war die Saison 2022/2023 mit dem zwanzigsten Jubiläum. Grosser Zulauf bei den Juniorinnen und Junioren, ein würdiges Fest und sehr gute Resultate: Ein erster Platz, zwei Aufstiege und ein Schweizermeisterinnentitel. Herzlichen Dank und Gratulation an alle, die das auf und neben dem Spielfeld möglich gemacht haben.

Nach der Saison ist vor der Saison und Saisonbeginn bedeutet Spannung und Vorfreude. Es besteht ein unbändiger Drang mit guter Leistung zu brillieren und für die Caps zu punkten. Unsere Teams sind bereit!

Die Zeiten, in denen ein Unihockeyverein Hallen reservieren konnte und ein paar Leute «einfach so» Unihockey spielen konnten, sind längst vorbei. Die laufenden Kosten sind für einen Verein in der Grössenordnung der Caps beträchtlich: Vorbereitungswochenenden, Hallenmieten, Material, Trainerinnen und Trainer, Schiedsrichterinnen und Schiedsrichter und vieles mehr kostet viel Geld. Hier sind wir neben den im schweizweiten Vergleich relativ günstigen Mitgliederbeiträgen weiterhin auf viel Goodwill von Sponsoren angewiesen. Herzlichen Dank für die grossartige bisherige und künftige Unterstützung.

Neben der finanziellen Unterstützung sind Solidarität und soziales Engagement auch bei uns im Verein sehr wichtig. Ohne die Funktionärinnen und Funktionäre wäre es niemals möglich, Trainings und Spielbetrieb aufrecht zu erhalten. Gerade hier sind wir aber weiterhin und mit steigenden Mitgliederzahlen immer mehr darauf angewiesen, dass wir verlässliche Menschen haben, die bereit sind, uneigennützig Ämter zu übernehmen und Teil einer sportbegeisterten Community zu werden. Unser Motto «Häufä fägt!» fühlt sich gut an und macht Freude.

Einiges scheint auch im Unihockey Interpretationssache oder Regelauslegung. Beim Willen, dem Einsatz und der Ausdauer aller Spielerinnen und Spieler sowie aller Funktionärinnen und Funktionäre gibt es den Spielraum aber nicht. Darum leben wir nach dem Zitat des legendären Fussballspielers und Ausnahmesportlers Pelé: «Erfolg ist kein Zufall. Er ist das Ergebnis von harter Arbeit, Ausdauer, Lernen, Studieren, Aufopferung und vor allem Liebe zu dem, was Du tust oder dabei bist zu lernen». Das gilt natürlich auf und neben dem Platz, wenn die Bern Capitals nachhaltig erfolgreich sein wollen.

Wir freuen uns auf eine unfallfreie und erfolgreiche Saison: Go Caps!

Philippe Matter
Präsident Bern Capitals

Sponsoring- und Marketingkommission

Eine Gruppe Frauen mit mächtig Power mischt unser Marketing auf



Im vergangenen Winter entschied der Vorstand, das Dossier «Sponsoring und Marketing» neu aufzustellen und mit neuen Kräften von ausserhalb für frischen Wind zu sorgen. Mittlerweile zeigt sich, dass die Initiative sich mehr als gelohnt hat und die Fortschritte Schritt für Schritt sichtbar werden.

«Marketing» war jahrelang ein Dossier, das im Vorstand von Andreas «Ändu» Hansen betreut wurde. Ändu, der eben auch in der Sportkommission stark eingebunden ist. In einem Verein wie den Bern Capitals ist das Verteilen von Dossiers auf möglichst viele Köpfe anzustreben. Ein erster Versuch, das Sponsoring auf Mandatsbasis extern zu vergeben entpuppte sich derweil nicht als die gewünschte Lösung.

Besser wurde es, als Präsident Philippe Matter sich in seinem Umfeld umhörte. Bald standen drei Frauen, allesamt mit engem (elterlichen) Bezug zu den Caps bereit, das Thema anzupacken. Gemeinsam mit Philippe und Ändu nahm das Trio als neue Marketingkommission die Arbeit auf.

Ziel der Gruppe war es, erstens Ändu von diesem Dossier zu entlasten, Marketing und Merchandising im Sinne der Clubstrategie weiter auszubauen und, last but not least, die personelle Vertretung im Vorstand sicherzustellen. Letzteres wurde an der Hauptversammlung vom vergangenen Juni mit der Wahl von Maya Kölliker, eine der drei Neuen, in den Vorstand der Caps erreicht.

Der Arbeit von Maya und ihren zwei Mitstreiterinnen, Christine Matter und Monica Aeschbacher, basiert auf der Vision und Strategie der Caps. So ist unser Verein eine Kombination aus Leistungs- und Breitensport, offen sowohl für Frauen als auch Männer. Im Breitensport bietet der Verein sportlich Begeisterten die Möglichkeit, Unihockey zu spielen und die Gemeinschaft zu leben.

Im Leistungssport strebt der Verein eine Vertretung über sämtliche Stufen in der zweithöchsten Spielklasse an – und dies, besonders wichtig, mit eigenen Kräften. Diese verschiedenen Elemente – Leistungssport, Breitensport, Frauen, Männer, Juniorinnen und Junioren – bietet potenziellen Sponsoren ein sehr breites und attraktives Feld für ihre Werbung. Mit mittlerweile 450 Mitgliedern und einem Umfeld von weit über 1'000 Personen können die Caps aber auch im Merchandising ordentlich aus dem Vollen schöpfen.

Diesbezüglich hat die neue Kommission auch schon einige Pflöcke eingeschlagen. Mittlerweile gibt es Blöcke, Stifte und weitere kleinere Produkte zum Kaufen. Unsere drei Marketingexpertinnen haben aber noch viele Ideen in petto, die sie umsetzen wollen. Klar ist, dass diese dann auch irgendwo erhältlich sein müssen – einen Webshop zum Beispiel gibt es nicht. Wie bei allen anderen Aktivitäten ist auch im Sponsoring und Marketing klar, dass alles Zeit braucht und Schritt für Schritt erfolgt – die Arbeit wird in der Freizeit und auf freiwilliger Basis erledigt!

Last but not least soll erwähnt werden, dass ab der neuen Saison die Plakate der Sponsoren mittels einer neuen Vorrichtung visuell attraktiver präsentiert werden. Wir sind uns als Verein bewusst, dass die Pandemie vielen gerade kleineren Unternehmen zugesetzt hat und dass wir umso dankbarer sind, auf ihren Support zählen zu dürfen!

Die «helfende Hand»



Die Auszeichnung für verdiente Helferinnen und Helfer

Rolf Heiniger
die «helfende Hand» 2023

Mit dem Wechsel zum gemeinsamen Vereinsnamen Bern Capitals ist auch der «Bernöstler des Jahres» in der Versenkung verschwunden. Der «Bernöstler des Jahres» war jahrelang eine Auszeichnung für verdiente Helferinnen und Helfer zu Gunsten unseres Vereins. An dieser Stelle sei allen bisherigen Preisträgerinnen und Preisträgern herzlich gedankt, welche über Jahre den Verein aktiv unterstützten.

Da es auch weiterhin viel Freiwilligenarbeit in unserem Verein gibt, war es der Wunsch des Vorstandes, eine Nachfolgeauszeichnung für den «Bernöstler des Jahres» ins Leben zu rufen.

Mit dem neuen und gendergerechten Namen «Die helfende Hand» wurde erstmals anlässlich des diesjährigen Season Openers im Moos der neue Wanderpokal überreicht. Der aktuelle Preisträger ist Rolf Heiniger, vielen ehemaligen und aktiven Mitgliedern bestens bekannt.

Rolf ist eine grosse Unterstützung und hilft an allen Ecken und Enden. Einmal hilft er in der Mooshalle die Torräume bei Kleinfeldturnieren zu kleben, ein anderes Mal geht er mit dem Buvettenteam mit und transportiert die Ware ins Moos, hilft bei Turnieren im Wankdorf oder in der Eisengasse in Bolligen das Material zu verschieben und jüngst hat er sehr aktiv und massgeblich bei der Einführung der neuen Vereinssoftware geholfen. Wenn Not am Mann ist, ist Rolf zur Stelle!

Rolf Heiniger hat den Preis mehr als verdient und ihm gebührt grosser Dank für alles, was er für den Verein macht. Merci Rolf!

Für den Vorstand

Philippe Matter
Präsident Bern Capitals

Möchtest auch Du einem coolen und aufgestellten Team von Funktionärinnen und Funktionären angehören, dann melde Dich. Es gibt keine Grundvoraussetzungen, jede und jeder, der helfen will, ist herzlich eingeladen. Wir suchen immer wieder Trainerinnen und Trainer, Schiedsrichterinnen und Schiedsrichter, Unterstützung im Buvettenteam, Hallenchefinnen und Hallenchefs, Spielsekretärinnen und Spielsekretäre und vieles mehr!

Bei Interesse einfach melden unter: info@berncapitals.ch.

Drei Funktionen aus dem Helferwesen



- Organisiert Speis und Trank
- Verantwortlich für das Tagesangebot der Buvette
- Leitet das Team der Helfer:innen
- Arbeitet im Caps-Buvettenteam mit
- Setzt die Nachhaltigkeit in die Praxis um



- Koordinator:in an Heimturnieren
- Überwacht und leitet den Aufbau der Infrastruktur
- Führt die Helfer:innen
- Leitet den Speakertisch
- Ansprechpartner:in für Schiedsrichter, Helfer und Teams



- Hallenchef:in
- Führt das Spielsekretariat
- Führt den Liveticker
- Betreut die Schiedsrichter
- Wählt im Team die Spieler:innen des Tages

Interview



Pascal Reichen
Chef Helferwesen

Als ehemaliger Präsident der Caps weiss Pascal Reichen, wie wichtig ein gut funktionierendes Helferwesen ist – respektive, wie mühsam es ist, wenn das Gegenteil der Fall ist. Nach seinem ersten Jahr im Amt als Chef des Helferwesens zieht «Päsi» ein ziemlich positives Fazit.

Das Helferwesen – wo es klemmt, und wie die Zukunft aussieht

Päsi, als Du vor einem Jahr das Amt des Verantwortlichen für das Helferwesen bei den Caps angenommen hast, wusstest Du auf was Du dich einlässt?

Aufgrund meiner vorangehenden Funktion als Präsident und der damit verbundenen engen Zusammenarbeit mit der Geschäftsstelle in Person von Heidi Heiniger kann ich diese Frage doch mit «Ja» beantworten. Einzig beim Thema «Zeitaufwand» war ich zu Beginn doch eher im Blindflug unterwegs.

Auf einer Skala von 1-10, wie schlimm war die Helfer-Lage bei den Caps?

Muss zugeben, ich war vor jetzt ziemlich genau einem Jahr doch positiv überrascht. Die Erfassungen im Helfertool funktionierten gut und es waren zu Beginn der Saison 2022/2023 bereits viele der im Tool erfassten Einsätze vergeben. Einige Lücken waren noch zu füllen gewesen, aber die Anzahl hielt sich erfreulicherweise in Grenzen. Würde mich also auf eine 7 mit Tendenz nach oben festlegen.

«Häufä fägt wird implementiert!»

Was waren deine Ziele beim Amtsantritt?

