Season GUIDE 24/25

UNIHOCKEYCLUB BERN CAPITALS





Wir bedanken uns bei unseren Sponsoren:

APP Unternehmensberatung AG
asics
Axanova
Bäckerei La Boulangerie, Ostermundigen
Bike World
BLS
Buff Bau AG
Burgerstein Vitamine
ch media
Chocolat Ammann AG
Cinclus
CTA AG
Drive Safe GmbH
Dysli Reisen und Transport AG
El Tony Mate
Elektro Gerber AG, Gümligen
Emmi Schweiz AG
Felsenau Bier
FIZZEN
Frutiger AG
haar-shop.ch
HB Malerei Gümligen
Herzog Bau und Holzbau AG
Isostar
Jako
Krüger + Co. AG
Landi Bolligen
Lindenhofgruppe
Mastroianni Gümligen
METRO Boutique
Migros Kulturprozent
Mobiliar
Petfriends Muri
Physio Hegg & Freudiger
Prodega
Restaurant Hans im Glück, Muri
Restaurant Thai Shokdee, Gümligen
Rhomberg Schmuck
Schaerer AG
Schreinerei Messer GmbH
Sportagon GmbH
Stiftung Siloah
Subway Bern
Swisslos Sportfonds Kanton Bern
Tanner Möbel, Gümligen
Top Pharma Apotheke Gümligen AG
Unihockey Center
Valiant Bank AG
Visana
Wegmüller Malerei, Gümligen
Wirz AG Bauunternehmung
WKS KV Bildung AG
Zigerlig Bautrocknung AG

Season 24/25 GUIDE



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

Vorwort: Philippe Matter, Präsident 5
1418 Coaches 6-7
Sportkommission 8
Die «helfende Hand» 2023 9
Nachhaltigkeit: Solarstrom 10-11

Leistungsteams Bern Capitals

Interview mit Raphi Kohler, Headcoach Herren 1. Liga 12-14
Team 1. Liga Grossfeld 16-17
Saisonausblick: Sébastien Wehrli, Sportchef U-Teams 18
Team U21 19
Team U18 B 20
Team U18 C 21
Team U16 22
Team U14 23
Team U12 25

Breitensport Bern Capitals Ost

Saisonausblick: Nico Galli, Sportchef Breitensport 27
Team 2. Liga Grossfeld 28
Team 3. Liga Grossfeld 29
Team 4. Liga Grossfeld 30
Team 2. Liga Kleinfeld 31

Juniorenteams Bern Capitals Ost

Saisonausblick: Florin Knüsel, Sportchef Junioren 33
Team Junioren C 35
Team Junioren D Rot 36
Team Junioren D Gelb 37
Team Junioren D Grün 38
Team Junioren E 39
Unihockeyschule 41

Frauenteams Bern Capitals Ost

Saisonausblick: Lara Wüthrich, Sportchefin Frauen und Juniorinnen 43
Team 2. Liga Grossfeld 44
Team U21 45
Team U17 46
Team Juniorinnen C 46
Team Juniorinnen D 47
Team Juniorinnen E 47

Impressum

Impressum und Adressen 48



Vorwort



Philippe Matter
Präsident Bern Capitals

Dabei sein heisst mitmachen - mitmachen heisst dabei sein

Liebe Mitglieder, liebe Familien, Freundinnen und Freunde und Förderer der Bern Capitals

Mit mittlerweile fast 500 Mitgliedern haben wir bei den Caps eine beeindruckende Grösse erreicht. Dies erfüllt uns mit Stolz, bringt aber auch neue Herausforderungen mit sich, denen wir uns gemeinsam stellen müssen.

Neue Strukturen und Mannschaften verlangen nach Unterstützung, und diese brauchen wir mehr denn je – sowohl auf als auch neben dem Platz. Unsere Trainer:innen, Schiedsrichter:innen, das Buvettenpersonal, Spielsekretär:innen, Hallenchef:innen und viele weitere Helfer:innen leisten bereits Grossartiges. Herzlichen Dank dafür! Doch um weiterhin erfolgreich zu sein, brauchen wir euch alle!

Unser Motto muss noch viel mehr lauten: «Dabei sein heisst mitmachen - mitmachen heisst dabei sein». Wir dürfen nicht darauf hoffen, dass jemand anders die Aufgaben übernimmt – es liegt an uns allen, den Verein aktiv mitzugestalten und nachhaltig zu prägen.

Ein weiterer zu optimierender Schwerpunkt ist die Disziplin im Trainings- und Spielbetrieb. Es ist wichtig, dass in allen Mannschaften wieder aktiver am Trainingsbetrieb teilgenommen wird. Der Erfolg beginnt auf dem Trainingsfeld – hier legen wir den Grundstein für unsere Leistungen bei den Spielen. Und wenn einmal etwas nicht so läuft, wie wir es uns vorstellen, dann lasst uns nicht stillschweigend zuschauen. Bringt euch konstruktivkritisch ein, macht Vorschläge, wie wir besser werden können, und engagiert euch! Das braucht eine proaktive und positive Dialogkultur mit aufrechter, wertschätzender und respektvoller Grundhaltung.

Mit rund 500 Menschen, die gemeinsam etwas bewegen wollen, wird es nie möglich sein, allen Interessen gleichermassen gerecht zu werden. Unterschiedliche Meinungen und Bedürfnisse sind eine Realität, mit der wir lernen müssen, umzugehen. Auch das ist eine Lebensschule, besonders für unsere Juniorinnen und Junioren. Der Umgang mit Vielfalt und die Fähigkeit, Kompromisse zu finden, sind wertvolle Lektionen, die wir hier lernen können.

Lasst uns gemeinsam stark bleiben! Helft mit, unseren Verein weiter voranzubringen, indem ihr Verantwortung übernehmt und aktiv Teil des Geschehens seid. Das gilt für alle Rollen im Verein, als Spielerinnen und Spieler aber auch als Helferinnen und Helfer. Denn nur gemeinsam sind wir in der Lage, die Bern Capitals weiterhin erfolgreich zu führen und zu einem Ort zu machen, an dem sich alle wohlfühlen und ihre Leidenschaft ausleben können.

Wir haben uns mit den neuen Strukturen, den neuen Mannschaften und vielen neuen oder optimierten Trainingsmöglichkeiten für Mädchen und Jungen sowie Frauen und Männer viel vorgenommen. Um zu reüssieren braucht es Engagement und Disziplin von uns allen. In diesem Sinne freue ich mich auf ein weiteres erfolgreiches Jahr mit euch und danke euch schon jetzt für euren unermüdlichen Einsatz – Go Caps!

Mit sportlichen Grüssen

Philippe Matter
Präsident Bern Capitals

1418 Coaches

Ein Gewinn für den Verein und die Zukunft



Unser Verein ist stolz, dass vier junge Frauen erfolgreich die Ausbildung zum 1418-Coach abgeschlossen haben. Diese Ausbildung bietet Jugendlichen zwischen 14 und 18 Jahren die einzigartige Möglichkeit, erste Verantwortung als Trainerinnen und Trainer zu übernehmen und sich dabei sowohl sportlich als auch persönlich weiterzuentwickeln.

Wir gratulieren Aimée Matter (eingesetzt bei den Junioren D rot), Gina Reinhard, Lea Kölliker (beide noch keine fixe Teamzuordnung), und Léonie Ehrler (eingesetzt bei den Juniorinnen E) zur erfolgreich absolvierten Ausbildung und danken dafür, dass sie sich für den Verein und den Nachwuchs einsetzen.

Doch was genau macht die Ausbildung zum 1418-Coach so besonders und warum ist sie so wichtig für die Zukunft unseres Vereins? Die 1418-Coach-Ausbildung ist mehr als nur eine Qualifikation. Sie ist eine Investition in die Zukunft unseres Vereins und in die nächste Generation von Trainerinnen und Trainern. Jugendliche, die sich für diese Ausbildung entscheiden, setzen ein starkes Zeichen: Sie zeigen, dass sie bereit sind, Verantwortung zu übernehmen, sich für ihre jüngeren Vereinskolleginnen und -kollegen einzusetzen und eine aktive Rolle im Vereinsleben zu spielen. Dies ist nicht nur für den Verein von grossem Wert, sondern auch für die Jugendlichen selbst, die durch ihre neue Rolle wertvolle Erfahrungen sammeln und wichtige Kompetenzen erwerben.

Gute Trainerinnen und Trainer sind der Schlüssel zum Erfolg

Warum sind gut ausgebildete Trainerinnen und Trainer so entscheidend für den Erfolg eines Vereins? Ganz einfach: Sie sind die ersten Vorbilder, denen unsere Juniorinnen und Junioren begegnen. Ein guter Trainer oder eine gute Trainerin kann die Begeisterung für den Sport entfachen, Werte wie Teamgeist, Fairness und Disziplin vermitteln und die jungen Sportler dazu motivieren, stets ihr Bestes zu geben. Diese Vorbilder prägen die jungen Menschen nachhaltig und können einen bedeutenden Einfluss auf ihre sportliche und persönliche Entwicklung haben. Ein inspirierendes Trainerteam schafft eine Atmosphäre, in der sich jede wohlfühlt und die eigenen Stärken entfalten kann.

