



ECHZ
EISLAUF-CLUB HEURIED-ZÜRICH

HEURIED INFO

EISLAUF-CLUB HEURIED-ZÜRICH 2022/2023

TENINI

SPORT WETZIKON

www.tenini.ch – www.eiskunstlaufshop.ch

Tenini Sport GmbH
Rapperswilerstrasse 63
8620 Wetzikon

Öffnungszeiten:

Di.-Fr. 14.00-19.00 Uhr

Samstag 09.00-15.00 Uhr

We make the difference...



GLITTER SKATES

Secondhand
and much more

www.glitterskates.ch

Striempferstrasse 1a, 8133 Langnau a.A. / info@glitter-skates.ch



EDITORIAL

Liebe Mitglieder

Die Generation, die der meinen vorangegangen ist – also ihre Blüte in der Zeit des scheinbar unaufhaltsamen Aufschwungs hatte – konnte sich nicht vorstellen, womit wir heute konfrontiert sind. Angesichts aller negativen Ereignisse reifte in mir die Erkenntnis, dass man zwar den Blick auf das grosse Ganze niemals verlieren dürfe, aber sein Seelenheil in den kleinen Dingen, den Fussnoten des

Lebens, suchen sollte – am besten, indem man sein inneres Kind wiederentdeckt. Ein Gedanke, den offenbar nicht nur ich hatte. So habe ich in der Zeit seit Pandemiebeginn zahlreiche Menschen getroffen, die neben ihren Jobs zu kreativen Meisterköchen, sportlichen Velofahrern oder überaus kreativen Allroundern mutiert sind und somit endlich jene Talente und Leidenschaften ausleben, die im Alltagsstress oftmals keinen Platz hatten. Auch ich, die den Grossteil ihrer Kindheit in Schlittschuhen steckte, habe mich vor einem halben Jahr wieder aufs Eis gewagt und was soll ich sagen: Das Glücksgefühl auf Kufen hat mich gepackt und lässt mich nicht mehr los. Umso mehr freue ich mich, unseren Club mit meiner Mitarbeit im Vorstand zukünftig zu unterstützen.



Bis bald im Heuried!

Eure Mara Mucha

CLUB-ADRESSE

Adresse	Eislauf-Club Heuried-Zürich Sportzentrum Heuried Wasserschöpfli 71, 8055 Zürich
Internet	www.echz.ch , info@echz.ch
Administration	Tanja Tschudin, administration@echz.ch

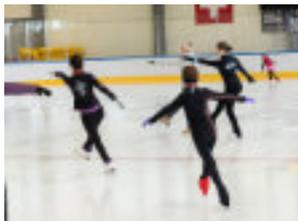
IMPRESSUM

Herausgeber	Eislauf-Club Heuried-Zürich
Redaktion, Text	Jana Eichenberger, media@echz.ch
Layout	reihe13 – Agentur für Kommunikation
Auflage	800 Exemplare
Inserate	heuriedinfo@echz.ch
Fotografie	Julie Jaeger, Katharina Bertaggia

SAISONRÜCKBLICK

SOMMERTRAINING

Im vergangenen Sommer fand wieder eine Intensivtrainingswoche statt. Neben einem attraktiven Trainingsangebot auf und neben dem Eis konnten wir auch verschiedene Gasttrainer*innen bei uns begrüßen.



KINDERKURSE

Von Oktober bis März fanden unsere beliebten Eislaufkurse statt. Rund 140 Kinder und Jugendliche nahmen an den Kursen in verschiedenen Niveaustufen teil. Während der Sportferien wurden



ausserdem in Zusammenarbeit mit dem Sportamt verschiedene Eislaufkurse für Kinder durchgeführt. 70 Kinder nutzten das Ferienangebot und hatten viel Spass.

TESTS

An den Sternli- und SIS-Tests im Heuried konnten die Kinder einer Jury zeigen, was sie alles gelernt haben und ihre Diplome in Empfang nehmen.