Zuoberst stand und steht immer noch die Entlastung der Geschäftsstelle in Person von Heidi Heiniger. Weiter sollen die HelferInnen von den Funktionärinnen (explizit in den Funktionen Spielsekretäre, Leitung Buvette und Hallenchefs) losgelöst koordiniert werden. Im Helferwesen soll ein Wir-Gefühl entstehen sowie der Slogan „Häufä fägt!“ unseres aktuellen Präsidenten (Philippe Matter) einen festen Platz im Leitbild der Caps und somit in den Köpfen aller Mitglieder bekommen.

«Es braucht eine Mischung aus Zuckerbrot und Peitsche»

Welche Tools helfen am meisten? Zuckerbrot, Peitsche…?

Ich glaube die Mischung machts. Bei der in der Zwischenzeit grossen Anzahl an Mitgliedern sind so viele Charaktere vertreten, dass es zwar unbedingt einen roten Faden braucht, aber dieser muss je nach Situation flexibel verschoben werden können. Man muss immer vor Augen haben, dass das Gros der Mitglieder seine Sache sehr gut macht und es sich lediglich um Einzelmasken handelt, die hie und da eine Sonderbehandlung brauchen. Diese sind soweit bekannt und erhalten diese auch.

Was machst Du mit den ewigen Sündern?

Ihnen werden Einsätze zugewiesen und so wird entsprechend der «Druck» aufgebaut, dass sie sich selber um einen allfälligen Ersatz kümmern müssen. Sollte schlussendlich der Betroffene selber oder kein Ersatz für ihn oder sie in der Halle stehen, kommt das Helferreglement zur Anwendung = sprich, es wird eine Busse ausgesprochen! Im Extremfall kann im Vorstand darüber entschieden werden, dass zum Beispiel keine Lizenz mehr für die kommende Saison gelöst wird. Solche Aktionen sollen aber nur in Extremfällen zur Anwendung kommen.

«Mir wichtig und daher nochmals zur Wiederholung, das Gros der Mitglieder macht die Sache sehr gut!»

Vor der neuen Saison: wo stehen wir?

Wir stehen sehr gut da! Bei geplanten 320 Einsätzen sind Stand Mitte September bereits 288 vergeben. Das ist doch toll und haben wir vielen tollen Mitgliedern, die das Wir-Gefühl bereits leben, zu verdanken! Auch die in Frage 3 genannten Funktionärsfunktionen und deren Einsätze sind bereits gut vergeben. Auch hier ein grosser Dank an die Beteiligten!

Wann kannst Du mit Zufriedenheit das Amt weitergeben?

Lieber heute als morgen! Nein, Spass beiseite. Wenn die Tendenz weiterhin so anhält und ich meine Lehren aus der letzten und der kommenden Saison umsetzen kann, sollte dieser Umstand für die Saison 2025/2026 gegeben sein. Aber warten wir vorerst einmal ab, was die Zukunft so mit sich bringt.











Fotos: Catia Baioni





Season Opener 2023





Mit erstem Saisonhöhepunkt gegen SV Wiler-Ersigen

Philippe Matter
Präsident Bern Capitals

Mit dem Cup-Leckerbissen gegen den Rekordmeister SV Wiler-Ersigen konnten die Bern Capitals einen ersten Höhepunkt in der noch jungen Saison erleben. Das Endresultat von 11 zu 0 spielte dabei eine nebensächliche Rolle, vielmehr überzeugten die Caps mit einer guten Leistung und boten damit den über 300 Zuschauenden eine ansehnliche Partie. Optisch werten die neuen Werbewände mit den Sponsorenbannern unseren Auftritt stark auf. Der Season Opener soll nach dem letztjährigen Fest zum 20. Jubiläum der Bern Capitals ein fester Bestandteil in der Vereinsagenda werden. Gleichentags wurde der Sponsorenlauf der Juniorinnen und Junioren und der erste Kids Day in diesem Jahr durchgeführt. Zudem konnten anlässlich eines «Auftakt-Apéros» die Sponsoren eingeladen und deren Unterstützung verdankt werden.

Die erste Mannschaft der Caps hat im Cup die Unterklassigen aus Merenschwanden klar bezwungen und sich damit einen frühzeitigen Saisonhöhepunkt gesichert. Am Samstag 9. September 2023 gastierte mit dem SV Wiler-Ersigen der amtierende Schweizer Meister in der Gümliger Mooshalle. Gegen die beste Unihockeymannschaft des Landes stand für die Capitals das Erlebnis zwar im Vordergrund, trotzdem konnten die Caps über weite Teile des Spieles den Gegner fordern.

Der Schweizer Meister liess sich nicht lumpen und trat in der Gümliger Mooshalle in Bestbesetzung an. Bereits der Blick auf die Starting Six liess jedes Unihockeyherz höher schlagen. Angetrieben vom (trotz Glutofenhitze) zahlreich erschienenen Publikum wuchsen die jungen Capitals in den ersten Minuten über sich hinaus. Zweimal gelang es, einen 1:0 Konter zu fahren – leider konnten diese nicht erfolgreich abgeschlossen werden. So kam es ab Drittelshälfte wie erwartet, die hoch überlegenen Gäste eröffneten den Torreigen und schraubten die Führung kontinuierlich in die Höhe. Die Capitals kämpften bis zur Schlusssirene wie die Löwen und holten sich am Ende den verdienten Applaus der Zuschauer:innen ab. Die Stimmung war 60 Minuten lang hervorragend.

Nach dem letztjährigen Jubiläumsfest hat der Vorstand entschieden, jährlich einen offiziellen Saisonauftakt zu organisieren. Mit dem Cupspiel gegen Wiler-Ersigen lag der Termin auf der Hand. Der gesamte Verein freute sich auf einen tollen Season Opener. Trotz hochsommerlichem Wetter begleiteten rund 320 Caps-Sympathisant:innen die erste Mannschaft in der Gümliger Mooshalle.

Am Season Opener konnte bereits zum Saisonauftakt auch den Sponsoren gedankt werden. Diese wurden eingeladen und mit einem «Auftakt-Apéro» konnte auf die Saison angestossen und für die Unterstützung gedankt werden. Auffällig waren auch die neuen Werbebanner, welche erstmals in der Mooshalle aufgehängt wurden. Dies vermittelt eine professionellere Atmosphäre.

Für die jüngeren Vereinsmitglieder gab es ebenso eine Pflicht und ein Kürprogramm. Am Vormittag wurde der diesjährige Sponsorenlauf durchgeführt und am Nachmittag, vor dem Cup-Knüller, nahmen über 60 Junior:innen am ersten Kids Day statt.

Ein würdiger Saisonauftakt mit spannenden Programmpunkten soll als gutes Omen für die laufende Saison gelten. Die ersten Spiele der jungen 1. Mannschaft unter Trainer Joël Rosolen lassen vermuten, dass die Strategie der Caps mit dem Einsatz junger eigener Spieler weiterverfolgt werden soll. Auch die weiteren Mannschaften konnten in den ersten Spielen viel lernen und teilweise sehr gute Resultate erzielen.

gbm

Das Sorglos-Paket der Gemeindebetriebe Muri b. Bern

Muri-Gümligen setzt auf Fernwärme. Aus guten Gründen!



www.fernwaerme-muri.ch

Saisonausblick Leistungsteams



Andreas Hansen
Sportchef Leistungsteams

Wachstum aus eigener Kraft

Die Spielerbasis ist sowohl bei den Frauen- (Juniorinnen) wie auch bei den Herren-Teams (Junioren) erfreulich. Nach Corona-bedingten Unterbruch ist dies nicht selbstverständlich, gerade auch wenn man mit anderen Sportarten vergleicht. Hier in Bern ist das Unihockey sehr beliebt und auch in den Schulen präsent. In den letzten zwei Jahren sind bei den Caps um die 100 neue Aktive dazugestossen, so dass die Zahl von 450 Spieler/innen im 2023 übertroffen wird.

Entscheidend für das Wachstum der Caps sind die Funktionäre und die Trainer/innen, die es mit ihrer Arbeit überhaupt ermöglichen, erfolgreich an der Meisterschaft teilzunehmen. Zudem wird die Infrastruktur (sprich Hallenzeiten) immer wichtiger. Diesbezüglich stehen wir in Bern in der direkten Konkurrenz zu anderen Sportarten. Vor allem die Grossfeldzeiten sind beschränkt. Für den Trainingsbetrieb und die Meisterschaftsspiele sind das Sportamt Bern, sowie die Gemeinden Muri-Gümligen, Ostermundigen und Bolligen sehr verlässliche und wichtige Partner, die wir sehr schätzen und mit denen wir einen guten Austausch pflegen. Der Verein braucht für eine gesunde sportliche Entwicklung weitere Großfeld-Hallenzeiten, um allen Anforderungen gerecht werden zu können. Sei dies für jüngere Teams, wie auch für weitere Herren- und Frauenmannschaften. Beispielsweise wechseln im nächsten Jahr die ersten U21-Juniorinnen zu den Aktiven.

Gemäss Vision und Strategie der Caps wird der Leistungssport wie auch der Breitensport gefördert. Wir stehen in der Verantwortung, die Möglichkeit zu bieten, die spannende Sportart Unihockey zu erleben. Aus diesem Grund gibt es bei den Caps bewusst Breitensportteams, wo man mit weniger Aufwand Unihockey spielen kann.

U-Teams

Die jüngeren Junioren/innen werden in Zukunft bereits ab der U12 regelmässig auf dem Grossfeld trainieren. Ab der U14 tritt der Leistungsgedanke immer mehr in den Vordergrund. In der Meisterschaft ohne Auf-/Absteiger, ohne grossen Resultatdruck kann viel Erfahrung auf dem Grossfeld gewonnen werden.

Bei den Stufen U16 – U21 steht der Leistungsgedanke im Vordergrund und der Aufwand für die Trainings steigt klar. Es braucht von den Spielerinnen und Spieler auch das Commitment, an die sportlichen Leistungsgrenzen zu gehen und an sich zu arbeiten. Unihockey geniesst dann einen wichtigen Stellenwert neben dem Privaten und der Ausbildung.

Wichtig sind auch die Förderkader, hier erhalten besonders talentierte Spieler/innen die Möglichkeit, sich sportlich auf einem höheren Niveau und mit mehr Intensität zu trainieren und bereits in einer höheren Alterskategorie zu spielen.

Leistungssport

Um in naher Zukunft das Herren-Unihockey zu stärken, braucht es sicher gut ausgebildete U21-Spieler und eine 2. Mannschaft, bei der der Leistungssport im Vordergrund steht. So erreichen wir eine durchlässige Struktur, die jungen talentierten Spielern, gespickt mit Routiniers, aufzeigt, wie der sportliche Werdegang bis in die 1. Mannschaft aussieht.Allgemein steigt das sportliche Niveau von Jahr zu Jahr in der Meisterschaft. Dies müssen wir berücksichtigen und die Weichen entsprechend für die Zukunft stellen.

Verein

Drei wichtige Punkte mit Grossbuchtaben L im Rahmen der Weiterentwicklung und Konsolidierung der Caps sind:

- **Leadership**
  Führungsspieler sollen Leadership und Fairness leben und unsere Teams / Leistungsteams voranbringen.
- **Leidenschaft**
  Wir brauchen auf und neben dem Spielfeld Leidenschaft.
- **Lokales Engagement**
  Es braucht lokales Engagement von allen Vereinsmitgliedern. Das Sponsoring hilft uns, den Sport zu fördern.

Ein grosses Merci gebührt allen Trainer/innen, die mit viel Herzblut die Trainingslager gestalten, etliche Trainings vorbereiten und die Meisterschaftsspiele coachen und vorbereiten.

Allen Teams einen guten Meisterschaftsstart 2023/24. Go Caps!