Die Rolle des 1418-Coaches im Vereinsleben

Als 1418-Coach erhältst du die Chance, aktiv im Vereinsleben mitzuwirken und die Zukunft des Vereins mitzugestalten. Du unterstützt das Trainerteam, planst Trainingseinheiten mit, leitest Übungen an und bist Ansprechpartner für den Nachwuchs. Dabei wirst du stets von erfahrenen Trainerinnen und Trainern begleitet, die dir mit Rat und Tat zur Seite stehen. Diese Begleitung ist ein wichtiger Bestandteil der Ausbildung, denn sie ermöglicht es dir, Schritt für Schritt in die neue Rolle hineinzuwachsen und deine Fähigkeiten als Trainerin oder Trainer kontinuierlich zu verbessern.

Es gibt viele gute Gründe, warum du die Ausbildung zum 1418-Coach machen könntest. Erstens bietet sie dir die Gelegenheit, deine Leidenschaft für den Sport mit einem Ehrenamt zu verbinden. Du lernst, wie man Trainings plant, Gruppen anleitet und wie man auf die individuellen Bedürfnisse der Sportler eingeht. Diese Fähigkeiten sind nicht nur im Sport wertvoll, sondern auch in vielen anderen Lebensbereichen. Zweitens stärkt die Ausbildung dein Selbstbewusstsein und deine sozialen Kompetenzen. Du lernst, Verantwortung zu übernehmen, Entscheidungen zu treffen und im Team zu arbeiten. Diese Erfahrungen sind unbezahlbar und werden dir in vielen Situationen im Leben zugutekommen. Drittens: Du wirst Teil einer großartigen Gemeinschaft. Als 1418-Coach bist du nicht nur Trainer:in, sondern auch Mentor:in, Freund:in und Vorbild für die jüngeren Vereinsmitglieder. Du kannst ihnen helfen, ihre sportlichen Ziele zu erreichen und sie auf ihrem Weg begleiten. Diese Aufgabe ist nicht nur erfüllend, sondern macht auch jede Menge Spass!

Mach mit und werde 1418-Coach!

Unser Verein braucht engagierte junge Menschen wie dich, die bereit sind, die Zukunft in die Hand zu nehmen und die nächste Generation von Sportler:innen zu formen. Wenn du zwischen 14 und 18 Jahre alt bist und Lust hast, Verantwortung zu übernehmen, dann ist die Ausbildung zum 1418-Coach genau das Richtige für dich!

Melde dich noch heute bei bei der Geschäftsstelle info@berncapitals.ch und werde Teil eines coolen Coaches-Stab. Weitere Informationen zur Ausbildung findest du auf der Webseite www.1418coach.ch.

Pack diese Chance und werde zum Vorbild für die Juniorinnen und Junioren unseres Vereins. Deine Leidenschaft, dein Engagement und deine Fähigkeiten sind genau das, was wir brauchen, um unseren Verein noch erfolgreicher zu machen! Zudem übernimmt der Verein die Ausbildungskosten und ist auch bereit in künftige Weiterentwicklung zu investieren.

Philippe Matter, Präsident Bern Capitals

Sportkommission

Die junge und motivierte Sportkommission braucht Verstärkung

In den vergangenen Jahren hat die Sportkommission unseres Vereins viel geleistet. Ihr Engagement, ihre Expertise und ihre Leidenschaft haben jeweils den Grundstein für viele unserer Erfolge gelegt. Dafür gebührt ihnen aufrichtiger Dank. Besonders möchten wir Andreas Hansen danken, der als Sportchef der Bern Capitals massgeblich zur erfolgreichen Arbeit der Kommission beigetragen hat. Andreas hat seinen Austritt in der letzten Saison bekanntgegeben, was Lücken in die Sportkommission gerissen hat. Neu begrüssen wir Timo Kummer, der Raphael Kohler bei den Herren 1 unterstützen wird. Raphael kann dies nicht mehr alleine tun, da er sich als Headcoach der Herren 1 zur Verfügung stellt und auch hier wie gewohnt überragende Arbeit leistet.

Die Sportkommission der Bern Capitals hat sich über die Jahre kontinuierlich weiterentwickelt und eine entscheidende Rolle bei der Gestaltung unserer Zukunft gespielt. Um auch weiterhin erfolgreich zu sein und unsere Ziele zu erreichen, ist es jedoch unerlässlich, dass wir unser Team verstärken. Wir sind aktuell auf der Suche nach einem neuen Sportchef Capitals, der den Schwerpunkt auf die Koordination der Sportkommission legt. Diese Position ist von zentraler Bedeutung, um die vielfältigen Aufgaben und Herausforderungen zu bewältigen, die auf uns zukommen.

Unser aktuelles Team besteht aus folgenden Funktionsträgern:

- **Sportchef Capitals**
  vakant, hier könnte dein Name stehen …!
- **Sportchef Herren 1 / Stellvertretender Sportchef Capitals**
  Raphael Kohler, unterstützt von Timo Kummer, ehem. Spieler der Herren 1
- **Sportchef U-Teams**
  Sebastien Wehrli
- **Sportchefin Juniorinnen und Frauen**
  Lara Wüthrich
- **Sportchef Breitensport**
  Nico Galli
- **Sportchef Junioren**
  Florin Knüsel
- **Koordination Partnerverein Köniz**
  Christoph Jost

Mit diesen motivierten und erfahrenen Personen sind wir bereits gut aufgestellt, doch um weiterhin erfolgreich zu sein, brauchen wir Unterstützung. Deine Ideen, Tatkraft und Begeisterung sind es, die den Unterschied machen können.

Gemeinsam können wir die Bern Capitals weiter voranbringen und sicherstellen, dass unser Verein stabil erfolgreich bleibt. Interessierte melden sich beim Präsidenten unter:

praesident@berncapitals.ch

Wir freuen uns auf Rückmeldungen und darauf, gemeinsam die Zukunft unseres Vereins zu gestalten.

Philippe Matter
Präsident Bern Capitals

Die «helfende Hand» 2024

im vergangenen Jahr haben wir mit der Einführung der neuen Auszeichnung „Die helfende Hand“ eine neue Tradition begonnen, die das Engagement und die Hingabe unserer Mitglieder in den Vordergrund stellt. Freiwilligenarbeit ist das Rückgrat unseres Vereins, und ohne die vielen helfenden Hände wäre der Trainings- und Spielbetrieb nicht möglich. Heute ehren wir drei besondere Personen, die durch ihren Einsatz jahrelang herausragten und denen wir zu grossem Dank verpflichtet sind.

Lorenz Rasch
die «helfende Hand» 2024

In diesem Jahr geht „Die helfende Hand“ an Lorenz Rasch, einen jungen und äusserst engagierten Mann, der unseren Verein in vielerlei Hinsicht bereichert. Lorenz ist als Goalie auf dem Spielfeld in verschiedenen Mannschaften bekannt, aber seine Beiträge gehen weit über das Sportliche hinaus. Ob als Hallenchef, Spielsekretär, Speaker bei Turnieren oder als helfende Hand, wenn es (auch kurzfristig) brennt – Lorenz ist immer da, wenn man ihn braucht. Seine Flexibilität und Einsatzbereitschaft sind beispielhaft. Lorenz, du bist ein wahres Vorbild für uns alle, und wir danken dir für deinen unermüdlichen Einsatz. Dein Engagement macht unseren Verein stärker, und wir freuen uns, dir dieses Jahr die Auszeichnung „Die helfende Hand“ überreichen zu dürfen. Herzlichen Glückwunsch und vielen Dank, Lorenz!

Pascal Reichen
Neues Ehrenmitglied

Ein weiteres Highlight in diesem Jahr war die Ernennung durch die Hauptversammlung von Pascal Reichen zum Ehrenmitglied unseres Vereins.

… und neue Ehrenmitglieder: Engagement, das zählt!

Pascal hat sich über viele Jahre hinweg in verschiedensten Funktionen für die Bern Capitals eingesetzt. Als Trainer, Juniorenobmann und Präsident hat er den Verein massgeblich geprägt und mitgestaltet. Derzeit ist er als Verantwortlicher für das Helferwesen tätig und sorgt dafür, dass hinter den Kulissen alles reibungslos läuft. Seine langjährige Treue und sein Engagement verdienen unseren grossen Respekt. Pascal, wir danken dir für alles, was du für die Bern Capitals getan hast und weiterhin tust. Deine Arbeit hat unseren Verein nachhaltig geprägt, und wir sind stolz, dich in unseren Reihen zu haben.

Andreas Hansen
Neues Ehrenmitglied

Ebenfalls zum Ehrenmitglied ernannt wurde Andreas Hansen, der sich in zahlreichen Funktionen verdient gemacht hat. Andreas war als Trainer, Verantwortlicher der Sportkommission und Vizepräsident tätig und hat über drei Jahrzehnte hinweg an entscheidender Stelle zur Entwicklung unseres Vereins beigetragen. Besonders hervorzuheben sind seine unermüdlichen Anstrengungen bei der Organisation und Durchführung von Projekten und Events auf allen Ebenen des Vereins. Andreas, dein Einsatz und deine Hingabe haben den Bern Capitals in vielerlei Hinsicht den Weg geebnet. Wir danken dir von Herzen und freuen uns, dich als Ehrenmitglied in unserer Gemeinschaft zu wissen. Wir hoffen, die in Zukunft auch wieder aktiv in unseren Rängen zu wissen. Falls es dir in deinem sportlichen «Vorruhestand» zu ruhig ist, melde dich einfach bei uns!