HEURIED-CUP

Nachdem der erste Heuried-Cup coronabedingt 2021 nicht stattfinden konnte, war es in der vergangenen Saison nun endlich so weit: Der erste Heuried-Cup fand vom 22. bis 23. Januar 2022 im Sportzentrum Heuried statt. Rund 180 Läufer*innen aus 18 Clubs – sogar aus Italien – haben teilgenommen. Besonders stolz sind wir auf die Resultate unserer EislaufTalente. So konnten wir uns über diverse Podestplätze freuen. Den ECHZ-Clubstern mit der höchsten Punktzahl in der Kategorie 1 bis 4 Stern holte sich Naomi Schwendimann. ECHZ-Clubmeisterin der SIS-Kategorien wurde Emily Steinauer.



SUPPORT YOUR SPORT

Auch bei der 2. Runde der Förderaktion der Migros «Support your Sport» waren wir dabei. Unsere Mitglieder, deren Familien und Freunde haben fleissig Vereinsbons für den ECHZ gesammelt und wir haben 1598.10 CHF aus dem Fördertopf der Migros erhalten.



SCHWEIZER-MEISTERSCHAFTEN

Zehn Läuferinnen unseres Clubs konnten sich für die Schweizermeisterschaften 2022 qualifizieren. Sie gingen in den Kategorien Jugend, Junioren, Mixed Age und Elite an den Start. Alle zeigten wunderbare Programme und erreichten gute Resultate – vier von ihnen konnten sich jeweils in den Top Ten platzieren.



SCHAULAUFEN

Nach zwei Jahren Pause fand endlich wieder unser Schaulaufen statt. Insgesamt haben rund 200 Kinder und Jugendliche mitgewirkt. Ein ausgiebiger Rückblick in Bildern erwartet dich auf den Seiten 8 und 9.



FOLGE UNS:





Montessori
Infant Community

MIC Montessori Infant Community GmbH

Ist eine Institution, die bilinguale familienergänzende
Betreuungsmöglichkeiten anbietet.

Täglich werden in 2 Kleinkindgruppen, Kinder von 5 Monaten bis 3 Jahren und
in 1 Kindergartengruppe, Kinder von 3 bis 6 Jahren
nach den Grundsätzen von Dr. Maria Montessori
unterrichtet und betreut.

Unser Standort ist an der:
Seestrasse 133, 8002 in Zürich (Nähe Bhf. Enge / Wollishofen)

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage:
www.montessori-infants.ch oder unter Tel. 044 205 94 00



Eiskunstlauf-Nachwuchs live erleben

Der «Heuried-Cup» ist ein Breitensportwettkampf und wird vom Eislauf-Club Heuried-Zürich organisiert. An der ersten Ausgabe im vergangenen Jahr konnten wir rund 180 Läufer*innen aus 18 Clubs bei uns im Heuried begrüßen. Die kleinen und auch grösseren Nachwuchsläufer*innen präsentieren ihre Programme vor eine Jury und wetteifern um die Podestplätze in den einzelnen Kategorien. Der «Heuried-Cup» bietet Eiskunstlaufbegeisterten eine gute Gelegenheit, den Eislauf-Nachwuchs live zu erleben. Zuschauer sind herzlich eingeladen. Der Eintritt ist frei. Der 2. Heuried-Cup findet vom 14. bis 15. Januar 2023 im Sportzentrum Heuried statt. Teilnehmen können Läufer*innen in den Kategorien 1 Stern bis Gold.

Wettkampf im Wettkampf

Der Eislauf-Club Heuried-Zürich prämiiert im Rahmen des Heuried-Cups ausserdem besondere Leistungen der eigenen Nachwuchstalente. Den «Goldigen Heuried Schlyf-Schue», ein goldener Anhänger in Form eines Schlittschuhs, gewinnt jeweils die ECHZ-Läuferin oder der ECHZ-Läufer mit der höchsten Punktezahl in den SIS-Kategorien.