Interview



Joël Rosolen
Headcoach 1. Liga

Interview: Raphael Kohler



Lieber Joël, herzlich willkommen zurück, wie waren deine ersten Monate als neuer Cheftrainer der 1. Liga-Equipe?

Joël Rosolen: Danke. Die ersten Monate waren spannend. Es war schön «nach Hause» zu kommen. Leider haben sich einige Spieler teils gröbere Verletzungen zugezogen. Damit ist leider schon jetzt klar, dass wir alles andere als optimal aufgestellt in die erste Meisterschaftsphase starten werden.

Für den/die geneigte/n Caps-Kenner:in war deine Nomination zum Headcoach keine grosse Überraschung und Vereinslegende Daniel von Teufenstein (vormals Danuser) bezeichnete die Wahl als logische Konsequenz. So einfach waren die Verhandlungen jedoch nicht, oder?

Ich hatte die letzten Jahre immer engen Kontakt zu vielen Vereinsmitgliedern. Über eine Rückkehr wurde auch in regelmässigen Abständen diskutiert. Insofern mag es von aussen betrachtet nicht sonderlich überraschend sein. Ich selbst hatte andere Pläne für diese Spielzeit. Es war aus meiner Perspektive eher eine impulsive als logische Entscheidung.

Du hast in den vergangenen Jahren auf höchster Stufe im Frauenunihockey gearbeitet (U21A, L-UPL, U15 Auswahl). Was hat dich dabei am meisten geprägt und beeindruckt?

Die Begegnungen mit einzelnen Menschen, vor allem den Spielerinnen.

Dir wird ein gutes Händchen für junge Spieler:innen nachgesagt. Du hast bei den Wizards Bern Burgdorf einige Spielerinnen aus der U21 bis in die Nationalmannschaft begleitet. Auch im aktuellen Caps-Kader sind Jahrgänge aus dem neuen Jahrtausend mittlerweile normal. Was versprichst du dir von der «neuen» Generation?

Ich hatte vor allem das Glück, einige sehr talentierte und motivierte Spielerinnen trainieren zu dürfen. Diese Spielerinnen entwickeln sich vor allem durch ihr eigenes Tun und das Umfeld, welches sie unterstützt, kontinuierlich weiter. Sie profitieren von zusätzlichen Trainingsmöglichkeiten, besuchen Sportschulen oder absolvieren eine Sportlerlehre. Dass sie bereits in sehr jungen Jahren zu den älteren Generationen, welche diese Möglichkeiten nicht oder viel weniger hatten, aufschliessen oder sie gar übertrumpfen können, ist eine logische Entwicklung.

Von der «neuen Generation» bei den Caps erhoffe ich mir, dass sie ihren Teil dazu beitragen ein gesundes, nachhaltiges Wertesystem im Team aufzubauen und dieses auch in den Verein weiter zu tragen. Als Spieler der ersten Mannschaft sollen sie als Vorbilder agieren und sich zu Identifikationsfiguren entwickeln. Ich finde es wunderschön zu sehen, wie viele, gerade auch junge Spieler, als Nachwuchstrainer engagiert sind. Das ist für den Verein überlebenswichtig. Aber es ist auch eine sehr verantwortungsvolle Aufgabe. Den Einfluss, den sie auf die Junior:innen haben, gilt es nicht zu unterschätzen.

Wie sehen deine persönlichen Ziele für die anstehende Saison aus und was erwartest du vom Team?

Mein Ziel ist es auf die einzelnen Spieler individuell einzugehen. Jeder soll seine Rolle finden und seinen Wert für das Team erkennen. Vom Team erwarte ich, dass es lernt als Gruppe Verantwortung für sein Auftreten zu übernehmen.

Zum Abschluss möchten wir dich noch aus der Komfortzone holen und einer entweder/oder Fragerunde aussetzen.

Sterneküche oder U-Boot im Pizza-Huus?

Ein saftiges U-Boot lässt keine Wünsche offen.

Mooshalle oder Wankdorfhalle?

Wankdorfhalle (gegen den süsslichen Geruch der Mooshalle kommt sie jedoch nicht an)

Cupsensation oder Derbysieg?

Derbysieg

Markus «Küse» Bieri oder Christoph «Stöffu» Jost?

Ich schätze beide gleichermassen.

Mit dem Sportchef zusammenspielen oder ihn trainieren?

Mit ihm spielen.

Vereinsauto oder Publibike?

Publibike ist eine super Sache.

Gut spielen und knapp verlieren oder schlecht spielen und knapp siegen?

Sobald es um Punkte geht, zählt nur der Sieg.

Besten Dank Joël für deine Antworten! Wir freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit und wünschen dir eine bereichernde Zeit bei den Bern Capitals!



einfach stark für ihre familie.

Jede Familie ist einzigartig und hat vielfältige Bedürfnisse.
Wir kennen die finanziellen Herausforderungen von Familien.
Profitieren Sie von unserer bedürfnisorientierten Beratung.

valiant.ch/familie

wir sind einfach bank.

valiant

Saisonausblick U-Teams



Die Bemühungen um den Nachwuchs tragen erste Früchte

Sébastien Wehrli
Sportchef U-Teams

Die kommende Spielzeit steht vor der Tür und mit ihr kommt die Gelegenheit für uns, unsere Leidenschaft für den Sport und unsere Juniorenarbeit auf die nächste Stufe zu heben. Die Jugendlichen sollen sich während der neuen Saison auf und neben dem Feld durch möglichst viele Erfolgserlebnisse weiterentwickeln können.

Die vergangene Saison konnte für einige U-Teams sehr erfolgreich gestaltet werden und junge Talente konnten grosse Fortschritte erzielen. Drei Junioren aus der U21 haben frühzeitig den Sprung in die erste Mannschaft geschafft und sind daran, sich dort einen Stammplatz zu erspielen. Dies zeigt, dass die Bemühungen der Trainer:innen in den letzten Jahren um die Förderung junger Talente Früchte tragen .

Auf die neue Saison hin bleiben die Betreuer:innenteams zu einem großen Teil unverändert. Die Teams sind alle mit bis zu 25 Spieler:innen gut gefüllt und hungrig, in die Meisterschaften zu starten. Zudem werden alle Mannschaften mit neuen Trikots ausgestattet, welche bis zur 1. Mannschaft identisch aussehen. Alle U-Teams absolvierten Trainingslager, wo sich die Teilnehmenden an ihre neuen Rollen in den Teams gewöhnen und zeitgleich Ziele für die Meisterschaften definieren konnten. Auf die neue Saison konnte ein neues, zweites U18 – Team eröffnet werden, welches den Junioren aus den Altersstufen U16 & U18 unter anderem zusätzliche Spielzeit ermöglichen soll.

Für mich beginnt die erste Saison als Sportchef der sehr talentierten Caps-Jugend. In allen Teams sind sehr spannende Spieler zu beobachten, welche hoffentlich ihren Weg in die erste Mannschaft gehen werden. Durch das Junioren Konzept, welches von Simon Wanzenried erstellt wurde, wurden die ersten Schritte zu einer gemeinsamen Ausbildung über alle Altersstufen gemacht. In den nächsten Jahren, sollen die Junioren der Bern Capitals eine einheitliche «Unihockeysprache» erlernen, welche der Spielphilosophie des Vereines entspricht. Dies soll die Übergänge zu den neuen Altersstufen vereinfachen und eine nachhaltige Ausbildung fördern. Eine meiner Hauptaufgaben wird sein, das Konzept zu vertiefen und die Theorie in die Hallen zu bringen, damit jede:r Spieler:in viele Erfolgserlebnisse in den Trainings sowie an den Meisterschaftsspielen erleben darf. Dabei soll die Freude und das Interesse am Sport stets im Mittelpunkt stehen.

Team 1. Liga Grossfeld

Mit den jungen Wilden in die Playoffs

Raphael Kohler, Sportchef

Die Verantwortlichen der Bern Capitals setzen die erarbeitete Strategie um und daher bei der Zusammenstellung des Kaders auf junge, hungrige Spieler aus dem eigenen Nachwuchs. Die Diskussionen in der Sportkommission zum Saisonende ergaben eine klare Haltung. Weg vom Jahrgangs- hin zum Leistungsdenken. Mit Tim Schütz, Georg Britt und David Ott werden drei Spieler mit aktuellem U21-Jahrgang direkt in die erste Mannschaft integriert. Das Gesicht der Mannschaft wird noch einmal verjüngt, die Achsen bleiben (sofern die Verletzungshexe endlich weiterzieht) bestehen. Nach dem schlechten Sommertraining im Vorjahr stellten die Verantwortlichen im Physisbereich schon früh die Weichen neu. Bereits seit Anfang Mai arbeiteten die Jungs drei Mal wöchentlich (Krafttraining, Athletiktraining, Hallentraining). Diese Umfangssteigerung war die logische Konsequenz aus den Resultaten der vergangenen Spielzeit. Die Ausgabe der Bern Capitals 2023 ist extrem ausgeglichen. Es fehlen die «Superstars» aus vergangenen Zeiten. Dies ist Gefahr und Chance zugleich. Ein Abgeben von Verantwortung ist nicht mehr möglich. Ein Übernehmen neuer, spannender Rollen ist erforderlich. Die sportliche Leitung gibt als Ziel die Qualifikation für die Playoffs vor. Mit dem Aufstieg starker und ambitionierter Teams (Lausanne, Hornets) wird die Liga qualitativ aufgewertet und noch schwieriger zu bespielen. Eine Kombination aus Demut, Leidenschaft, Arbeit und Teamgeist sollen der ersten Mannschaft von Runde zu Runde mehr Vertrauen und Klasse vermitteln, um das Frühjahr auf einem Sonnenplatz abzuschliessen. Wir freuen uns über zahlreiche und unterstützende Begleitung auf diesem Weg.



Torhüter

75	Weissgerber Sebastian	1999	
89	Huebscher Sven	2002	neu, eigene U21
92	Schneider Tim	2002	DL UHC Grünenmatt
93	Nydegger Pascal	1993	

Defensive

2	Zürcher Silvan	1999	
5	Dähler Matthias	1998	
15	Eggenschwiler Simon	1999	
11	Gaus Noël	2002	neu, UHC Thun U21
10	Hirsbrunner Tobias	1999	
12	Fabian Schertenleib	2001	neu, UHC Grünenmatt
26	Ninck Emanuel	2000	
73	Britt Georg	2003	neu, eigene U21
86	Schmid Valentin	1994	
87	Kummer Timo	1992	
88	Simon Joost	1999	neu, UH Langenthal

Offensive

7	Kummer Sven	1995	
8	Walker Oliver	1997	
9	Pfäffli Patrick	1998	
13	Hansen Timon	2000	
16	Wehrli Sébastien	1997	
17	Garbely Elia	1997	
19	Kohler Raphael	1991	
25	Knüsel Florin	2000	DL 2. Mannschaft
55	Ott David	2003	neu, eigene U21
68	Wyss Elias	1995	
71	Mühlematter Kilian	1995	
72	Schütz Tim	2003	neu, eigene U21
95	Ritter Pascal	1999	
97	Buchser Simon	1997	

Staff

Joël Rosolen (HC, neu: Wizards Bern Burgdorf), Markus Bieri (AC), Christoph Jost (AC), Minder Markus (Teammanager), Noëlle Sommer (Physio), Ramona Brechbühl (Physio), Kummer Sven (Sommertraining), Balk Sarah (Physiopraxis)

Team U21



Torhüter

39	Kolb Didier	
62	Guggisberg Lars	Neu, Köniz

Defensive

2	Meier Manuel	Neu, UHC Sursee
4	Watrin Louis	Neu, U18
8	Moser Bastian	Neu, U18
12	Schleppi Timo	
16	Steiner Sven	Neu, U18
18	Schwab Thibaud	
20	Pätzold Basil	
21	Käser Sven	Neu, Hornets
23	Bergmann Tim	

Offensive

5	Jauering Severin	Neu, U18
7	Ryser Yoël	
9	Husi Yanick	
10	Aeschbacher Kirin	Neu, U18
11	Roth Luc	Neu, U18
13	Gygax Timon	
15	Reber Jonah	
17	Guillelmon Fabio	Neu, U18
19	Matter Enéa	Neu, U18
22	Schertenleib Hayo	
25	Knüsel Jolan	
51	von Siebenthal Nino	Captain
97	Berger Alois	

Staff

	Zingg Christoph	1971
	Schwab Loic	Neu
	Spycher Nils	Neu

Eine erfreulich breite Basis

Nils Spycher, Assistenzcoach

Ein Vergleich der aktuellen Kaderliste mit den letzten Jahren zeigt, dass die U21 endlich über einen breiten Kader verfügt. Elf Neuzugänge stehen lediglich sechs Abgängen gegenüber. Die Verluste erfahrener Führungsspieler konnten durch junge Talente primär aus der eigenen U18 kompensiert werden. An der Trainerfront ersetzen Loic Schwab und Nils Spycher den Abgang von Silvio Wanzenried zu Thun.