Diese Auszeichnungen und Ehrungen sollen nicht nur die Verdienste dieser drei herausragenden Mitglieder würdigen, sondern auch als Motivation für uns alle dienen. Unser Verein lebt vom Engagement seiner Mitglieder, und jede/jeder Einzelne kann einen Unterschied machen. Lasst uns gemeinsam dafür sorgen, dass die Bern Capitals weiterhin stark bleiben. Helft mit, engagiert euch und tragt euren Teil dazu bei, dass wir auch in Zukunft erfolgreich sind.

Mit dankbaren Grüssen

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.

Nachhaltigkeit: Solarstrom

Wusstet ihr, dass die Caps Solarstrom produzieren?

Was wohl die meisten von euch mitbekommen haben ist unsere Partnerschaft mit Publibike, bei dem ihr zu wirklich genialen Konditionen ein Publibike-Abo lösen könnt (es wurden grandiose 44 Abos gelöst und total 15'218 km gestrampelt). Bemerkt haben dürftet ihr auch die Hummus-Sandwiches an unserer Heimturnier-Buvette, die sich inzwischen etabliert haben.

Was ihr hingegen nicht mitbekommt, ist, dass wir regelmässig an Meetings der UN «Sports for Climate Action» Initiative teilnehmen. Neben grossen Vereinen und Verbänden versuchen wir dort, die Perspektive des Breitensports einzubringen, um die fachliche Unterstützung dieser UN-Initiative in die breite Masse hineinzubringen und die Umsetzung von Nachhaltigkeitsprojekten für alle zu erleichtern.

Zudem durften wir für die Schulungen «Club Management» von Swiss Olympic in Videobeiträgen unsere Erfahrungen und Tipps einbringen, so dass zukünftig andere Vereine von unseren Erfahrungen profitieren können. Dank dem Verein ENERGIEWENDE, den wir unten kurz vorstellen, durften wir im November 2023 unser Nachhaltigkeitsprojekt auch anderen lokalen Sportvereinen anlässlich eines Workshops «Klima und Sport» vorstellen.

Wie kommt es nun zum Solarstrom?

Im Bereich der Energieversorgung können wir als reine Mieter unserer Sporthallen wenig bewegen. Durch den lokal ansässigen Verein «Energiewende Muri-Gümligen» wurden wir auf deren Partner «Solarify» aufmerksam und konnten frühzeitig in das Solarprojekt auf den MFH an der Aebnit- und Bellevuestrasse investieren. Auch wenn das nur symbolisch ist, so geht es uns um das «Commitment». Zudem erlaubt es uns, euch als Vereinsmitglieder diese Möglichkeit näher zu bringen und davon zu überzeugen. Nebst dem Umweltaspekt ist auch dieses Projekt nämlich kostenfrei, da wir das initiale Investment über die Jahre ohne Risiko via Einspeisevergütung wieder reinholen. Mitinitiant ist auch der Vater eines langjährigen Juniors, Jürg «Stedi» Stettler, der als Geschäftsführer des Vereins agiert:

Stedi, wer seid ihr und was macht ihr?

Der Verein ENERGIEWENDE und seine Mitglieder wollen die Produktion von erneuerbarer Energie voranbringen. Jetzt sofort, mit einem Bewusstsein für Nachhaltigkeit und Effizienz. Es ist dem Verein ENERGIEWENDE ein Anliegen, über verschiedene Themen der Nachhaltigkeit umfassend zu informieren und auch kontrovers zu diskutieren.

Bei der Energiewende geht es um verschiedene Fragen: Wie produzieren wir nachhaltig Energie? Wie gehen wir möglichst haushälterisch mit Energie um (Stichwort Suffizienz)? Wie können wir nachhaltig mobil sein? Zusätzlich setzt sich der Verein für eine gelebte Kreislaufwirtschaft und eine vielfältige Biodiversität ein.

Auf energiewende-mg.ch findet man die verschiedenen Projekte, Hinweise zu Veranstaltungen und weitere nützliche Informationen.

Wie können euch unsere Mitglieder unterstützen?

Mit dem Abonnieren von Muri-Gümligen Sonnenstrom unterstützt du aktiv die lokalen Strom-Produzenten. Bereits mit CHF 50 pro Jahr bist du dabei! Alles Wissenswerte gibt es hier: sonnenstrom-mg.ch

Also liebe Mitglieder, wenn ihr ein Dach in eurer Umgebung habt oder jemanden kennt, der dies bebauen könnte, es aber nicht selbst finanzieren möchte, so lasst es Stedi wissen: 079 205 1031 oder jetzt@energiewende-mg.ch.

Wenn ihr selber Mieter seid und doch in Solarprojekte investie-ren möchtet, könnt ihr dies via solarify.ch tun.



Interview



Raphi Kohler
Sportchef & Headcoach 1. Liga

Raphi hat nach überstandenem Playout seine Karriere nach 25 Jahren beendet. Die neue Saison nimmt das Fanionteam ohne den Spieler dafür mit dem Trainer-Raphi Kohler in Angriff. Und auch als Sportchef der ersten Mannschaft steht er in der Pflicht. Nach einer enttäuschenden Saison 23/24 hoffen die Verantwortlichen der Caps, mit einer verjüngten Mannschaft das Ruder herumreissen zu können.

Über seinen Rücktritt, seinen einzigen grossen Transfer und ganz allgemein die Veränderungen im Unihockey...

Interview: Andi Britt

Raphi, Du hast nach gewonnenem Playout gegen Lausanne deine Karriere als Spieler beendet, nach 12 Jahren im Eins. Was hat den Ausschlag gegeben – ein paar Jahre wären ja sicher noch dringelegen?

Raphi Kohler: Ich habe bereits vor der Saison mit einem Rücktritt geliebäugelt. Der Umstand, dass mit Joël Rosolen und Timo Kummer langjährige Weggefährten und Freunde noch einmal einen Angriff unternahmen, das Caps-Boot in ruhigere Gewässer zu führen, motivierte mich, noch einmal alles reinzuwerfen.

Leider endete die Saison nur zum Schluss versöhnlich und weder Timo (Verletzung), noch Joël (gesundheitliche Gründe), konnten die Saison auf der geplanten Position beenden. Somit darf ich trotz meiner Knieverletzung und nur einer Playout-Serie zufrieden sein, die Karriere aktiv beendet zu haben.

Es wurde Zeit, den Jüngeren und Besseren den Platz zu überlassen. Unsere Juniorenarbeit trägt Früchte und es wurde immer schwieriger, die Jungs in Schach zu halten (Augenzwinkern).

Wenn Du auf die vielen Jahre als Aktiver zurückblickst, was waren die Höhepunkte?

Am meisten bleiben mir Freundschaften fürs Leben, die Teilhabe/Freude meines Umfeldes/Familie an diesem zeitraubenden Hobby und die inspirierenden Menschen, die ich kennenlernen durfte. Rein sportlich bleiben der Schweizermeistertitel mit der U18, die zwei Saisons U21A und die Playoff-Finalteilnahmen unvergessen.

Teamsport bedeutet auch Umgang mit Menschen – welche Kollegen haben dich am meisten geprägt?

Stimmt genau, das wird wohl auch dem einen oder anderen nicht gerecht, da in 25 Jahren so viele Begegnungen stattgefunden haben. Aber Aendu Hansen, als meinen ersten Juniorentrainer und späteren Weggefährten in der Sportkommission, Clemens Strub als absoluten Vollprofi in der U21, Björn Karlen als Mann mit dem Gespür fürs Spiel und Gegenüber, Daniel von Teufenstein (ehem. Danuser) als Multitalent und Alexander Lussi, als einfühlsamen Captain, möchte ich gerne namentlich erwähnen. Und selbstverständlich gehören hier auch Joël und Timo dazu!

Was wirst Du vermissen?

Die Eigenheiten des Teamsports. Alleine kannst du nichts ausrichten und trotzdem muss dein eigener Anspruch sein, so gut zu werden, dass du auch als Individuum einen Impact leisten kannst. Dieses Aufeinander angewiesen sein und merken, dass die Räder langsam greifen, empfand ich immer als sehr bereichernd. Und sicher werden mir die Emotionen und der „Kampf" Mann gegen Mann bzw. Team gegen Team fehlen.

Und was wirst Du sicher nicht vermissen?

Die 60 Minuten bis ein Spiel angepfiffen wird und die Absagen an Freunde am Abend vor dem Spiel.

Du zeichnest dich durch eine enorme Clubtreue aus. Hat es dich nie weggezogen?

Ich habe ja einen grossen Wechsel vollzogen und vom damaligen Stammverein UHC Bern-Ost zu den Caps gewechselt (lacht). Ich stand tatsächlich einmal vor einem Wechsel. Ich könnte jetzt sagen, die damaligen Trainingszeiten in der Halle mit dem Parkettboden hätten nicht zu meinem Wochenplan gepasst. Doch so war es nicht. Es blieb tatsächlich bei dieser einzigen Anfrage. Ich strahlte wohl schon immer das Caps-Gen aus, war zu wenig talentiert oder bin mit meiner ruhigen Art nicht aufgefallen (lacht erneut).