Der «ECHZ-Clubstern» geht an einen Youngster mit der höchsten Punktezahl in den Sternli-Kategorien.

Wir freuen uns, viele Sportler*innen und natürlich auch Zuschauer bei uns begrüßen zu dürfen.



2. HEURIED-CUP

Datum: 14. – 15. Januar 2023

Ort: Sportzentrum Heuried-Zürich

Wettkampf: Kürwettkampf

Kategorien: 1* bis SIS-Gold-Test

Teilnahmegebühr: 90 CHF

Anmeldeschluss: 1. Dezember 2022

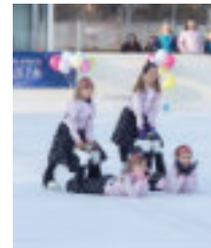
Die Ausschreibung findet sich unter www.echz.ch.

ALLE WETTKÄMPFE &
MEHR INFOS:

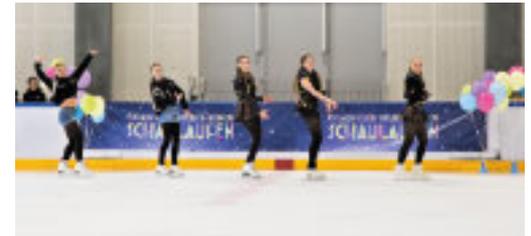
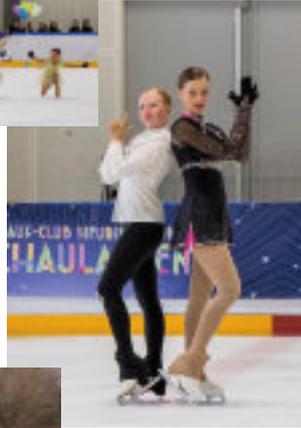
WWW.ECHZ.CH

IMPRESSIONEN VOM SCHAULAUFEN 2022

Bunte Luftballons, lachende Gesichter und jede Menge Glitzer: Nach drei Jahren hiess es endlich wieder «Showtime» im Heuried. Das Schaulaufen war der Höhepunkt der Saison 2021/2022. Alle Kinder konnten vor Publikum zeigen, was sie gelernt haben. Letztmals gab es im März 2019 eine grosse Show. Coronabedingt war das zwei Jahre nicht möglich. Umso grösser war die Freude bei allen. Wegen der nach wie vor unsicheren Lage wurde es in mehrere Events aufgeteilt.



ENDLICH WIEDER SHOWTIME IM HEURIED



Während die Kinder der Winterkurse ihre eigenen kleinen Shows aufführten, bildeten die beiden Schaulaufen am Wochenende den Höhepunkt. Neben den Gruppenvorführungen der Nachwuchsläuferinnen und -läufer präsentierten die Schweizermeisterschaftsläuferinnen anspruchsvolle Einzelprogramme mit atemberaubenden Pirouetten und Mehrfachsprüngen. Familie, Freunde und Eiskunstlaufbegeisterte applaudierten den kleinen und grossen Eisstars.

KURSANGEBOT

Ob Anfänger, Fortgeschrittene oder einfach nur aus Freude am Eislaufen – wir sind ein Club für alle! Neben Kursen auf dem Eis bieten wir verschiedene Off-Ice-Kurse an. Unseren Mitgliedern stehen eine moderne Eishalle, ein Aussenfeld sowie ein Gymnastik- und Krafraum zur Verfügung.