Anfang Mai ging es in die Vorbereitung. Dreimal pro Woche wurde in der Halle oder draussen gearbeitet und geschwitzt. Damit der Spass und die Technik nicht zu kurz kamen, wurde der Stock in den meisten Trainings in die Hände genommen. Tausende von Sprüngen für die Stabilität und Explosivität wurden absolviert, sowie hunderte Intervallsprints und Liegestützen, aber eben auch viele Pässe aus dem Lauf und Abschlüsse aufs Tor. Auch mehrere Testspiele wurden durchgeführt, wenn auch manchmal ferienhalber mit nur zwei Linien oder mit externer Unterstützung. So konnte eine gute physische Basis für die Saison geschaffen werden. Denn auch die Ferientechniker haben (hoffentlich) ihre individuellen Trainings absolviert.

Mit dem Trainingslager Anfang August in Saignelégier begann der kopflastige Teil der Saisonvorbereitung. Den Neuzugängen wurde das Spielsystem beigebracht, für die arrivierten Spieler war es eine gute Auffrischung. In den nächsten Wochen wurde auf den Basics aufgebaut und das System eingeübt. Weitere Testspiele wurden ausgetragen, um das System zu verfeinern und die Mannschaft bestmöglich auf die Saison vorzubereiten.

Mit einem breiten und gut vorbereiteten Kader, starten wir nun endlich Mitte September in die Saison. Die Reise beginnt auswärts in Langenthal. Wir spielen aber auch gefühlt alle zwei Wochen zu Hause im Moos. Zuschauer*innen sind also herzlich willkommen und wir freuen uns auf eure Unterstützung.

Team U18 B

Same Same – But Different

Labinot Neuhaus, Trainer

Geprägt von einem neuen Trainerstaff mit neuen Ideen begab sich die U18-Mannschaft in die vergangene Saison. Ein hervorragender Start liess gross träumen. Doch aufgrund vieler kleiner Stolperer und unglücklichen Momenten resultierte am Ende lediglich der 4. Rang – und somit die knappe Verfehlung des «Minimalziels Top 3». Sometime you lose, sometime you win – eine Tatsache, welche es zu akzeptieren gilt. Nun richten wir den Blick auf die neue Saison. Mit einer Mannschaft, mit welcher ich bereits vor zwei Jahren als Coach der U16 arbeiten durfte. «Same same - but different» - denn wir haben als Team noch einige Rechnungen aus der Saison 2021/22 zu begleichen. Das entsprechende Potenzial dafür ist vorhanden.

Doch mit Potenzial alleine gewinnt man keine Spiele. Im Trainingslager konnten nach der Sommerpause grosse Schritte gemacht werden. Sowohl spielerisch als auch menschlich hat das Team zusammengefunden und sich weiterentwickelt. Letzteres wird uns auch in der ganzen Saison verfolgen. «Progress - not Perfection» als Motto für den Weg zum Ziel.

Nebst den spielerischen und menschlichen Anteilen darf der mentale Anteil ebenso als ein grosser Faktor erachtet werden. Bringen wir es zustande, unsere Emotionen zu zügeln und zum richtigen Zeitpunkt loszulassen, so wird alles möglich sein. Dies bedingt aber, dass wir auch hier weitere Fortschritte machen und lernen, dass wir keine perfekte Saison anstreben. Jede Niederlage bringt uns zum Sieg, jeder Sieg bringt uns zum Ziel.

Mit dem Testspiel gegen U16A Chur und der Schüpbach-Trophy beginnt unsere Reise in die Saison 2023/24. Und wir geben als Kollektiv gemeinsam alles, damit wir unser Ziel erreichen können – und in dieser Formation womöglich das letzte Mal «ä geili Zyt» haben werden.



Torhüter

30	Huber Yann	2007	Neu U16 Capitals
33	Burkard Juri	2006	
98	Guggisberg Joel	2007	

Defensive

6	Kost Maurin	2006	Captain
15	Montandon Arne	2006	
16	Späni Nico	2007	Neu U16 Capitals
18	Shenton Vincent	2006	
19	Tobler Luke	2006	Neu U18C Capitals
21	Breiter Niklas	2006	
24	Klingenhagen Lars	2007	Neu U16 Capitals
61	Peters Ot	2007	Neu U16 Capitals
77	Jauernig Marco	2007	Neu U16 Capitals
99	Bucher Jonathan	2006	

Offensive

2	Hunziker Lars	2006	
3	Haenni Noe	2007	Neu U16 Capitals
4	Lüthi Jan	2006	Neu UHC Burgdorf U16
7	Ryser Nola	2006	
12	Zuber Beda	2007	Neu U16 Capitals
14	Ebiner Janic	2006	
17	Wyder Alex	2007	Neu U18C Capitals
22	Jampen Yanik	2006	
27	Joggi Adrian	2007	Neu U16 Capitals
37	Dörig Rafael	2006	
91	Pfarrer Nicola	2007	Neu U16 Capitals
93	Op den Camp Ron	2006	

Staff

Neuhaus Labinot	1994	Headcoach
von Wattenwyl Bastian	1995	Assistenzcoach
Heiniger Marco	2000	Assistenzcoach
Baioni Alina	1996	Assistenzcoach

Team U18 C



Kader

Althaus Niklas	2010
Bigler Julian	2006
Brönnimann Jeremy	2009
Clerc Randy	2008
Estermann Michael	2008
Finger Nick	2006
Halter Eric	2006
Hofstetter Kilyan	2009
Küng Raimo	2009
Levy Micha	2009
Portmann Lars	2009
Richard Sébastien	2008
Stoll Samuel	2006
Tatschl Kim	2006
Volery Nikita	2009
Wyss Nicolas	2009
Makaloski Filip	

Staff

Knüsel Florin
Hansen Timon
Rohrbach Robin

Herausforderung Grossfeld

Der Trainerstaff

Aus dem Kleinfeldteam «Junioren A» entstand auf die Saison 2023/24 hin neu eine Grossfeldmannschaft: Die U18C. Das ebenfalls neue Trainerteam bestehend auf Florin Knüsel (vorher Junioren C), Timon Hansen (neu) und Robin Rohrbach (neu) nimmt die Saison voller Vorfreude mit einem sehr jungen Kader, bestehend aus 5 Jahrgängen, in Angriff.

Alle stehen sie an einem anderen Punkt im Leben (Schule/Lehre/…) und auch in ihrer Unihockeykarriere. Alle bringen unterschiedliches Wissen und Können mit. Bereits im ersten Training sahen wir, dass die Jungs sehr interessiert sind und schnell lernen, Fortschritte sind in jedem Training ersichtlich. Wir lernen, mit mehr Platz und mehr Mitspielern umzugehen, tasten uns an die Raumdeckung heran und bemerken, wie wir alle etwas zum Spiel beitragen können.

Das Team wächst trotz Altersunterschieden immer mehr zusammen und im Trainingslager in Frutigen machten wir gemeinsam den nächsten Schritt. Die Richtung stimmt und der Spass am Teamleben und am Unihockey ist gegeben. Wir freuen uns auf unsere erste Grossfeld-Saison und sind gespannt, was noch alles auf uns zukommt.

Team U16

Zum Team zusammengewachsen, bereit für die Reise

Sébastien Wehrli, Trainer

Nach einer sehr erfolgreichen letzten Saison, gab es einige Änderungen. Einerseits haben talentierte Spieler altersgemäss den Stufenwechsel absolviert, anderseits wechselte Trainer Elias Haussener nach Chur, wo er sich einer neuen sportlichen Herausforderung stellt. Elias Haussener wurde durch Yann Brügger ersetzt, welcher zusammen mit Pascal Huber, Simon Eggenschwiler und Sébastien Wehrli die Mannschaft durch die neue Saison begleiten wird.

Das Abenteuer startete mit dem Kick-off-event, wo sich das Team kennen gelernt und erste Regeln für den Verlauf der Saison erarbeitet hat. In den ersten Wochen wurden taktische Grundlagen erarbeitet. Für viele Spieler ein neues Erlebnis, da ein Spielsystem doch so einige Tücken aufweist. Vor den Sommerferien musste sich das Team erst finden, Spieler welche aus der U14 kamen, mussten sich erstmals ans Niveau gewöhnen und die älteren Spieler lernten, was es bedeutet Verantwortung in einem Team zu übernehmen.

Direkt nach den Sommerferien fand das Trainingslager in Interlaken statt. Nach zwei intensiven Trainingstagen konnten die ersten Bausteine für das Spiel mit Ball definiert werden. Die Mannschaft entwickelte sich in diesen zwei Tagen zu einem Team, welches nun bereit ist für weitere Aufgaben und dafür, eine Reise anzutreten.
Eine erste Standortbestimmung war die Schüpbach-Trophy. Dort wurde der Einzug in den Final nur knapp verpasst und der 3. Platz konnte gesichert werden. Das Turnier war eine sehr lehrreiche Erfahrung, welche aber auch aufzeigte, wo weitergearbeitet werden muss.

Nun ist das willige Team bereit für eine Reise, welche voller Unbekannter ist. Umso spannender wird sein zu sehen, wie sich die Meisterschaft entwickeln wird und was für Erfahrungen gesammelt werden können.