Wenn Du deine Jahre überblickst, wie hat sich das Spiel seither verändert? Strukturell, aber auch von der Athletik, von der Vorbereitung her?

Das Spiel ist um Meilen schneller, athletischer und härter geworden. Noch zu Beginn meiner Aktivzeit lag der Fokus vor allem auf Ausdauer und Technik. Heute wird viel diversifizierter trainiert. Das Niveau ist mit Sicherheit höher. Was sich seit dem Abstieg aus der NLB verändert hat, ist die Priorisierung vom Unihockey im Alltag. Als Nationalligaspieler muss Unihockey ganz weit oben in der Freizeitgestaltung liegen. Als 1. Ligist befinden wir uns diesbezüglich in einem ganz schwierigen Umfeld.

Du hast nahtlos Verantwortung als Coach der ersten Mannschaft übernommen und trainierst nun deine ex-Mitspieler. Wie kam es dazu?



Unerwartet, unerwünscht und aktuell alternativlos... Bereits in der ersten Dezemberwoche 2023 hatten wir ein erstes Gespräch mit einem Trainerkandidaten, welcher uns kurz vor Vertragsunterzeichnung von meinem Cousin (Grüsse gehen ins Emmental) [Anm. Red: Er ist Sportchef vom NLA-Verein Skorpion Emmental] „weggeschnappt" wurde. Im Anschluss folgten 147 Anfragen an Trainer:innen, wobei mit knapp vierzig Personen ein Austausch stattfand. Zu einer Vertragsunterzeichnung kam es leider aus diversen Gründen nicht. Da mir das Team und der Verein am Herzen liegen, ich eine gewisse Verantwortung verspüre und von Woche zu Woche mehr Spass an der Aufgabe erlangte, habe ich mich entschieden im Verbund diesen Posten (mit) zu besetzen. Leider handelt es sich aktuell noch um einen kleinen Verbund.

Was hilft Dir, den nahtlosen Übergang vom Spieler zum Trainer zu bewältigen?

Vor allem genau der Fakt, nicht mehr Spieler zu sein und daher in keinen Interessenskonflikt zu geraten. Durch die Blutauffrischung des Teams und dem Weggang einiger Routiniers konnte auch bei der Kaderplanung mehr Distanz geschaffen werden. Nichtsdestotrotz steht und fällt eine solche Konstellation auch mit der Mitarbeit der Führungsspieler rund um Walker/Ninck, welche einen tollen Job verrichten.

Wie hat die Mannschaft auf die Ernennung reagiert?

Das müsstest du die Mannschaft fragen. Aber letztlich liegt es an mir, das Team durch gute Arbeit mitzureissen. Egal in welcher Funktion.

Du befindest Dich in einer Doppelrolle als Sportchef und Coach der 1. Mannschaft. Abgesehen von deinem Trainerstab, wer steht dir zu Seite? Stehen im sportlichen Bereich noch Veränderungen an, mit dem Ziel, dich zu unterstützen?

Sollte ich die Rolle als Coach länger einnehmen, muss die Position des Sportchefs neu besetzt werden. Im Trainerstab unterstützen mich aktuell Markus Bieri, Ramona Brechbühl, Christoph Jost aus der Sportkommission und der rekonvaleszente Elia Garbely. Aktuell ist lediglich der Einsitz von Timo Kummer in der Sportkommission spruchreif.

Fortsetzung auf Seite 12

Interview: Fortsetzung

Wie beurteilst Du generell gesprochen die Strukturen der Caps im Leistungssportbereich?

Aktuell sind wir den bisherigen Strukturen entwachsen. Die Mitgliederzahlen unseres Vereins sind in den letzten drei Jahren förmlich explodiert. Diesem Wachstum konnten wir uns strukturell noch nicht anpassen. Durch die tolle Arbeit unserer Ressort-Chefs rund um U-Teamchef Sebi Wehrli ergeben sich fortlaufend Verbesserungen.

Gibt es von deiner Seite Ideen, wie wir uns weiterentwickeln könnten?!

Seit der Corona-Pandemie lag der Fokus der Vereinsentwicklung (berechtigterweise) vornehmlich auf dem Breitensport und der Frauenabteilung. Im Leistungssport setzte eine Konsolidierungsphase ein, welche wir auch mit Blick auf die Verbandsstrategie „Unihockey 25“ unbedingt verlassen müssen.

Wir müssen mehr Professionalität im Nachwuchs wagen. Wir sollten uns Überlegungen zu Beteiligungen an regionalen Leistungzentren machen und allenfalls Trainer:innen in ein Anstellungsverhältnis bringen.

Nun zum Team: nach einer missglückten letzten Saison habt ihr im Trainerstab sicher ausführlich über die Situation der ersten Mannschaft gesprochen. Welches waren Eure Schlussfolgerungen? Was musstet ihr verbessern, woran arbeitet ihr besonders intensiv?

Es war ein Zusammenspiel von Negativität, Unsicherheiten, fehlender Qualität und falscher Einschätzung. Essenziell ist für mich die Rollenklärung. Wenn ein Spieler seine Rolle klärt, kann er in dieser auch beurteilt und entsprechend eingesetzt werden. Das bedingt eine klare und offene Kommunikation.

Zusätzlich versuchen wir die Mannschaft durch ein verändertes Gefäss rund um die Captains näher in den Austausch mit dem Trainerstab zu bringen.

Rein auf die Arbeit auf dem Feld bezogen, brauchen wir mehr Ruhe und Vertrauen in unser Spiel, weniger Hektik mit dem Ball und wir müssen anfangen, Unihockey zu denken. Am Einsatz, Willen und der Physis haperte es nicht.

Konntest Du im Sommer die gewünschten Transfers tätigen?

Zugegebenermassen hätten wir gerne noch einen Routinier aus der obersten Liga verpflichtet, um weitere Stabilität und Erfahrung für hektische Spielsituationen zu gewinnen.

Abgesehen von diesem „Nicht-Transfer“ freue ich mich extrem auf die gute Mischung der Verstärkungen. Mit den beiden Spielern (Hofmann/Schwarz) aus der U21A von Meister Wiler-Ersigen holten wir gut ausgebildete, hungrige Spieler mit ausgeprägter Winner-Mentalität in die Mannschaft. Mit Schwab und Blaser kehren zwei Routiniers zurück. Sie werden auch in der Garderobe einen wichtigen Part übernehmen. Und mit Hegg und Kappeler stossen die beiden besten Skorer aus der 2. Liga ins Herren 1. Für Konkurrenzkampf ist also gesorgt.

Wie ist die Vorbereitung verlaufen?

Unter Elita (Core Athletics) werden die Spieler physisch hervorragend betreut. Unihockeytechnisch hat uns das Trainingslager in Interlaken deutlich weitergebracht und wir versuchen mit verschiedenen Testspielen Reize zu setzen. Im Cupspiel gegen Konolfingen wurden uns auch noch bestehende Defizite aufgezeigt.

Rechnest Du damit, dass die verjüngte Mannschaft dieses Jahr besser abschneidet als letzte Saison?

Böse Zunge behaupten, es gehe ja gar nicht viel schlechter… Ein Verein unserer Grösse gehört auf einen Playoff-Platz. Es ist momentan Demut angesagt. Aber wir streben natürlich einen Rang in den Top 8 an.

Ich wünsche Dir, dem Trainerstab und dem ganzen Team viel Erfolg!











Team 1. Liga Grossfeld



Gelingt der Turnaround?

Raphi Kohler, Sportchef Herren 1

Nach zwei Jahren im Negativstrudel und einer hochintensiven Playout- Kampagne gegen den späteren Absteiger Lausanne UC wollen die Hauptstädter diese Saison den Turnaround schaffen und im Frühjahr 2025 einen Platz in den Playoffs erreichen.

Nach einer turbulenten und verletzungsgeprägten Spielzeit 2023/2024 haben sich die Berner Verantwortlichen zusammen mit dem Team entschieden neue (Trainings-) Wege zu gehen. Unterstützt vom Core Athletics Gümligen unter der Leitung von Elita konnte die Mannschaft beinahe verletzungsfrei durchs Sommertraining begleitet werden. Nebst den physischen Grundlagen hat der Trainerstab auch grossen Wert auf die Wiederherstellung gemeinsamer Strukturen gelegt. Im Trainingslager in Interlaken und am Trainingstag in Gümligen wurden diese ausgearbeitet und festgelegt. Die Spieler sollen mitgestalten und mitverantworten. Umso wichtiger wird diese Eigenverantwortung auch im Hinblick auf den nahenden Saisonstart. Der Kader ist bewusst gross gehalten worden. Dies ergibt einerseits den zwingend nötigen Konkurrenzkampf und andererseits auch die Möglichkeit auf mögliche Ausfälle zu reagieren. Zusätzlich kann die Zusammenarbeit mit der zweiten Mannschaft weiter intensiviert werden. Insgesamt konnten drei Doppellizenzen gelöst werden (Tim Haering, Lucian Häfele, Simon Eggenschwiler). Auch die Verjüngung der 1. Mannschaft wurde sukzessive fortgeführt. Langjährige Stützen wie Timo Kummer, Raphael Kohler, Kilian Mühlematter, Simon Buchser oder Pascal Nydegger haben den Stock an den Nagel gehängt oder in tieferen Ligen eine weniger intensive Herausforderung gesucht. Im Gegenzug haben sich Loïc Schwab und Jascha Blaser für ein Comeback in der Hauptstadt entschieden. Zusätzlich stossen vom U21- Schweizermeister Wiler Ersigen Jarno Hofmann und Miro Schwarz zu den Capitals. Dasselbe gilt für Maximilian Hegg, welcher als bei hoffentlich guter Gesundheit eine neue Berner Geheimwaffe darstellen sollte.