ON-ICE-KURSE

Pingukurs

Für die ersten Schritte auf dem Eis
2 ½ bis 4 Jahre

Kinderkurs

Ab 4 Jahre, Anfänger bis Teststand 4 Sterne

Förderkurs

Gezielte Talentförderung von Kindern
Anfänger bis 3 Sterne

Clubkurs

Ab 4 Sterne bis Silbertest

Kosten

Kursgebühr 160 CHF
ohne Mitgliedschaft

Kursgebühr 240 CHF
2. Kurs 120 CHF
ohne Mitgliedschaft

Kursgebühr 430 CHF
Inkl. Mitgliederbeitrag

Kursgebühr 450 CHF
inkl. Mitgliederbeitrag



Erwachsenenkurs

Anfänger bis Fortgeschrittene

Für Fortgeschrittene

Ab Niveau Interbronze (SIS)

Für SM-LäuferInnen

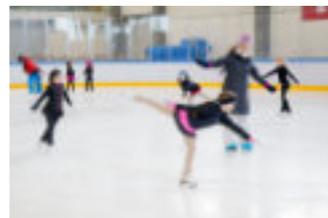
Die Kursgebühren beinhalten jeweils eine Lektion pro Woche à 60 Minuten. Es können auch mehrere Kurse besucht werden.

Kosten

Kursgebühr 290 CHF
ohne Mitgliedschaft

Trainingseisbenutzung 400 CHF
inkl. Mitgliederbeitrag

Trainingseisbenutzung 440 CHF
inkl. Mitgliederbeitrag



OFF-ICE-KURSE

Ergänzend zum Eistraining bieten wir verschiedene Off-Ice-Kurse an. Die Kurse finden im Sportzentrum Heuried statt. Das Angebot richtet sich ausschliesslich an Kinder und Jugendliche. Alle Kurse stehen auch Nichtmitgliedern offen.

Ballett Kraft und Kondition Sprungtraining Trockentraining

Es werden Kurse in verschiedenen Niveaus angeboten.

Kosten

pro Kurs 200 CHF
Nichtmitglieder pro Kurs 300 CHF



Allgemeine Bedingungen

- Alle Preise verstehen sich pro Saison.
- Wir gewähren einen Geschwisterrabatt von 10 Prozent.
- Beim Besuch mehrerer Kurse gelten für Mitglieder folgende Kurskosten:
 1. Kurs 200 CHF
 2. Kurs 180 CHF (Ausnahme: 2. Kinderkurs 120 CHF)
 3. Kurs 160 CHF
 4. Kurs 140 CHF
- Eintritt ins Sportzentrum bis 6 Jahre kostenlos, ansonsten ist die Nutzung der öffentlichen Bereiche nur mit Eintritts- oder Saisonkarte möglich.
- Die Kurse finden auch während der Sportferien statt.
- Mit einer Anmeldung verpflichtet sich das Mitglied bzw. dessen Vertretung (Eltern) zu mindestens einem Helfereinsatz pro Saison.
- Pro Familie oder Mitglied sind CHF 50.- Helferbeitrag einzuzahlen. Wird während der Saison kein Helfereinsatz geleistet, wird der Helferbeitrag in der nächsten Saison erneut fällig.

**MEHR INFORMATIONEN ZU DEN EINZELNEN KURSEN,
KURSZEITEN UND ANMELDUNG UNTER**

WWW.ECHZ.CH



dance & glamour
www.danceandglamour.ch

NEU alle Modelle von
EDEA
bei uns erhältlich

ice skating

Ihre Topadresse in Zürich für
Bekleidung – Schlittschuhe – Accessoires
ständig neue Trends sowie bewährte Marken
Neues & Secondhand

Birmensdorferstrasse 431, 8055 Zürich
3 min vom Heuried entfernt

Du möchtest Eislaufen lernen? Dann hast du dich für einen grossartigen Sport entschieden. Neben Kraft und Ausdauer verbindet Eiskunstlauf tänzerische Elemente, Eleganz und Akrobatik. Die meisten Kinder beginnen mit einem Eislaufkurs. Hier lernst du dich sicher auf dem Eis zu bewegen und erste Grundelemente wie z.B. das Übersetzen und das Rückwärtsfahren, das Auto (fahren in der Hocke) oder den Storch (fahren auf einem Bein). Wenn du dann schon etwas sicherer bist, kannst du die ersten Sprünge und Pirouetten erlernen. Beim Eiskunstlaufen ist es wie beim Schwimmen. Auch hier gibt es Tests, die du nach und nach absolvieren kannst. Am Anfang stehen die Sternlitests, eingeteilt in vier Stufen. Wenn dich das Eislaufen packt und du regelmässig trainierst, kannst du dich mit einer Trainerin auf die höheren Tests des offiziellen Verbandes Swiss Ice Skating (SIS) vorbereiten.