Torhüter

Len Schäeren	2009	
David Villiger	2009	Neu U14

Defensive

Wüest Phillippe	2008	
Bill Kenji	2008	
Etienne Schwab	2008	
Timo Fehlmann	2008	
Nick Naumann	2008	
Emil Wiese	2009	Neu U14
Sebastian Brighen	2008	
Leon Röthlisberger	2009	Neu U14

Offensive

Loic Käser	2008	
Marc Gerber	2008	
Kiano Schüpbach	2008	
Aaron Kost	2008	Captain
Gioele Calabrese	2008	
Jonas Leuenberger	2008	
Samuel Breitenmoser	2008	
Mats Lang	2008	
Cyrill Huber	2010	Neu U14
Jeremy Holzmann	2009	Neu U14
Marc Truttmann	2009	Neu
Marc Gerber	2008	
Diego Huber	2009	Neu
Cyril Winzenried	2009	Neu DL FBK

Staff

Yann Brügger		Neu
Pascal Huber		
Simon Eggenschwiler		
Sébastien Wehrli		

Team U14



Torhüter

29	Schürch Lina	2009	neu, B-Juniorinnen
99	Kistler Julian	2010	neu, C-Junioren
30	Bigler Roman	2011	neu, D-Junioren

Defensive

33	Bill Kevin	2010	
87	Boss Lionel	2010	Captain
37	Huber Julian	2010	
83	Imoberdorf Liva	2009	neu, B-Juniorinnen
34	Kölliker Lea	2010	Assistenz-Captain
39	Meichtry Kaspar	2011	neu, D-Junioren
84	Meyer Julien	2010	
75	Park Dominic	2011	neu, D-Junioren
54	Prince Felix	2011	neu, D-Junioren
85	Reust Florian	2010	neu, C-Junioren
57	Ritter Alexander	2010	

Offensive

77	Breitenmoser Jonathan	2011	neu, D-Junioren
86	Fehlmann Yannik	2010	Assistenz-Captain
35	Gfeller Céline	2010	neu, C-Juniorinnen
66	Hug Jonas	2010	
73	Jordi Alois	2010	
56	Leuenberger David	2010	
53	Luyet Mathéo	2011	neu, D-Junioren
59	Messer Levin	2011	neu, D-Junioren
88	Mohr Leander Paul	2010	
38	Portmann Janis	2010	
36	von Siebenthal Andrin	2011	neu, D-Junioren
52	Wissing Levi	2011	neu, D-Junioren
55	Wüest Fabian	2010	Assistenz-Captain

Staff

Matthias Dähler	Headcoach
Nicola Kappeler	Assistent
Patrick Pfäffli	Assistent
Lucian Häfele	Assistent

Zukunftsorientiertes Training

Matthias Dähler, Trainer

Das jüngste Grossfeldteam der Bern Capitals (Ost) wird die Saison 2023/2024 mit einer Vielzahl neuer und erfahrener SpielerInnen antreten. Vier Mädchen aus den Juniorinnen C&B Teams haben den Schritt gewagt, auf dem Grossfeld Fuss zu fassen. Weiter verzeichnet das Team wie jedes Jahr Zuzüge aus den D Junioren Teams. Mit Lucian Häfele konnte zudem ein weiterer junger Trainer ins Boot geholt werden.

Als Vorbereitung wurden Freundschaftsspiele gegen Floorball Köniz, Schüpfen Busswil und Konolfingen bestritten. Diese Spiele halfen dem Trainerstab, noch gezielter Schwergewichte im Trainingslager zu setzen und einige Defizite anzugehen. Wie jedes Jahr war das Trainingslager in Frutigen ein grosses Highlight. Nebst intensiven Trainingseinheiten wurde in der Freizeit u.a. beim gemeinsamen Minigolf der Teamgeist gestärkt, was die Truppe nochmals enger zusammenwachsen liess.

Trotz hohen Ambitionen und dem Ziel, einen Platz im oberen Drittel der Tabelle zu erreichen, geht es in der U14 vor allem darum, Bekanntheit mit dem Grossfeld zu machen. Die Spielerinnen und Spieler erhalten die Möglichkeit, sich weiterzuentwickeln und die für sie geeigneten Positionen auf dem Grossfeld zu ermitteln. Zudem sollen in den Trainingseinheiten auf spielerische und kreative Art und Weise Themen wie Koordination, Kraft und Ausdauer nähergebracht werden.



Die Capitals sorgen für heisse Spiele.

Wir sorgen für optimales Klima.

Krüger + Co. AG / 3110 Münsingen / T 031 720 20 00 / muensingen@krueger.ch / krueger.ch

entfeuchten
heizen
kühlen
sanieren

Saisonausblick Breitensport



Gerne noch eine solche Saison!

Nico Galli
Sportchef Breitensport

Drei Teams, zwei Aufstiege und ein Klassenerhalt. Dies ist die Bilanz aus dem Breitensport der Caps der letzten Saison.

Obwohl das Herren 4 (3. Liga Kleinfeld) die Saison 2022/23 als Aufsteiger in Angriff nahm, durfte der Aufstieg in die 2. Liga aufgrund der grossen Qualität und Erfahrung im Team grundsätzlich erwartet werden. Trotz zwei Niederlagen und einem Unentschieden spielte man stets ganz vorne mit und der Aufstieg war bereits vor dem letzten Spiel perfekt. Sowohl im letzten unbedeutenden Meisterschaftsspiel wie auch im Cup fuhr man dann «schmerzliche» Niederlagen ein, was die Verantwortlichen über die Sommermonate zum Handeln veranlasste… (siehe Bericht 2. Liga Kleinfeld).

Auch das Herren 3 (4. Liga Grossfeld) schloss die letzte Saison mit einer Niederlage und dem Aufstieg in die höhere Spielklasse ab. Nachdem man als bester Gruppendritter eher glücklich die Qualifikation zu den Aufstiegsspielen realisieren konnte, stand man dank einer tollen Mannschaftsleistung sowie dem lautstarken Support der mitgereisten Fans nach zwei knappen Siegen und der besagten Niederlage als Aufsteiger in die 3. Liga fest.

Als einziges Breitensportteam schloss die 2. Liga Mannschaft ihre Saison mit einem Sieg ab. Dies war auch dringend notwendig, da man gegen den UHC Tägerwilen in den Abstiegsspielen ranmusste. Letztlich gewann man die Serie mit 3 zu 0 klar und sicherte sich damit den Ligaerhalt.

Mit den beiden Aufstiegen des Herren 3 und 4 konnten die Erwartungen letzte Saison mehr als erfüllt werden. Insbesondere derjenige des Kultgrossfeldteams der Caps in die 3. Liga freut mich persönlich umso mehr, da auch ich es zu diesem Zeitpunkt noch nicht erwartet habe. Mit nunmehr je einem Grossfeldteam in der 1., 2. und 3. Liga sowie dem 2. Liga Kleinfeldteam sind die Caps im Herrenbereich bereits sehr breit aufgestellt. Nichts desto trotz werden im Hinblick auf die nächsten Saisons wohl weitere Teams notwendig werden, wenn wir jedem einen Platz und entsprechende Spielmöglichkeiten bei den Caps ermöglichen wollen. In diesem Zusammenhang gilt es insbesondere die begrenzten Hallenkapazitäten zu berücksichtigen und den Austausch und die Kommunikation unter den Teams weiter zu optimieren. Wir alle sind Capsler und verfolgen ein gemeinsames Ziel. Das Cupprojet des Herren 2 und 3 ist ein Beispiel davon.

Auf eine mindestens so erfolgreiche nächste Saison, GO CAPS!!!

Team 2. Liga Grossfeld

Mit Verstärkungen und frischem Elan in die neue Saison

Jan Ramseyer, Spieler/Physistrainer

Auf den ersten Blick scheint es, als ob die zweite Mannschaft der Caps in der vergangenen Spielzeit unter den Erwartungen abgeschnitten hat. Obwohl einige Verstärkungen neu zum Team gestossen waren, musste die Mannschaft am Ende der Saison in den Auf-/Abstiegsspielen gegen Tägerwilen vom Bodensee um den Ligaerhalt kämpfen, was letztlich dann doch souverän gelang. Für das Projekt «zweite Mannschaft» war es aber trotz allem eine sehr wichtige und aufschlussreiche Saison, welche den Verein mittelfristig weiterbringen dürfte.

In der bevorstehenden Saison steht einerseits der rasche Ligaerhalt im Fokus, andererseits soll sich das Team weiter als Bindeglied zwischen Breiten- und Leistungssport etablieren. Spieler, welche den Sprung aus der U21 nicht direkt in die erste Mannschaft schaffen, sollen in der zweiten Mannschaft auf ambitioniertem Niveau schrittweise an das Erwachsenenunihockey herangeführt werden. Unter anderem deswegen freut es uns sehr, dass Alain Gafner, langjähriger Assistent der U21, künftig mithelfen wird, die zweite Mannschaft voranzubringen.

Als eine von nur zwei zweiten Mannschaften in der Gruppe freut sich das mit coolen Verstärkungen ergänzte Team darauf, die ambitionierten Teams zu ärgern.



Torhüter

3	Keller Andreas	1992	
34	Knüsel Darius	1998	
94	Lorenz Rasch	1994	

Defensive

2	Bischhausen Lars	2000	
5	Stanger Elia	2000	
8	Galli Silvano	1988	
10	Schwab Loïc	1993	
17	Spycher Nils	1995	
18	Brügger David	1995	
22	Merki Fabio	2000	
24	Walther Simon	1991	
27	Häfele Lucian	2000	
70	Rothenbühler Jan	1999	Captain
81	Brügger Yann	1993	

Offensive

7	Ramseyer Jan	1990	
12	Sutter Manuel	1990	
13	Kappeler Nicola	1998	
16	Stephan Berger	1995	
21	Von Gunten Marco	1991	
25	Wüthrich Andreas	1990	
61	Rimle Lukas	1995	
73	Flückiger Sandro	1995	
99	Schüpbach Robin	1993	
	Poelsma Felix	1994	neu Rychenb. Winterthur
	Guggisberg Jan	2002	
	Stettler Simon	1987	
	Miauton Nicolas	1994	
	Christopher Kevin	2000	neu Ad Astra

Staff

	Alain Gafner	neu

Team 3. Liga Grossfeld



Torhüter

28	Wenger Lars	1995	
	Heiniger Stefan		

Defensive

4	Meierhofer Nicola	1996	
8	Maulaz Noé	1996	
17	Leonardi Sandro	1995	
19	Neuhaus Labinot	1994	
21	Demont Raphael	1997	
22	Keller Marc	1995	
24	Ceserano Fabio	1988	
33	Jonathan Agoues	2001	
69	Rohrbach Robin	1998	

Offensive

3	Moser Reto	1996	
7	von Wattenwyl Bastian	1995	
10	Neuhaus Dominik	2003	
11	Etter Yannick	1994	
15	Mutzner Noah	1995	
26	Jeitziner Tim	2000	
42	Miauton Nicolas	1995	
44	Gübeli Cornel	1995	
63	Heiniger Marco	2000	Captain
64	Albisser Aron	2000	
67	Hofmann Elia	1990	
93	Bechler Yannick	1993	
96	Schaller Jonas	2001	
98	Kaufmann Sam	1998	

Staff

Tim Jeitziner		Spielertrainer
Fabio Cesarano		Spielertrainer

Jackpot mit Folgen

Labinot Neuhaus

27 – 13 – 3, keine Lotto-Gewinnzahlen, keine Zahlenkombination am Spielautomaten, aber unsere persönliche «Lucky Seven»: Mit 27 Punkten und 13 Siegen erreichten wir Platz 3. Wer sich an meinen Beitrag der letzten Saison erinnert: ich stellte die Frage, ob sich gerade im verflixten siebten Jahr durch die «Lucky Seven» unser Jackpot – das Erreichen der Aufstiegsspiele – auszahlt.
Man darf sagen, dass mit sehr viel Glück die Aufstiegsspiele erreicht wurden (Nachrücken als bester Gruppendritter). Dies führte dazu, dass wir die Aufstiegsspiele gegen die Spitzenteams Red Devils March-Höfe, UH Appenzell und Gastgeber TSV Mörschwil Dragons zu absolvieren hatten.
Eine aufopfernde, in dieser Form noch nie gesehene Teamleistung (Spielertrainer Tim Jeitziner nannte uns zurecht «Mentalitätsmonster») und unsere treuen Fans, welche mit uns diese Saison bestritten haben, verschafften uns die wesentliche Basis, um schliesslich mit zwei hart umkämpften Siegen als Gewinner unserer Turniergruppe und somit als Aufsteiger in die 3. Liga nach Bern zurückzukehren.
Eine persönliche Note sei ausnahmsweise erlaubt: seit der Gründung «vom Drüü» 2016/17 habe ich viele Spieler kommen und gehen sehen, einige sind von Tag 1 an mit dabei. Begonnen mit 7 Feldspielern an einer Matchrunde, vielen Doppellizenzen, keinem Goalie und weiteren Herausforderungen sagten wir: «Eines Tages steigen wir auf». Diese Aussage in unserer «Inaugural Season» wurde oftmals belächelt. Der 2. April 2023 ist der Tag, welchen wir nie vergessen werden.
Unter «wir» verstehe ich ein Team, welches zu einer Familie zusammengewachsen ist, die nun mit viel Freude und Motivation auf die bevorstehende Saison blickt. Den Jackpot haben wir geknackt. Nun gilt es wieder auf den Boden der Tatsachen zurückzukehren. Denn wir finden uns wieder dort, wo wir begonnen haben: als Underdog in einer neuen Liga – aber diesmal unter komplett anderen Prämissen. Und wer sagt, dass Underdogs nicht auch bissig sein können?