Alles in allem gehen die Berner Verantwortlichen von einem qualitativ besseren Kader als in der letzten Spielzeit aus. Die Vorbereitung hat jedoch gezeigt, dass die aktuelle Ausgabe der ersten Mannschaft ein (noch) fragiles Gebilde darstellt und sich zuerst wieder festigen muss. Nebst guten Leistungen (4:5 vs. Köniz NLA, 5:3 vs. Tigers U21A, 10:2 vs. Laupen 2GF) waren die Jungs auch zu schwer erklärbaren Auftritten (3:2 vs. Zulgtal 2GF, 3:11 vs. Thun NLB) fähig. Das Cupspiel gegen die Lions aus Konolfingen war ein Spiegelbild davon. Dreissig Minuten lang konnte man dem Liga- Favoriten Paroli bieten. Die Verarbeitung auftretender Negativerlebnisse funktioniert leider noch nicht wie gewünscht und oft verliert die Mannschaft (zu lange) den Faden. Ein Umstand, den das Team thematisiert hat und durch die Institutionalisierung neuer Rituale angegangen ist.

Als letzte Unbekannte wird sich das Trainerteam beweisen müssen. Die Interimslösung mit dem Ende vergangener Saison zurückgetretenen Spieler Raphael Kohler als Headcoach war ursprünglich nur für die Vorbereitungsphase gedacht, nachdem sich die Suche nach einem Cheftrainer als schwieriger als erwartet herausgestellt hatte, wurde der Trainerstab mit Kohler/Bieri/Brechbühl bis Ende Saison bestätigt.

Last but not least habt auch ihr, liebe Vereinsmitglieder und Unterstützerinnen, einen grossen Einfluss auf das Abschneiden unserer ersten Mannschaft. Auf euren Support an den Heim- und Auswärtsspielen, in den sozialen Medien oder im persönlichen Gespräch sind wir angewiesen und freuen und auf euch! Danke!

Torhüter

75	Sebastian Weissgerber	
89	Sven Hübscher	
92	Tim Schneider	

Defensive

2	Silvan Zürcher	
5	Matthias Dähler	
10	Loïc Schwab	neu, H2
11	Noël Gaus	
20	Tobias Hirsbrunner	
23	Simon Eggenschwiler	
26	Emanuel Ninck	Assistenzcaptain
27	Lucian Häfele	
67	Jarno Hofmann	neu, Wiler U21
73	Georg Britt	
86	Valentin Schmid	
88	Simon Joost	

Offensive

7	Sven Kummer	
8	Oliver Walker	Captain
9	Patrick Pfäffli	
12	Fabian Schertenleib	
13	Timon Hansen	
16	Sébastien Wehrli	
17	Elia Garbely	
22	Maximilian Hegg	neu, H2
25	Florin Knüsel	
29	Jascha Blaser	neu, Comeback
33	Miro Schwarz	neu, Wiler U21
72	Tim Schütz	
91	Nicola Kappeler	neu, H2
95	Pascal Ritter	

Staff

Raphael Kohler (Coach)
Markus Bieri (Coach)
Ramona Brechbühl (Physio)

Saisonausblick U-Teams

Aufregende Neuerungen



Sébastien Wehrli
Sportchef U-Teams

Die U-Teams der Bern Capitals stehen in diesem Jahr unter dem Zeichen aufregender Neuerungen und gezielter Entwicklungen. Es wurde ein einheitliches Ausbildungskonzept für die Trainer:innen eingeführt, das alle Teams miteinander verbindet und darauf abzielt, möglichst viele Spieler über alle Altersstufen hinweg optimal zu fördern.

Die Veränderungen bieten spannende Perspektiven für unsere Talente und sind der erste Schritt, um die jungen Spieler besser auszubilden und somit näher an die erste Mannschaft zu bringen. Ein Element davon ist, dass die Spieler viele Trainings- und Spielmöglichkeiten haben und in verschiedenen Teams Erfahrungen sammeln können (z.B. U18C oder Förderkader).

Ein bedeutender Schritt in diesem Jahr ist die Einführung der U12+ Mannschaft. Dieses Team soll den jüngsten Spielern den Übergang vom Kleinfeld zum Grossfeld erleichtern und sie näher an den Leistungssport führen. In der U12 werden die Kinder frühzeitig an das Spielgeschehen herangeführt, wodurch sie ihre grundlegenden Unihockey-Fähigkeiten entwickeln können. Die Trainingseinheiten sind so gestaltet, dass sowohl der Spass am Sport als auch die sportliche Entwicklung im Vordergrund stehen. Ein weiterer Aspekt ist die Bildung der U14-Spielgemeinschaft mit Floorball Köniz, welche ein Austausch mit unserem Partnerverein ermöglicht. Dadurch sollen zukünftig Caps-Talente den Sprung einfacher in den Spitzensport machen können.

Durch den Jahreswechsel gab es in allen U-Teams grosse Umbrüche, was frischen Wind in alle Teams bringt. Die Teams sind relativ jung aufgestellt und können eine Basis für die kommenden Jahren legen. Es wird also spannend sein, wie sich die Teams im Verlauf des Jahres verbessern werden und hoffentlich möglichst viele Erfolgserlebnisse feiern dürfen. Interessant wird es sein zu sehen, wie sich die U18 schlägt, welches vor zwei Jahren in einer ähnlichen Konstellation um den Gruppensieg in der U16 gespielt hat.

Team U21



Torhüter

62	Guggisberg	Lars
98	Guggisberg Joel	Neu U18

Defensive

5	Finger Nick	Neu U18
8	Moser Bastian	
12	Schleppi Timo	
18	Schwab Thibaud	
20	Pätzold Basil	
23	Tobler Luke	Neu U18
55	Berchtold Jonasch	Neu Köniz U18
97	Peters Ot	Neu U18

Offensive

4	Op den Camp Ron	Neu U18
9	Bucher Jonathan	Neu U18
10	Kost Maurin	Neu U18
11	Roth Luc	
13	Wittwer Sven	Neu Thun U21
15	Lüthi Jan	Neu U18
21	Käser Sven	
22	Mohr Theo	Neu Laupen/Doppellizenz
25	Ebiner Janic	Neu U18

Staff

Zingg Christoph
Jost Christoph

Förderkader U18

Huber Yann, Schwab Etienne, Zuber Beda, Gerber Marc, Spähni Nico, Bringhen Sebastian, Jauernig Marco, Joggi Adrian, Klingenhagen Lars, Leuenberger Jonas, Winzenried Cyrill

Mit voller Kraft in die neue Saison

Thibaud Schwab

Mit neuem Elan und scharfem Fokus starten wir in eine Saison, die vieles verspricht. Wir wissen, dass wir an guten Tagen jeden Gegner schlagen können, und genau das ist unser Ziel - uns zu steigern, Spass am Spiel zu haben und in der Liga weiter nach vorne zu kommen.

In der Sommerpause haben wir einen Umbruch im Kader erlebt. Trotz den vielen Veränderungen und Neuankömmlingen zeigt die Vorbereitung: Die Chemie stimmt. Der Zusammenhalt in der Mannschaft ist stark, und wir gehen respektvoll miteinander um. Die Kommunikation auf und neben dem Feld hat sich spürbar verbessert. Auch die neuen Spieler haben sich schnell integriert. Mit einem zusätzlichen Coach, der frischen Wind und enorm viel Energie ins Team bringt, sind wir optimal aufgestellt, um das Beste aus uns herauszuholen. Unser Trainingslager in Interlaken sowie zahlreiche Testspiele haben uns die Möglichkeit gegeben, unsere Taktik zu verbessern und gleichzeitig flexibel auf verschiedene Spielsituationen zu reagieren. Besonders in den Testspielen gegen schnelle Gegner konnten wir wichtige Erkenntnisse gewinnen, die uns in der Saison zugutekommen werden.

Als Symbol haben wir uns den Wolf gewählt - ein Tier, dessen Stärke im Rudel liegt. Diese Philosophie wollen wir auf das Spielfeld übertragen. Individuelle Klasse ist wichtig, aber unser Fokus liegt auf der kollektiven Leistung. Disziplin, gepaart mit grosser Einsatzbereitschaft und dem Willen, immer 100% zu geben, wird uns dabei helfen, unsere Ziele zu erreichen. Wir wollen ein einfaches, geradliniges Unihockey spielen, bei dem jeder seinen Beitrag leistet und wir als Einheit auftreten.

Unsere Motivation ist hoch, und wir wissen, dass der Weg nach oben nicht einfach sein wird. Aber mit der Energie, dem Zusammenhalt und einem schnellen ersten Pass sind wir bereit, jede Herausforderung anzunehmen.

