

UNIHOCCYCLUB AROSA

Ein Sieg und eine Niederlage in Mollis

● Von Daniel Buchli

Für die vierte Meisterschaftsrunde reiste der UHC Arosa ins Glarnerland nach Mollis. Von den budgetierten vier Punkten konnten leider nur zwei mit nach Hause genommen werden.

UHC Arosa – KSC Chur 6:11

Die Arosener starteten schlecht in die Partie. Die Abstimmung zwischen den einzelnen Spielern und die Genauigkeit im Passspiel liess zu wünschen übrig. Erst nach zehn Minuten fanden auch die Arosener besser ins Spiel. So gelang es mit einigen schönen Angriffen, den Schaden in Grenzen zu halten. Mit dem Pausenstand von 4:6 lag noch alles drin. Gleich zu Beginn der zweiten Halbzeit erzielten die Schanfigger den 5:6-Anschlusstreffer. Allerdings war die Freude nur von kurzer Dauer. Arosa konn-

te ihre Druckphase nicht aufrecht erhalten und so zogen die Kantonschüler aus Chur bis auf 6:11 davon.

UHC Arosa–Buffalo Rheintal II 10:3

Für das Spiel gegen den UHC Buffalo Rheintal II stellte der UHC Arosa seine Reihen ein wenig um. Nach der schwachen Leistung im ersten Spiel waren alle auf Wiedergutmachung getrimmt und topmotiviert, hier einen Sieg zu verbuchen. Und so gelang es, die Rheintaler von Beginn weg zu dominieren. Bereits nach wenigen Minuten lagen die Schanfigger 4:0 in Führung. Mit einem Freistosstreffer und einem Powerplaytor versuchte sich Buffalo Rheintal nochmals heranzukämpfen. Doch deren Hoffnung wurde schnell zerstört. Bis zur Pause bauten die Arosener ihre Führung bis auf 7:2 aus.



Der UHC Arosa teilte am letzten Sonntag die Punkte. Einem Sieg steht eine Niederlage gegenüber.

Dank einer soliden Defensivleistung und eines tadellosen Markus Buchli im Tor wurde der Arosener Sieg in der zweiten Halbzeit nicht mehr gefährdet. Den Rheintalern gelang nur noch ein weiterer

Powerplaytreffer. Das Schlussresultat lautete 10:3.

Für Arosa spielten: Marcel Roth, Patrik Röss, Sascha Dosch, Daniel Buchli, Chrigel Junker, Markus Buchli, Reto Felix und Sandro Giordanno.

SNOW-WALKING UND -RUNNING

Im Zentrum des Fitness- und Gesundheitsforums

Das Fitness- und Gesundheitsforum im Vorfeld des Swiss Snow Walk & Run in Arosa wartet am 8. Januar mit einem abwechslungsreichen Programm und der Anwesenheit eines Europameisters auf.

● Von Anita Fuchs

Beim sechsten Fitness- und Gesundheitsforum in Arosa stehen die Themen Snow-Walking und -Running, Schneeschuhlaufen sowie optimales Training und Regeneration im Zentrum. Selbstverständlich muss am zweiten Januar-Freitag nicht der ganze, von 11 bis 18.15 Uhr dauernde Anlass besucht werden; es können einzelne theoretische und praxisorientierte Blöcke herausgepickt werden.

Nicht nur Theorie – Praktische Kurse

Den Auftakt bildet ein Schnupperkurs in Nordic Walking, nach der Mittagspause steht dann Schneeschuhlaufen auf dem Programm. Anschliessend referiert Marlene Mauch von der renommierten Crossklinik in Basel über optimales

Training für Nordic Walker und Läufer, und der Sport-Coach Urs Gerig führt die richtigen Techniken fürs Snow-Running respektive -Walking vor. Red und Antwort steht dabei auch Andy Sutz, seines Zeichens amtierender Duathlon-Europameister über die Kurzstrecke.

Die theoretischen Blöcke finden in den Seminarräumen des Sporthotels «Valsana» und die «aktiven» Workshops im Freien statt. Nordic-Walking-Stöcke und Schneeschuhe werden kostenlos zur Verfügung gestellt. Der Eintritt ans Fitness- und Gesundheitsforum beträgt pauschal 20 Franken. In Arosa wohnhafte Personen – sie müssen allerdings vorgängig den Gutschein bei Arosa Tourismus oder im Sporthotel «Valsana» abholen – sowie Gemeldete des Swiss Snow Walk & Run und somit auch Teilnehmende am Vorbereitungskurs



Der Arosener Snow-Walking-Anlass ist kein Rennen. Mitmachen ist wichtiger.

mit Urs Gerig können sich gegen Vorweisen der Startnummer kostenlos daran beteiligen.

Rund 1500 Teilnehmer

Einen Tag nach dem Fitness- und Gesundheitsforum findet dann der Swiss Snow Walk & Run statt, bei dem die Organisatoren 1500 (Nordic-)Walker und (Schneeschuh-)Läufer auf den drei Distanzen (6,3/12,0/19,2 Kilometer) er-

warten. Aktiv dabei sind auch einige Prominente, unter ihnen der talentierte Multisportler Andy Sutz, die 15fache Orientierungslauf-Weltmeisterin Simone Niggli-Luder, die Bündner Bergläuferin Jasmin Nunige, die Nationalrätin Ruth Humbel und der aktuelle Mister Schweiz André Reithebuch.

Informationen: www.swissnowwalking.ch und www.snowrun.ch