Ihr Geschenk:
Coop-Gutschein
im Wert von
CHF 30.–

Wir sind Partner

Profitieren Sie von **10% Kollektivrabatt** auf ausgewählte Krankenzusatzversicherungen dank der Partnerschaft mit Visana. Beantragen Sie bis zum 31.12.2023 eine Offerte oder einen Beratungstermin und Sie erhalten von uns als Dankeschön einen **Coop-Gutschein im Wert von CHF 30.–.**

Jetzt QR-Code scannen und profitieren

Visana, Generalagentur Bern
Laupenstrasse 3, 3008 Bern
Telefon 031 389 22 11
bern@visana.ch

VISANA

Team 2. Liga Kleinfeld



Torhüter

64	Begré Lorin	1991
84	Krebs Simon	1984
94	Lorenz Rasch	1994
	Waldspruger Flavio	1992

Feldspieler

2	Hählen Stefan	1986
7	Ruckli Daniel	1987
9	Teuscher Mario	1986
10	Wermuth Sascha	1988
12	Troller Stefan	1988
15	Aeschbacher Markus	1983
17	Baumann Daniel	1986
19	Prinz Roland	1985
25	Geiser Philip	1985
45	Plurimo Allessandro	1986
65	Stettler Simon	1987
68	Meier Werner	1986
71	Crameri Fadri	1990
87	Nold David	1990
89	Galli Nico	1983
	Brügger Pascal	1982
	Bumbacher Lukas	1982
	Farin Yves	1984
	Moser Reto	1984

Staff

Meier Werner
Geiser Philip

Etwas mehr Taktik und weniger Joga Bonito

Simon Stettler, Spieler

Dritte Saison, dritter Aufstieg: Die (Jung?-)Senioren grüssten auch im vergangenen Frühling von der Tabellenspitze und durften den Aufstieg in die 2. Liga KF feiern.

Doch ganz so rauschend wie in früheren Jahren spielten sich die Jungs nicht mehr durch den Saisonverlauf. Die eine oder andere Niederlage zeigte auf, dass die Luft langsam dünner wird und leichtfertig eingefahrene Rückstände nicht immer in Siege umgewandelt werden können. Empfindlich traf sie auch die Niederlage in der ersten Cup-Runde gegen das unterklassige Meiersmaad.

Am Kickoff entschieden die Nimmermüden gemeinsam, erste taktische Absprachen einzuführen, Gameplans zu entwerfen und vor Matches ein gemeinsames Warmup zu absolvieren. Zum Schrecken einiger Anwesenden wurde auch ein Bussenkatalog eingeführt. Gemessen an der Anzahl mitspielender Polizisten darf eine tadellose Einstellung erwartet werden.

Aufstieg ist übrigens keiner geplant, der Spass soll weiterhin im Zentrum stehen.





einfach stark für ihre familie.

Jede Familie ist einzigartig und hat vielfältige Bedürfnisse.
Wir kennen die finanziellen Herausforderungen von Familien.
Profitieren Sie von unserer bedürfnisorientierten Beratung.

valiant.ch/familie

wir sind einfach bank.

valiant

Saisonausblick Juniorenbereich



Grosser Andrang – Grosses Engagement

Florin Knüsel
Sportchef Junioren

Jedes Jahr kommen zahlreiche Kinder und Jugendliche auf allen Stufen in unsere Probetrainings. Ein grosser Teil davon kommt begeistert wieder und schliesst sich der wachsenden Caps-Familie an. Diese Entwicklung freut uns sehr, Unihockey ist eine grossartige Sportart und der zunehmenden Nachfrage nach Trainings schauen wir positiv entgegen.

Besonders ausgeprägt ist der Trend bei unseren kleinsten Mitgliedern. Die Unihockeyschule und die Junioren E machten beide eine ähnliche Entwicklung durch: Zwischen den ersten Trainings Anfang Mai und den Sommerferien Anfang Juli verdoppelte sich jeweils das Kader innerhalb von nur zwei Monaten. Standen zu Beginn noch 15 Kinder in der Halle, waren es auf einmal bis zu 30 Jungs und Mädchen. Das stellte die Trainerinnen und Trainer vor neue Herausforderungen. Alte Stöcke für die vielen «Schnupperlis» wurden gesammelt, gekürzt und neue Griffbänder montiert, zusätzliche Goalieausrüstungen wurden angeschafft und die Trainings an die neue Situation angepasst. Die orange Halle im Schulhaus Dennigkofen platzt am Donnerstag jeweils aus allen Nähten und überall sieht man strahlende Kinder, die den löchrigen Ball jagen. D rot und D gelb nahmen einige E-Junioren bereits früher auf, um den Jüngeren etwas Luft zu verschaffen. So sind auch diese beiden Teams mittlerweile gut gefüllt.

Gleichzeitig gibt es auch viele, die erst später unseren Sport entdecken und bei den Junioren D oder C mit Vereinsunihockey beginnen. Neu haben wir diese Saison die Junioren A in eine U18C umgewandelt. So können alle auf dem Grossfeld erste Erfahrungen sammeln. Einige kennen es bereits von der U14, andere müssen sich erst noch an die grösseren Distanzen und mehr Spieler auf dem Feld gewöhnen. Überall sieht man schnell grosse Fortschritte und erste Erfolgserlebnisse. Trotz unterschiedlichen Voraussetzungen (Alter, Jahre im Verein, …) der Kinder und Jugendlichen im Breitensport schaffen es die Trainerinnen und Trainer der verschiedenen Teams, dass alle von den Trainings profitieren können und der Spass nie zu kurz kommt. Danke für das grosse Engagement! Die Zusammenarbeit macht grossen Spass und ist sehr unkompliziert. Besonders freut es mich auch zu sehen, wie viele Spieler der Aktivteams (1. Liga, 2. Liga und 3. Liga) und der Junioren U21 bereit sind, zusätzlich zum Sport noch ein Traineramt zu übernehmen. Der Verein rückt so näher zusammen, man kennt sich, es entsteht Stück für Stück eine gemeinsame Caps-Identität.

Auch näher zusammen rücken alle von D bis U18C inklusive Juniorinnen im Trainingslager in Frutigen. In den Teamtrainings geht es um den letzten Schliff vor dem Saisonstart, kleine Finessen und taktische Inputs für die Meisterschaft. Teamübergreifend wird am Abend Unihockey gespielt, am Nachmittag gibt es viele kleine Fussballduelle vor dem Resort, dazwischen eine Runde Minigolf und Spiele im Gemeinschaftsraum. Das Wochenende Ende August im Berner Oberland ist jedes Jahr ein Highlight für alle Teilnehmenden! Danach startet die Saison und in der ganzen Schweiz sieht man uns wieder in schwarzen und weissen Trikots, hört «Go Caps»-Rufe in den Hallen und spürt die Energie und Freude der jungen Capslerinnen und Capsler. Unser Ziel «Wachstum aus eigener Kraft» verfolgen wir mit einer breiten und gut abgestützten Juniorinnen- und Juniorenbewegung weiter. Dank dem Engagement zahlreicher Personen schauen wir sehr positiv in die Zukunft. Wer in irgendeiner Form auch etwas beitragen möchte, darf sich gerne melden unter info@berncapitals.ch.

BLS Reisezentrum Bern – persönliche Beratung in Ihrer Nähe

Wir beraten Sie gerne bei Ihren Fragen rund um die Mobilität und freuen uns Sie persönlich beim Kauf unserer Angebote zu unterstützen.

Billette und Abonnemente
Für nationale und internationale Billette, Reservationen, Verbund-, Halbtax- und Generalabonnemente, Gruppenreisen sowie Freizeitangebote sind wir die Spezialisten.

Bahn- und Schiffreisen weltweit
Verwirklichen Sie Ihre Träume und gönnen Sie sich eine einzigartige Reise auf erlebnisreichen Bahnstrecken, Kreuzfahrt- oder Frachtschiffen.

Städtereisen und Badeferien
Erleben Sie interessante Städte mit Bahn oder Flug und geniessen Sie die Sonne und das Nichtstun an den schönsten Badestränden – viele Reiseangebote erhalten Sie zu tagesaktuellen Preisen.

Reisegeld und Geldtransfer
An- und Verkauf von Fremdwährungen. Profitieren Sie von den Prepaid Kreditkarten Life und Travel von Swiss Bankers auf Ihren Reisen. Weltweiter Bargeldtransfer mit Western Union.

Weitere Angebote
Von Reiseversicherungen und Gepäck service bis hin zu Tickets für den Autoverlad Kandersteg– Goppenstein/ Iselle, sowie Geschenkkarten und Tickets für Events – Sie erhalten alles aus einer Hand.

Unsere Öffnungszeiten

Montag – Freitag	7.30 – 18.00 Uhr
Samstag	9.00 – 12.30 Uhr

Kontakt
BLS AG, Reisezentrum Bern
Genfergasse 11, 3001 Bern
Telefon 058 327 32 71, bern@bls.ch
bls.ch/reisezentren

bls verbindet.