Team U18 B



Staff

Alain Ammann
Yann Brügger
Tim Schütz

Torhüter

1	Yann Huber	2007
2	David Villiger	2009

Spieler

1	Marco Jauernig	2007	
2	Adrian Joggi	2007	
3	Nico Späni	2007	
4	Alex Widmer	2007	
5	Lars Klingenhagen	2007	
6	Kenji Bill	2008	
7	Sebastian Bringhen	2008	
8	Aaron Kost	2008	
9	Jonas Leuenberger	2008	
10	Kiano Schüpbach	2008	
11	Etienne Schwab	2008	
12	Philipp Wüest	2008	
13	Cyrill Winzenried	2009	
14	Samuel Breitenmoser	2008	
15	Timo Fehlmann	2008	
16	Mats Lang	2008	
17	Levin Ruch	2007	neu
18	Luca Uhde	2008	neu
19	Tim Mühlemann	2008	neu
20	Beda Zuber	2007	
21	Marc Gerber	2008	

Team U18 C



Staff

Knüsel Florin
Hansen Timon
Rohrbach Robin

Kader

5	Hofstetter Kilyan	2009
7	Richard Sébastien (C)	2008
9	Deruelle Alexis (G)	2010
24	Bigler Julian	2007
25	Küng Raimo	2009
36	Levy Micha	2009
51	Brönnimann Jeremy	2009
92	Böller Simon	2010
94	Estermann Michael	2008
95	Von Zeerleder Thierry	2010
96	Reust Florian	2010
98	Geiger Nico	2010
99	De Wolf Jeremy	2010

SILOAH

Team U16



Staff

Sébastien Wehrli
Pascal Huber
Georg Britt

Torhüter

1	Julian Kistler	2010	
2	Laurin Steinlin	2010	

Spieler

1	Diego Huber	2009	
2	Marc Truttmann	2009	
3	Emil Wiese	2009	
4	Cyrill Huber	2010	
5	Lionel Boss	2010	
6	Yannik Fehlmann	2010	
7	Julian Huber	2010	
8	Alois Jordi	2010	
9	David Leuenberger	2010	
10	Leander Mohr	2010	
11	Janis Portmann	2010	
12	Fabian Wüest	2010	
13	Alexander Ritter	2010	
14	Luca Hägi	2010	neu von FBK
15	Jonas Hug	2010	
16	Milo Schacher	2009	Neu vom Eishockey
17	Tim Hostetter	2010	Neu von FBK
18	Kevin Bill	2010	
19	Timon Vonlanthen	2010	Neu von Fribourg
20	Jeremy Holzmann	2009	

Team U14



Staff

Matthias Dähler
Patrick Pfäffli
Nicola Kappeler
Lucian Häfele

Torhüter

28	Abplanalp Lian	2014	neu, D-Junioren
30	Bigler Roman	2011	

Defensive

35	Park Dominic	2011	
52	Riesen Maxime	2011	
54	Prince Felix	2011	Captain
58	Imoberdorf Liva	2009	
59	Meichtry Kaspar	2011	
76	Zimmerli Florin	2012	neu, D-Junioren
84	Kölliker Lea	2010	Captain
85	Kissler Luan	2011	neu, Doppellizenz FBK
86	Beyeler Glenn	2012	neu, Doppellizenz FBK

Offensive

33	Bucher Joachim	2011	neu, Doppellizenz FBK
34	Messer Loris	2013	neu, D-Junioren
36	Luyet Mathéo	2011	
37	Gianella Noah	2012	neu, D-Junioren
38	Glenck Daniel	2012	neu, Floorball Köniz
39	Baldinger Lionel	2011	neu, Doppellizenz FBK
53	Probst Loic	2012	neu, D-Junioren
55	Gfeller Céline	2010	
56	Schönenberger Nevio	2011	neu, Doppellizenz FBK
57	Volken Jan	2011	
66	Meier Loris	2011	neu, Doppellizenz FBK
73	Gfeller Caryl	2012	neu, D-Junioren
74	Franz Dominik	2012	neu, Doppellizenz FBK
75	Scheidegger Joan	2012	neu, Doppellizenz FBK
77	Boss Elia	2012	
83	Di Santo Daniele	2012	neu, D-Junioren





Team U12



Staff

Pascal Ritter
Silvan Zürcher
Jan Rothenbühler

Torhüter

28	Lian Aplanalp
99	Luis Volken

Spieler

4	Felice Wissing
5	Adel Beer
7	Levi Wissing
8	Soley Holzmann
11	Jonathan Breitenmoser
12	Benjamin Breitenmoser
15	Rayan Benmostefa
17	Adriano Pittavini
27	Philip Heck
35	Nora Tanner
36	Julie Ehrler
40	Kayden Schüpbach
48	Niels Blatter
53	Rahel Utiger
57	Jan Volken
61	Yannis Schütz
91	Vanessa Milan
97	Levin Messer

HERZOG

Die Spezialisten am Bau

Wir haben offene Stellen!

Saisonausblick Breitensport



Nico Galli
Sportchef Breitensport

Neues Team am Start: Die Caps wachsen in die Saison 24/25

Nach einer grandiosen Saison 2022/23, in der unsere 3. Mannschaft in die 3. Liga und das Kleinfeldteam in die 2. Liga aufgestiegen sind, waren die Erwartungen für die vergangene Spielzeit 2023/24 eher bescheiden.

Das Minimalziel war klar: den Ligaerhalt frühzeitig sichern. Doch was dann folgte, war mehr als erfreulich! Beide Teams (2. und 3. Liga Grossfeld) starteten fulminant in die Saison. Bis Anfang November, nach 7 bzw. 5 Spielrunden, führten sie sogar die Tabelle an. Auch wenn dieses Tempo nicht ganz gehalten werden konnte, schnupperte das „Zwöi" noch lange an den Aufstiegsplayoffs. Am Ende lähmte aber gerade diese Möglichkeit das Team ein wenig.

Da der Ligaerhalt früh gesichert war, begann die Planung für die Saison 2024/25 schon frühzeitig. Es zeichnete sich schnell ab, dass es keine wesentlichen Änderungen in den Kadern geben würde. Mit jeweils über 25 Spielern war jedoch klar, dass wir für die Zukunft genügend Platz für unsere Junioren schaffen müssen. So entstand die Idee für ein weiteres Grossfeldteam in der 4. Liga. Einige Spieler zeigten sofort Interesse. Dank einer freien Trainingszeit am Mittwochabend im Moos war der Start des neuen „4i" in greifbarer Nähe. Doch wie das eben im Sommer ist: Mit den steigenden Temperaturen sank auch das Interesse. Dank der Zusammenarbeit mit der 3. Liga konnte das eine oder andere Training durchgeführt werden. Und siehe da – mit den sinkenden Temperaturen kam das Unihockeyfieber zurück! Dank einigen Anfragen und Zusagen von externen Spielern, steht nun auch der Kader des neuen Breitensportteams. (Interessierte Spieler und auch Torhüter können sich jedoch weiterhin gerne melden).

Mit Teams in der 2., 3. und 4. Grossfeldliga sowie dem Kleinfeldteam in der 2. Liga sind die Caps für die Zukunft bestens aufgestellt. So kann jeder Spieler auf seinem Niveau und nach seiner Leistungsbereitschaft trainieren und spielen. Das Hauptziel für die kommende Saison bleibt für alle Mannschaften gleich: den Ligaerhalt sichern! Auf eine erfolgreiche und verletzungsfreie Saison 2024/25! GO CAPS!

Team 2. Liga Grossfeld



Trainer

Alain Gafner

Torhüter

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

Defensive

2	Bischhausen Lars	2000
8	Galli Silvano	1988
10	Tim Siebeneich	1994
19	Timon Gygax	2003
17	Spycher Nils	1995
18	Brügger David	1995
26	Raphael Egli	2000
27	Häfele Lucian	2000
70	Rothenbühler Jan	1999
72	Guggisberg Jan	2002
81	Brügger Yann	1993
89	Simon Eggenschwiler	1999

Offensive

4	Poelsma Felix	1994
7	Ramseyer Jan	1990
12	Sutter Manuel	1990
16	Stephan Berger	1995
21	Flückiger Sandro	1995
24	Simon Buchser	1997
25	Wüthrich Andreas	1990
48	Stettler Simon	1987
60	Miauton Nicolas	1994
61	Rimle Lukas	1995
67	Elia Hofmann	1990
71	Christopher Kevin	2000
73	Jolan Knüsel	2003
99	Schüpbach Robin	1993
	Tim Haering	2003

Team 3. Liga Grossfeld



Torhüter

28	Wenger Lars	1995
	Marti Remo	

Defensive

2	Bergmann Tim	2003	
4	Meierhofer Nicola	1996	
8	Maulaz Noé	1996	
12	Siebeneich Tim	1995	
17	Leonardi Sandro	1995	
19	Neuhaus Labinot	1994	
21	Demont Raphael	1997	Captain
22	Keller Marc	1995	
42	Cesarano Fabio	1988	
99	Jonathan Agoues	2001	
96	Schaller Jonas	2001	
3	Moser Reto	1996	
69	Rohrbach Robin	1998	