Tipps rund ums Eislaufen

Wer regelmässig Eislaufen geht, sollte eigene Schlittschuhe besitzen. Diese sind gebraucht erhältlich oder können gemietet werden. Wichtig: Der Schlittschuh muss gut passen, Halt geben und ein geschliffenes Eisen haben.



Schalenschuhe aus Plastik oder Hockeyschuhe sind ungeeignet. Wer schon erste Sprünge und Pirouetten erlernt, sollte Schlittschuhe mit einem Sprungeisen tragen. Lass dich in einem Fachgeschäft beraten. Am Anfang solltest du einen Helm tragen. Wichtig sind Handschuhe und dem Wetter angepasste Kleidung. Du musst dich gut bewegen können. Langarmshirt, Jacke, dicke Leggings, dehnbare Hose aber auch Skihose und Skijacke sind möglich. Jeans sind nicht geeignet. Ist es kalt, halten Mütze, Schal und Thermobekleidung sowie wasserfeste Handschuhe warm. Wenn es regnet, schützen Regenjacke und Regenhose. Für Fortgeschrittene gilt: Je nachdem, ob draussen oder in der Halle trainiert wird, warme Unterwäsche, Strumpfhose, Eiskunstlauf-Hosen oder Leggings, langärmliges, warmes Trainingsshirt, anliegende Trainingsjacke, Handschuhe, dickes Stirnband oder Mütze. Wenn du nicht auf dem Eis bist, schütze deine Eisen mit einem Schlittschuh-Schoner.

MEHR TIPPS UND INFOS UNTER
WWW.ECHZ.CH

IM INTERVIEW: MICHELLE RUPFF

Michelle, wie bist du zum Eiskunstlaufen gekommen?

Schon mein Cousin spielte Eishockey. Dann hat mir meine Gotte eine Schnupperlektion geschenkt und mit sechs Jahren habe ich meinen ersten Eislaufkurs besucht. Da hat mich das Eis gepackt und bis heute nicht wieder losgelassen. (lacht)

Was gefällt dir am meisten?

Ich springe unglaublich gern. Dass ich von Natur aus mutig bin und keine Angst vor Stürzen habe, hilft mir. Mein Lieblingsprung ist der Rittberger. So kommt es auch nicht von ungefähr, dass der 3-fache Rittberger mein Paradesprung ist.



Michelle mit ihrer langjährigen Trainerin Irene Ruetz

Du bist eine passionierte Wettkampfläuferin. Was treibt dich an?

An einem Wettkampf zu starten, ist ein schönes Gefühl und ich kann zeigen, was ich gelernt habe. Ich habe an vielen nationalen Wettkämpfen und bereits fünf Mal an den Schweizermeisterschaften teilgenommen. Aber besonders stolz bin ich, dass ich 2017 den ersten Goldigen Heuried Schlyfschuh (GHS) im neu eröffneten Sportzentrum gewonnen habe. Der goldene Schlittschuhanhänger hat einen besonderen Platz unter meinen vielen Pokalen und Medaillen.

Wie viele Stunden trainierst du pro Woche?

Rund 15 Stunden – neben dem Eistraining gehören Off-Ice Training wie Kraft, Kondition, Sprungtraining und Ballett dazu. Im Sommer fahre ich jeweils ins Trainingslager nach Füssen.

Was bedeutet Eislaufen für dich?

Es ist ein wichtiger Teil meines Lebens. Ich bin praktisch im Heuried gross geworden und habe viele Freundschaften geschlossen. Das Gefühl über das Eis zu gleiten, die Energie, die Geschwindigkeit und das in der Luft sein, begeistern mich immer wieder aufs Neue.