Markus Wegmüller Malerei 3073 Gümligen
mwm

Team Junioren C



Kader

De Wolf Jeremy	2010
Böller Simon	2010
Lehnert Leonardo	2010
Rued Felix	2011
Montalto Flavio	2011
Liechti Jaron	2011
Aeschlimann Noé	2011
Belohlavek Octave	2011
Riechsteiner Marco	2011
Volken Jan	2011
Schmid Lukas	2011
Wissing Felice	2011

Staff

Britt Georg
Schütz Tim

Bereit für die Herausforderungen

Tim Schütz und Georg Britt, Trainer

Das Sommertraining ist abgeschlossen. Wir blicken auf eine lehrreiche Zeit mit den Junioren zurück und sind nun bereit, in die Saison zu starten. Unsere Spieler sind stets hochmotiviert und bereit, Neues zu erlernen. Die Begeisterung fürs Unihockey ist bei jedem einzelnen Spieler da und auch wir Trainer freuen uns jedes Mal aufs Neue, am Mittwochabend die Trainings zu leiten und versuchen der Herausforderung, den vielfältigen Anforderungen der Spieler, gerecht zu werden.
Diese Harmonie bei den Junioren C zeigte sich auch während des Trainingslagers, in dem wir gemeinsam mit den Junioren U18C Trainingseinheiten absolvieren durften.
An dieser Stelle möchten wir allen Trainerinnen und Trainern der anderen Teams für ihre enorme Unterstützung danken! Ein riesiges Dankeschön gilt auch allen Spielerinnen und Spielern, die zu unseren Trainings kommen oder uns zu den Spielen begleiten werden, und natürlich unseren Junioren!
Wir freuen uns jederzeit auf neue Spieler und auf eine Saison mit vielen kleinen und grossen Highlights.

cinclus
boutique counselling

Team Junioren D Rot

Die Neuauflage

Florin Knüsel, Trainer

Nach der Ersetzung der letztjährigen Trainerteams durch vier neue Trainer und dem altersbedingten Ausscheiden fast aller Junioren (nur zwei verblieben) sowie einiger ganz neuer Spieler wird dieses Jahr für das Team D Rot zu einem totalen Neustart. Doch es ist ein Neustart unter einem guten Stern.
Zu unserer Freude sind die Junioren immer sehr motiviert und geben in jedem Training vollen Einsatz, sei es beim Einwärmen, den Übungen oder beim
Spielen. In den Trainings werden technische Feinheiten und erste taktische Spielzüge geübt. Doch natürlich wird der Spass am Spiel weiterhin grossgeschrieben.

Die Kinder sind sehr interessiert und machen schnell Fortschritte. Im Trainingslager, das für einige Junioren zugleich das erste Lager war, wurde
das umso deutlicher. Jeden Tag konnten wir mit Freude feststellen, dass unsere Spieler wieder ein Stück besser wurden.
Nun beginnt für viele Junioren die erste Saison mit Tabelle und für drei von vier Trainern die erste Saison auf der anderen Seite der Bande. Wir
werden sehen, was das Jahr bringt und freuen uns auf viele tolle Spiele.



Kader

14	Pittavini Adriano	2013
15	Blatter Niels	2013
16	Perler Alexander	2012
17	Koschabek Jonathan	2013
40	Bäbler Laurin	2013
42	Eggli Cédric	2013
43	Gianella Noah	2012
51	Volken Luis	2013
52	Blaser Pablo	2013
53	Rayan	
54	Dürig Levin	2013

Staff

Merki Fabio
Knüsel Jolan
Stanger Elia

SWISSLOS
Sportfonds
Kanton Bern

Team Junioren D Gelb



Kader

9	Florin Zimmerli	2012
19	Caryl Gfeller	2012
27	Ben Duthaler	2014
29	Morris Glen Gloor	2013
30	Adel Beer	2013
45	Benjamin Breitenmoser	2012
46	Loris Messer	2013
48	Philip Heck	2014
55	Kayden Schüpbach	2013
56	Daniele di Santo	2012
	Loic Probst	2012
	Lian Aplanalp	2014

Staff

Ritter Pascal	1999
Rothenbühler Jan	1999
Zürcher Silvan	1999

Neu zusammengesetzt die alten Ziele jagen

Silvan Zürcher, Trainer

Im Vergleich zum Vorjahr verfügen wir in dieser Saison über einen kleineren Kader. Diese Veränderung ist auf einige Abgänge älterer Spieler in die U14 und die C Junioren zurückzuführen, während gleichzeitig aber einige Spieler von den E Junioren aufgerückt sind. Diese altersbedingten Veränderungen prägen unser Teamgefüge in diesem Jahr. Die Hingabe und Konzentration unserer Jungs im Training beeindrucken uns sehr und es ist toll zu sehen, wie sämtliche Spieler regelmässige Fortschritte erzielen. Nicht zuletzt ist die Freude, die sie dabei empfinden, offensichtlich spürbar.

Bedauerlicherweise verpassten wir in der letzten Saison knapp den Einzug in die obere Tabellenhälfte. Doch gestärkt durch diese Erfahrung und angespornt von den motivierten neuen Mitspielern, setzen wir uns in dieser Saison erneut das Ziel, die oberen Ränge der Tabelle zu erreichen. Wie in den Jahren zuvor geht es aber auch darum, allen Spielern auf dem Feld Erfahrung weiterzugeben und dabei Spass zu haben, ohne dass das Resultat an vorderer Stelle steht. Wir freuen uns auf den baldigen Saisonstart!

swiss olympic
for the spirit of sport

Team Junioren E

Mit Respekt und Freude

Das Trainerteam

In der vergangenen Saison konnten unsere Spieler laufend grosse Fortschritte erzielen. Wir starteten mit einer überschaubar grossen Mannschaft und wuchsen im Verlaufe der Saison zu einer richtig grossen E-Junioren Gruppe. Die neuen Spieler integrierten sich schnell und die Gruppendynamik war stets sehr toll.

Im Frühling 2023 stiegen viele unserer E-Junioren zu den D-Junioren auf und unsere Gruppe wurde wieder kleiner, wenn auch nicht für sehr lange. In den vergangenen Monaten hatten wir bei den E-Junioren wieder einen riesigen Zuwachs und es freut uns sehr, eine neue Gruppe von jungen und motivierten Junioren zu trainieren. Wir feilen in der kommenden Saison mit unseren Junioren an der Stock- und Schusstechnik und möchten das Zusammenspiel fördern. Zudem möchten wir auch unsere motivierten jungen Goalies fördern und laden dazu ab und zu einen Goalie-Trainer zu uns ins Training ein.

Respekt und Freude steht bei uns im Vordergrund. Wir freuen uns sehr auf die kommenden Trainings und eine spannende Meisterschaft mit neuen Erfahrungen.



Kader

Abplanalp Lian	2014
Billau Jonathan	2015
Bolliger Jaron	2014
Breitenmoser Alexander	2015
Gysel Noé	2015
Ledergerber Finn	2015
Mauron Hector	2015
Schlapbach Nico	2015
Schütz Yannis	2014
Setzer Jonathan	2014
Truniger Valentin	2014
Westerkamp Maximilian	2015
Grundbacher Yaron	2015
Jutzi Aaron	2014
König Jérôme	2015
Eggli Samuel	2016
Bösiger Tibo	2016
Nacht Mario	2015
Heck Alexander	2017
Dellenbach Miro	2015
Villani Samuele	2015
Brand Selina	2016
Oggier Jonathan	2014
Surber Moritz	2016
Kaufmann Gian	2015
Pfiffner Felix	2015
Tészàs Ezio	2014
Dunkelmann Lars	2015
Espinal Valentino	2015
Grundbacher Yaron	2015
Finger Lean	2015

Staff

Noée Matter
Enéa Matter
Thibaud Schwab
Nino von Siebenthal

Unihockeyschule



Mit vollem Einsatz und viel Spielfreude

Tobias Heck, Trainer

Die Unihockeyschule startet mit einer grossen Gruppe sportbegeisterter Mädchen und Jungs zwischen 4 und 7 Jahren in die neue Saison. Wir freuen uns, dass Aimée Matter unser Trainerteam verstärkt und wir die Betreuung der kleinsten Caps nun zu Dritt in Angriff nehmen können.

Neben der Freude am Unihockey steht bei den wöchentlichen Trainings das Erlebnis in der Gruppe und das Kennenlernen verschiedener Bewegungsformen im Vordergrund. Zudem zählen sich Trainerteam und Kinder beim Meistern besonderer Herausforderungen inzwischen durchaus zu den Spezialisten – unsere Tipps zur Milchzahnsuche auf dem endlosen Hallenboden geben wir dabei gerne weiter!

Auch in dieser Saison wollen wir wieder erste Matchpraxis sammeln und mit den „Mini-Caps“ am einen oder anderen Turnier teilnehmen. Das Kräftemessen mit anderen Teams aus der Region war für unsere Kids in der vergangenen Saison ein ganz besonderes Highlight, verbunden mit einer gehörigen Portion Lampenfieber und grossem Einsatz.


HIER NIMMT MAN SICH ZEIT. IST FÜR DIE MENSCHEN DA.
Manon Vögele
Dipl. Pflegefachfrau HF
Werde Teil vom Team:
Miteinanderstark.ch
LINDENHOFGRUPPE

Saisonausblick Frauenteams



Die Frauen zurück in der Hauptstadt

Lara Wüthrich
Sportchefin Frauen

Auf der Zugfahrt ins Juniorentrainingslager in Frutigen fällt es mir leicht, in Erinnerungen zu schwelgen, die ich an das traditionsreiche Lager als ehemalige Juniorin der Bern Capitals habe. Dass dieses Jahr 35 der 84 Teilnehmenden Juniorinnen sind, ist keine Selbstverständlichkeit. Um dies auszuführen hier ein Exkurs in die Geschichte der Frauenabteilung bei den Bern Capitals:

Seit seiner Gründung im Jahr 2002 bot der Verein Mädchen und Frauen in allen Altersstufen die Möglichkeit, Unihockey auf höchstem Niveau zu spielen. Jahrelang war die SML Damenmannschaft ein Aushängeschild der Bern Capitals. Um Kräfte zu bündeln, kam es im Jahr 2013 zur Fusion mit den Wizards Burgdorf, fortan Wizards Bern Burgdorf. Nach einigen Jahren ohne Mädchenteams konnte im 2016/2017 wieder eine Equipe bei den C-Juniorinnen gestellt werden. Anfangs bangte man noch um ausreichend Spielerinnen. In jüngster Vergangenheit stieg die Anzahl an Juniorinnenteams allerdings stetig, mittlerweile sind es deren vier (D, C, B und U21 B). Diskutiert wird zudem die Gründung eines Teams bei den Damen, um den Spielerinnen im Verein eine Perspektive zu bieten. Das Loch, welches in der Unihockeylandschaft Bern durch die Verlagerung ins Emmental entstanden war, wird wieder gestopft. Grosser Dank gebührt an dieser Stelle den Trainer*innen, welche Zeit und Herzblut investiert haben, um die Frauenabteilung bei den Caps abermals aufleben zu lassen!

Entsprechend der Strategie, ein Verein für alle zu sein, war es für den Vorstand eine logische Folge, die beschriebene Entwicklung zu unterstützen und in der neu gegliederten Sportkommission einen Posten für die Juniorinnen- und Frauenteams zu schaffen. Mein Ziel in dieser Funktion ist es, unseren Mädchen und Frauen Spass am Unihockey und eine gezielte Förderung im Nachwuchsbereich möglich zu machen.

In der kommenden Saison werden die Teams auf allen Stufen gefordert sein. Die D- und C-Juniorinnen sind in den letzten Jahren an Herausforderungen gewachsen, traf man doch regelmässig auf Teams wie BEO oder die Skorpions, welche breiter aufgestellt sind als die Hauptstädterinnen. Auch in dieser Saison sollen wertvolle Erfahrungen gesammelt und Fortschritte erzielt werden, da die Teams auf viele neue Spielerinnen zählen. Bei den älteren Juniorinnen wird die Herausforderung darin bestehen, die überragenden Leistungen der letzten Saisons zu bestätigen, dabei aber auch die Freude und Unbeschwertheit zu behalten. Wer wie im Falle der A- respektive B-Juniorinnen zwei Meistertitel in Folge holt, darf sich berechtigterweise hohe Ziele setzen. Weiter konnten sich die U21 B Juniorinnen gleich in ihrer ersten Saison als Gruppenzweite feiern lassen. Ein starker Zusammenhalt zeichnet das Team aus und bildete das Fundament für diese erfreuliche Überraschung. Das Team bleibt für diese Saison annähernd dasselbe, wir können also gespannt sein, wie es sich weiterentwickelt. Last but not least sollen auch die Mädchen erwähnt werden, welche in dieser Saison im gemischten Leistungsteam der U14 auf Punktejagd gehen.