Offensive

15	Ammann Alain		
7	von Wattenwyl Bastian	1995	
10	Neuhaus Dominik	2003	
11	Etter Yannick	1994	
5	Ott David	2003	
26	Jeitziner Tim	2000	Spielertrainer
29	Sterchi Thierry	2001	
6	Gullimemon Fabio	1995	
44	Gübeli Cornel	1995	

Team 4. Liga Grossfeld



Torhüter

94	Rasch Lorenz	1994
97	Jenny Noah Leon	2004

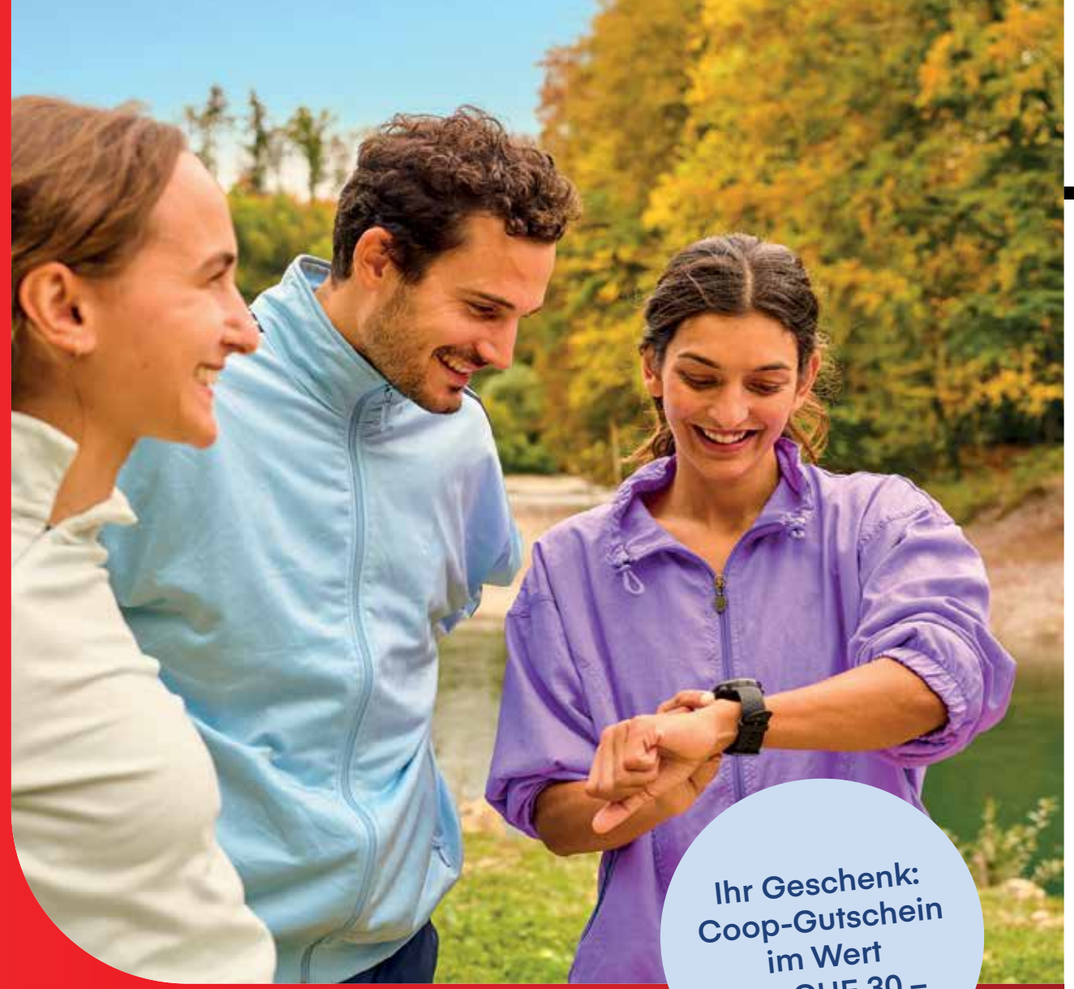
Spieler

5	Ott Dave	2003
7	Makaloski Filip	2006
8	Jan Schwab	1997
9	Wermuth Sascha	1988
11	Samarek Vojta	1998
13	Bigler Julian	2007
16	Galli Nico	1983
22	Etter Yannick	1994
25	Halter Eric	2006
26	Jeitziner Tim	2000
33	Giovanni Agustoni	1997
66	de Bruin Gian	2004
88	Jonas Hansen	1998
91	Dominik Neuhaus	2003

Team 2. Liga Kleinfeld







#jetztprofitieren

Wir sind Partner.

Profitieren Sie von 10% Kollektivrabatt auf ausgewählte Krankenzusatzversicherungen dank der Partnerschaft mit Visana. Beantragen Sie bis zum 31.12.2024 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.ch/berncapitals

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

Versicherungen VISANA

Saisonausblick Juniorenbereich



Florin Knüsel
Sportchef Junioren
& Unihockeyschule

Neue Mitglieder – Neue Strukturen

Der grosse Andrang bei unseren jüngsten Mitgliedern führte letzte Saison zu extrem vollen Teams bei der Unihockeyschule und den Junioren E und D. Die Hallen füllten sich und die Mitgliederzahlen der Caps schossen in die Höhe. In der Folge haben wir uns dazu entschieden, einige strukturelle Anpassungen vorzunehmen.

Einerseits eröffneten wir ein zweites Junioren E-Team sowie ein separates Team für die Juniorinnen E, andererseits konnten wir auch die Junioren D um ein drittes Team erweitern. Neu wurde auch das Gefäss der U12+ geschaffen, wo Juniorinnen und Junioren der Stufen D und C mit einem zusätzlichen Training und weiteren Matches einen ersten Schritt in Richtung Leistungssport machen und sich langsam ans Grossfeld herantasten können. Die Koordination der Matches ist dabei eine Herausforderung, die wir im Gegenzug gerne in Kauf nehmen und der wir uns immer wieder stellen.

Wie wichtig alle diese Anpassungen waren, sieht man daran, dass die Unihockeyschule und die Junioren E trotz der dreifachen Anzahl an Teams bereits wieder an der Kapazitätsgrenze angelangt sind. Die Menge der unihockeybegeisterten Kinder steigt in Schüben weiter an, es bleibt unvorhersehbar. Die Suche nach neuen Hallen war schlussendlich erfolgreich und als Coaches konnten wir zahlreiche Juniorinnen und Junioren der U21 sowie Aktivmitglieder und Eltern gewinnen. An dieser Stelle danke ich allen Trainerinnen und Trainern herzlich für ihr grosses Engagement bei allen Veränderungen rund um die Juniorenteams!

Auch bei den älteren Junioren bemerkt man Stück für Stück den Zuwachs. So haben die Junioren C ein grösseres Kader als die letzten Jahre und die U18C startet in ihre zweite Saison nach der Neugründung ebenfalls mit etwas mehr Spielern im Training. Hier machte sich die Grossfelderfahrung der letztjährigen Spieler bemerkbar, weshalb man teamtaktisch nicht mehr bei Null anfangen musste.

Wie sich die neuen Strukturen bewähren und was wir noch anpassen können, wird sich im Verlauf der Saison zeigen. Am Ende geht es vor allem um eins: Alle wollen im Team möglichst oft dem löchrigen Ball nachjagen und gemeinsam Spass haben. Ich freue mich auf viele lachende Caps-Kids, Coaches und Zuschauende in den Sporthallen und wünsche allen eine gute und unfallfreie Saison.

The choice to win.

UNIHOCKEY CENTER.CH

Markus Wegmüller Malerei 3073 Gümligen

mwm

Team Junioren C



Staff

Finger Nick
Tobler Luke

Kader

Belohlavek Octave	2011
Bigler Fabio Andres	2011
Breitenmoser Benjamin	2012
Breitenmoser Jonathan	2011
Dürig Levin	2012
Ernst Lenny	2012
Jost Niklas	2011
Liechti Jaron	2011
Messer Levin	2011
Rued Felix	2012
Schmid Lukas	2013
Volken Jan	2014
Wissing Felice	2015
Wissing Levi	2016

Team Junioren D Rot



Staff

Mange Michel
Bösiger Florian
Matter Aimée

Kader

4	Kaufmann Gian	2015
6	Schwörer Tim	2013
7	Oggier Jonathan	2014
8	Linder Elia	2015
9	Pfiffner Felix	2015
10	Westerkamp Maximilian	2015
14	Setzer Jonathan	2014
15	Benmostefa Rayan	2013
16	Kistler Christopher	2015
17	Pittavini Adriano	2013
27	Truniger Valentin	2014
77	Michel Pablo	2013

SWISSLOS Sportfonds Kanton Bern

Team Junioren D Gelb



Staff

Jolan Knüsel
Tim Haering

Kader

Beer Adel	2013
Breitenmoser Alexander	2015
Gloor Morris	2013
Heck Philip	2014
Rüfenacht Levi	2013
Schüpbach Kayden	2014
Shah Dilan	2015
Stoll Rafael	2016

swiss olympic
for the spirit of sport

Team Junioren D Grün



Staff

Matter Noée
Schaller Lea
Keller Sarah

Kader

Blatter Niels	2013
Hohl Marius	2013
Hug Luca	2014
Jutzi Aaron	2014
Lüchinger Dylan	2013
Pfister Dario	2013
Schütz Yannis	2014
Tészás Ezio	2014
Volken Luis	2013