Bei wachsenden Mitgliederzahlen werden künftig neue Strukturen im Junior*innenbereich benötigt. Dies erfordert primär personelle und infrastrukturelle Ressourcen. Es ist mir ein Anliegen, dabei aber auch den Zusammenhalt zu fördern, der beispielsweise in besagter U14 zu finden ist und die Capitals seit jeher auszeichnet. Uns Sportchefs wird die Arbeit also nicht ausgehen. Auf dem Weg nach Frutigen lässt ein Blick auf den vorfreudig gestimmten Haufen aus Kindern, Jugendlichen und Leitern der Caps-Familie jedenfalls keine Zweifel aufkommen, dass sich diese Arbeit nicht lohnen würde!

Team U21

«Drannä blibä»

Michèle Fankhauser, Trainerin

Nach dem Erreichen des zweiten Ranges in der Gruppe 1 der U21B-Meisterschaft in der vergangenen Saison gilt es nun dieses Niveau zu halten. Durch eine taktische Systemanpassung, hoffen wir auch in der kommenden Saison die Liga aufmischen zu können.

Nicht zuletzt dank Nicolas Gerber, der neu zum Trainerteam dazugestossen ist, sind bereits vor Meisterschaftsbeginn physische und spielerische Fortschritte zu erkennen.

Nun gilt es, diese Fortschritte gemäss unserem Teammotto «drannä blibä» in die Praxis umzusetzen. Das gemeinsam mit den Girls gesetzte Ziel, unter die besten drei Teams zu kommen, scheint zwar realistisch, wird aber sicherlich nicht einfach zu erreichen sein. Der Staff und die Girls freuen sich jedenfalls auf die kommenden Herausforderungen.



Torhüter

1	Baumann Larissa	2003
29	Flury Vera	2005
71	Zeltner Carmen	2005
99	Bigler Anna	2003

Defensive

19	Mangiaoratti Chiara	2003
11	Kormann Jana	2004
12	Nagel Maie	2007
13	Keller Sarah	2003
14	Mala Norah	2005
77	Villars Léonie	2003

Offensive

18	Schaller Lea	2003
22	Bruni Lola	2004
26	Wüthrich Lia	2006
27	Fankhauser Lynn	2003
17	Matter Aimèe	2008
9	Touhami Hannah	2009
89	Wüthrich Jana	2005
10	Knöfel Malin	2004
30	Bonassi Emilie	2005
23	Monn Valeria	2008
35	Wissing Jil	2009

Traininsgäste

Müller Leana	2005
Naumann Chiara	2005
Fankhauser Nia	2003
MatterNoée	2003

Staff

Fankhauser Michèle
Fankhauser Martin
Gerber Nicolas

Team Juniorinnen B



Kader

Blaser Milena	2009
Ehrler Léonie	2009
Hindenberg Annika	2008
Imoberdorf Liva	2009
Matter Aimée	2008
Mani Melina	2009
Monn Valeria	2008
Reinhard Gina	2009
Schürch Lina	2009
Steinmann Thalia	2008
Touhami Hannah	2009
Wissling Jil	2009
Lafa Emilita	2009

Staff

Fankhauser Lynn
Knöfel Malin
Kormann Jana

Nach dem Titel ist vor neuen Herausforderungen

Jana Kormann, Trainerin

Obwohl wir ohne grosse Ambitionen in die vergangene Saison gestiegen sind, haben wir das Unmögliche gemeinsam möglich gemacht und sind zuoberst auf dem Treppchen gelandet, als Schweizermeisterinnen Juniorinnen B. Nun starten wir mit einem grossen Kader, aber dem gleichen, jungen Trainerteam in die neue Saison. Wir sind sehr gespannt und motiviert, die Matches ebenso erfolgreich zu bestreiten wie letzte Saison.

Wir möchten auch dieses Jahr mit unserem Team Spass haben und gleichzeitig legen wir aber auch einen Schwerpunkt auf die Weiterentwicklung der spielerischen Fähigkeiten. Nach dem Saisonstart haben wir unsere Spielerinnen nach ihren Wünschen fürs Training gefragt und versuchen diese nun umzusetzen. Basierend auf unseren Erfahrungen vom letzten Jahr, versuchen wir die Trainings so attraktiv und abwechslungsreich wie möglich zu gestalten.

Im Sommer wurde bereits viel an der Physis gearbeitet. In der jetzigen Phase sind wir vollkommen auf die Matchvorbereitung fokussiert und trainieren daher viel mit Stock und Ball. Zu dieser Vorbereitung zählt ausserdem ein Turnier. Dieses wird uns erste Aufschlüsse darüber geben, wo das Team im Vergleich mit anderen steht. Wir freuen uns sehr auf die kommenden Spiele, die neuen Gegnerinnen und die damit verbundenen Herausforderungen. Wohin führt uns der Weg wohl diese Saison? Wir hoffen, euch mal bei einem unserer Spiele anzutreffen und auf eure Unterstützung zählen zu können. Auf eine grossartige Saison! Hopp Caps!

Team Juniorinnen C

Eine neue Generation

Lara Wüthrich, Trainerin

Wie in den letzten Jahren bleiben auch in der kommenden Saison viele Strukturen bei den C-Juniorinnen gleich. Bereits das fünfte Jahr stehen Aline Götz und Lara Wüthrich an der Bande. Neu im Trainerinnenteam dabei ist Selina Küffer. Zusammen mit Sarah Röthlisberger, welche das Team durch den Sommer ebenfalls betreute, war sie in der letzten Saison noch Trainerin der Junioren D rot. Ein grösserer Staff erlaubt es, im Training individueller auf die Spielerinnen einzugehen und eine höhere Trainingsqualität anzubieten. Ziel ist es in diesem Jahr, die Spielerinnen technisch weiterzubringen, indem über einen längeren Zeitraum intensiv an einem Thema gearbeitet wird.

Während in der letztjährigen Mannschaft viele Spielerinnen schon lange an Bord waren, gibt es in diesem Jahr zahlreiche neue Gesichter. Dementsprechend wird viel Zeit auf die Basics wie Ballführung, Pass und Schuss verwendet. Weiter steht die Bildung eines taktischen Grundverständnisses auf dem Plan.
Über all dem steht wie jedes Jahr das Ziel, Spass zu haben und zu einer eingeschworenen Truppe zusammenzuwachsen! Im Trainingslager in Frutigen konnten sich die jungen Frauen besser kennen lernen. Trotz Temperaturen über der 30-Grad-Marke wurde fleissig trainiert und konzentriert an theoretischen Inhalten zum Regelwerk oder Freistössen gearbeitet.

Das Team hat in Anbetracht der vielen Neuzugänge diese Saison kein Rangziel ausgegeben. Einige Spielerinnen werden ihre ersten Meisterschaftsspiele überhaupt bestreiten. Ein Testspiel im Trainingslager oder das «Matchlen» im Training zeigen aber, dass sich die Spielerinnen keineswegs verstecken müssen. Wenn sie auch in der Meisterschaft einen mutigen Auftritt an den Tag legen, werden Fortschritte nicht lange auf sich warten lassen. Die Vorfreude auf den Start der Meisterschaft steigt nun von Training zu Training!



Kader

Ammann Emily	2011
Celia Emilie	2011
Eisenring Larissa	2010
Ehrler Julie	2012
Feichtinger Lea	2010
Freiburghaus Lina	2001
González Nuria	2012
Hindenberg Sara	2008
Holzmann Soley	2013
Itin Noelia	2012
Meincke Caroline	2010
Neruda Joséphina	2012
Ramser Moana	2010
Sommer Emma Lou	2011

Staff

Wüthrich Lara	1999
Götz Aline	1999
Küffer Selina	1996

Team Juniorinnen D



Kader

49	Rahel Utiger	2012
64	Julienne Meier	2014
65	Nora Tanner	2012
68	Alina Pfister	2012
61	Julia Sailer	2014
62	Lisa Sailer	2013
66	Frederike Bringhen	2013
67	Ina Nussbaumer	2013
85	Sophie Reinhard	2013
81	Seline Wüthrich	2013
63	Lisa Kölliker	2014
11	Selina Brand	2016

Staff

Michèle Widmer
Léonie Villars
Lea Schaller
Sarah Keller

Mit einem neuen Team in die Saison

Michèle Widmer, Trainerin

Dieses Jahr starten wir mit einer kleinen, motivierten Truppe in die neue Saison. Ein grosser Teil der letztjährigen Spielerinnen hat zu den C-Juniorinnen gewechselt. Somit steht Kennenlernen und Teambildung im Vordergrund. Die Mädchen sind top motiviert und haben Freude am Unihockeyspiel. Die Basics funktionieren schon gut, die Kinder sind sehr lernbegierig und machen schnell Fortschritte. Im Trainingslager sind wir mit fast kompletter Mannschaft erschienen, so «fägt» das Training umso mehr! Am Können wurde gefeilt und die Taktik gründlich studiert, nun sind wir bereit für die kommende Saison – für die meisten Mädchen wird es die erste sein.

Michèle Widmer startet zusammen mit Léonie Villars und Lea Schaller in die zweite Trainersaison, Sarah Keller, ebenfalls U21 Spielerin, ergänzt das Trainerteam neu ab dieser Saison.
Für den Trainerstaff steht Freude am Unihockey im Vordergrund. Durch sehr guten Teamspirit möchten wir mit einem tollen neuen Team in die Saison starten. Nichts desto trotz freuen wir uns immer sehr über neue «Schnupperlis», welche wir für die Caps begeistern können. Ganz nach dem Motto: Girls 4 Caps!

Adressen

Vereinsadresse Bern Capitals
Postfach 291
3074 Gümligen
www.unihockeybern.ch
info@unihockeybern.ch

Geschäftsstelle Heidi Heiniger
Postfach 291
3073 Gümligen

Präsident Philippe Matter

Vizepräsident Andreas Hansen

Impressum

Herausgeber Bern Capitals
Postfach 291
3074 Gümligen

Auflage Print: 200 Exemplare
Online: ca. 300 Exemplare

Redaktion Andreas Britt
www.brittcomm.ch

Layout Sandro Galli
www.gallografix.com

Cover Foto Catia Baioni

Druck Druckerei Streit AG
Waldeggstrasse 27
3097 Liebefeld
www.streit-ag.ch

gallografix.com

BRANDING
LAYOUT
ILLUSTRATION

Dysli Bern

Ihr kompetenter Reise- und Transportpartner in Bern





Vom 13-Plätzer Minibus bis zum 70-Plätzer Doppelstock-Komfortcar empfehlen wir uns für:

- ✓ Gruppenreisen
- ✓ Oldtimerfahrten
- ✓ Musik- und Konzertreisen
- ✓ Events- und Spezialreisen
- ✓ Liftcars für Gehbehinderte
- ✓ Firmen- und Vereinsausflüge
- ✓ Hochzeits- und Geburtstagsfahrten
- ✓ Rundreisen in der Schweiz und Europa

K. Dysli AG Reisen und Transporte

Looslistrasse 25, CH-3027 Bern • Telefon 031 991 55 44 • www.dysli-bern.ch • reisen@dysli-bern.ch

100% CTRL FREAK



CTRL

FAT PIPE IST STOLZER PARTNER & AUSRÜSTER DER BERN CAPITALS

FAT PIPE

www.fatpipe.ch