Team Junioren E rot



Kader

Bösiger Tibo	2016
Brenzikofer Youri	2017
Burgos Barria John	2015
Dellenbach Miro	2015
Dellenbach Paula	2017
Donadei Riccardo	2016
Dunkelmann Noel	2017
Eggli Samuel	2016
Finger Lean	2015
Gussarow Caspar	2017
Gysel Noé	2015
Heck Alexander	2017
Ledergerber Finn	2015
Mauron Hector	2015
Nacht Mario	2015
Pfiffner Emanuel	2017
Schlapbach Nico	2015
Surber Moritz	2016
Villani Samuele	2015
Villani Cristian	2017

Staff

Matter	Noée
Matter	Enéa
Schwab	Thibaud
von Siebenthal	Nino

Team Junioren E gelb

Kader

Allemann Pablo	207
Billau Jonathan	2015
Brechbühl Leon	2016
Buff Nils	2017
Buser John	2016
Cornu Noam	2015
Dunkelmann Lars	2015
Fuchs Niklaus	2015
Grundbacher Yaron	2015
Jabas Laurent	2016
Klasson William	2017
König Jérôme	2015
Morath Max	2016
Surka Lubomir	2016
Wüthrich David	2015

Staff

Knöfel	Malin
Kormann	Jana
Mangiarratti	Chiara



Ihr Schweizer Qualitätswerk für die Raumklimatisierung
mit Klimageräten, Kältemaschinen und Wärmepumpen.
cta.ch

Schweizer Produktion

CTA
Klima Kälte Wärme

Unihockeyschule



Staff

Andrea Stauffiger
Tobias Heck

Kinder

Niilo
Matteo
Yven
Mathieu
Noe
Martin
Jovin
Nils
Jana
Mahée
Mattia
Alicia
Elin
Robin
Lio
Livia
Jakob
Milo
Leon
Leonardo

cinclus
boutique counselling



Saisonausblick Frauenteams



Lara Wüthrich
Sportchefin Frauen & Juniorinnen

Der Grundstein ist gelegt

Was vor einem Jahr noch als Frage im Raum Stand, ist nun Tatsache: Die Bern Capitals haben wieder ein Frauenteam. Das Bestreben, den Juniorinnen eine Möglichkeit zu geben, auch nach der U21 im Verein zu bleiben, war die Grundlage für diesen Entscheid. Daneben waren schon länger einzelne Stimmen laut geworden, welche ein Frauenteam forderten. Doch würde dies reichen, um eine ganze Grossfeldmannschaft auf die Beine zu stellen?

Auf eine Bedarfsabklärung im Herbst folgte im Dezember der Entscheid: Ein Frauenteam soll gegründet werden. Laut Umfrage schien es genug interessierte Spielerinnen für ein Grossfeldteam zu geben. Fortan ging es also darum, einen Staff und die nötige Infrastruktur zu suchen. Als Trainer fand sich schnell einer: Bastian von Wattenwyl, zu diesem Moment noch Trainer der U18 Junioren, war sofort Feuer und Flamme, das Amt zu übernehmen. «Mich reizt die Herausforderung, ein neues Team aufzubauen, ausserdem möchte ich die Frauenbewegung im Verein fördern», so Basti. Vorstand und Präsident legten sich ins Zeug bei der Hallensuche, denn der Strukturwandel machte bei den Frauen nicht Halt und es mussten zusätzliche Hallen für den gesamten Verein gefunden werden. Es gelang schliesslich, mit dem Tscharnergut eine neue Dreifachhalle zu erkämpfen. Nach viel Austausch und Herumgeschiebe, um allen Teams im Verein angemessene Trainings- und auch Erholungszeiten zu bieten, war im Frühling klar, dass die Frauen mittwochs in der Wankdorfhalle trainieren würden.

Und nun die Spielerinnen? Der Pool an Interessentinnen war zwischenzeitlich leider deutlich geschrumpft, trotzdem fanden sich Anfang April gerade genug Spielerinnen für ein Grossfeldteam in den zwei ersten Trainings ein. Über den Sommer hat es nochmals einige Veränderungen gegeben. Zum Saisonstart hat sich nun ein kleiner, aber feiner Kern etabliert. Dieser wird ergänzt durch motivierte Spielerinnen der U21, welche viel zusätzliche Spielerfahrung bei den Frauen sammeln werden. Bastian sieht durchaus Parallelen zum «Drüü», wo er selber Spieler ist. Auch dieses Team startete mit nicht einmal zehn Feldspielern und musste einige Herausforderungen meistern. Doch Motivation und Zusammenhalt waren so gut, dass immer mehr Spieler zum Team stiessen und 22/23 der Aufstieg in die 3. Liga gelang. Gerade weil Bastian diese Erfahrung als Spieler gemacht hat, ist er umso wertvoller als Coach für das Frauenteam.

Indem eigene Juniorinnen zusammen mit dem erfahrenen Kern auflaufen, soll längerfristig die Breite geschaffen werden, um auch bei den Frauen einen Aufstieg zu verwirklichen. Weiter ist die Gründung des Frauenteams ein Statement, das Unihockey im Raum Bern künftig zu stärken. Wer weiss, wohin diese Reise noch führen wird?

Motivierte Spielerinnen sind weiterhin willkommen! Hast du selber Interesse oder kennst Frauen im Raum Bern, welche gerne in einem tollen Team auf Punktejagd gehen wollen? Dann melde dich bei der Geschäftsstelle:

info@berncapitals.ch

Team 2. Liga Grossfeld



Staff

Bastian Von Wattenwyl

Torhüterin

Carmen Zeltner	2004	

Spielerinnen

Alina Baioni	1996	
Chiara Mangiarratti	2003	
Vera Moser	1990	
Sarah Röthlisberger	1996	
Michèle Rytz	2000	
Lea Schaller	2003	
Lynn Siegenthaler	2003	
Larissa Läng	1999	
Lynn Fankhauser	2005	
Malin Knöfel	2004	
Jana Kormann	2004	
Aimée Matter	2008	
Tina Zürcher	2001	

Team U21



Staff

Vojtech Samarek
Joël Rosolen
Michèle Fankhauser

Torhüter

29	Vera Flury	2005	
71	Carmen Zeltner	2005	
23	Valeria Monn	2008	
	Lina Schürch	2009	

Defensive

8	Gina Reinhard	2009	
11	Jana Kormann	2004	Captain
18	Maie Nagel	2007	
25	Sarah Keller	2005	
27	Lynn Fankhauser	2005	
36	Léonie Ehrler	2009	

Offensive

10	Malin Knöfel	2004	Captain
12	Manon Kolly	2008	
14	Gioia Muralt	2005	
17	Aimée Matter	2009	
21	Mélina Mani	2009	
33	Ramona Braun	2005	
55	Céline Gfeller	2010	
67	Hannah Touhami	2009	
76	Emilie Bonassi	2007	
84	Lea Kölliker	2010	
87	Alessia Piller	2005	

Team U17

Torhüterin

Sara Hindenberg	2010

Spielerinnen

Larissa Eisenring	2010
Caroline Meincke	2010
Elena Piatti	2010
Noëlle Reinhard	2010
Melisa Jaskic	2009
Emilita Iafa	2009
Emma Sommer	2011
Emily Ammann	2011
Alina Pfister	2012
Nuria Gonzalez	2012
Valerie Elbe	2011
Joséphina Neruda	2012
Tina Zürcher	2001

Team Juniorinnen C



Staff

David Ott
Peter Hägi

Spielerinnen

Larissa Eisenring	2010
Caroline Meincke	2010
Elena Piatti	2010
Noëlle Reinhard	2010
Melisa Jaskic	2009
Emilita Iafa	2009
Emma Sommer	2011
Emily Ammann	2011
Alina Pfister	2012
Nuria Gonzalez	2012
Valerie Elbe	2011
Joséphina Neruda	2012
Tina Zürcher	2001

Team Juniorinnen D



Staff

Sailer Annina
Sailer Stephan

Spielerinnen

Bringhen Frederike	2013
Fisli Nela	2014
Kölliker Lisa	2014
König Charlotte Emma	2013
Meichtry Luzia	2014
Meier Julienne	2014
Nussbaumer Ina	2013
Reinhard Sophie	2013
Sailer Lisa	2013
Sailer Julia	2014
Trummer Noemi	2014
Wüthrich Seline	2013

Team Juniorinnen E



Spielerinnen

Larissa Eisenring	2010
Caroline Meincke	2010
Elena Piatti	2010
Noëlle Reinhard	2010
Melisa Jaskic	2009
Emilita Iafa	2009
Emma Sommer	2011
Emily Ammann	2011
Alina Pfister	2012
Nuria Gonzalez	2012
Valerie Elbe	2011
Joséphina Neruda	2012
Tina Zürcher	2001
Lea Kölliker	Hilfscoach
Leonie Ehrler	Hilfscoach

Staff

Michèle Widmer
Léonie Villars

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 vakant

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

APP Unternehmensberatung AG

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