Hast du mal daran gedacht, die Schlittschuhe an den Nagel zu hängen?

Nachdem ich den Intersilber mehrmals nicht bestanden habe, hatte ich eine echte Krise. Aber ich habe weitergekämpft und heute habe ich den Goldtest.

Was hat dir der Sport persönlich gebracht?

Ich bin selbstbewusst und habe gelernt mit Rückschlägen umzugehen, nicht aufzugeben und nie mein Ziel aus den Augen zu verlieren.

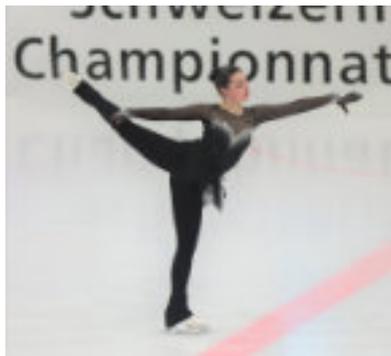
«EISKUNSTLAUF IST MEINE GROSSE LEIDENSCHAFT.»

Trainieren, Unterrichten und Arbeiten. Wie schaffst du das?

Meine Tage sind intensiv und lang – morgens um sieben geht es los und am Abend bin ich erst nach 18 Uhr zu Hause. Wenn man sich gut organisiert und den Tag gut plant, dann funktioniert es.

Du bist mitten in der Ausbildung zum Swiss Olympic Trainer. Was spornt dich an?

Eiskunstlauf ist meine grosse Leidenschaft und diese möchte ich weitergeben. Mit 13 habe ich bei den Kinderkursen geholfen und mit 18 den J+S Leiterin abgeschlossen. Nun bin ich mitten im Module 2 der Trainerausbildung. Bereits heute trainiere ich Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Besonders gefällt mir die Arbeit mit Kindern. Es gibt nichts Schöneres, als ihr Strahlen, wenn sie etwas Neues gelernt haben.



Schweizermeisterschaften Elite 2022

Was sind deine nächsten Ziele?

Ich möchte mich wieder für die Schweizermeisterschaften Elite qualifizieren. Und natürlich meine Ausbildung zur Eislauftainerin vorantreiben.



Als 10-Jährige an den Stadtmeisterschaften

Über Michelle

Jg. 1999, seit 2005 beim ECHZ, Gold-Test Kür, Bronze-Test Stil, Kategorie Elite

Michelle steht seit dem sechsten Lebensjahr auf dem Eis. Mit 14 qualifizierte sie sich erstmals für die Schweizermeisterschaften Nachwuchs U15. Sie blickt auf viele gute Platzierungen und Podestplätze an Swiss Cups und verschiedenen Schweizermeisterschaften zurück. 2017 und 2019 wurde sie ECHZ-Clubmeisterin. Nach dem KV hat Michelle ihre BMS gemacht. Neben ihrer Trainertätigkeit arbeitet sie in einer Praxis am Empfang und hilft im Eiskunstlaufclub der Mutter. Nächstes Jahr beginnt sie an der Pädagogischen Hochschule die Ausbildung zur Kindergarten- und Unterstufen-Lehrerin.

**DAS GESAMTE ECHZ-CLUB-KADER
FINDET IHR UNTER
WWW.ECHZ.CH**

EISKUNSTLAUF – EIN SPORT MIT VIELEN FACETTEN

Divina (7), Marie-Lou und Valentina (8) 3. Sternlitest

Divina geht gerne ins Training. «Ich liebe das Gleiten auf dem Eis, kann Figuren lernen und Schritte üben. Ich möchte immer besser werden und an Wettkämpfen teilnehmen». Marie-Lou gefällt, dass sie beim Eislaufen Sport und Spass verbinden kann. «Ich möchte einmal Spitzensportlerin werden.»



Valentinas grosser Traum ist, einmal den Goldtest zu bestehen. «Ich gleite gerne zur Musik über das Eis und fühle mich frei.»

Silja (29), 1 Stern

Silja hat seit ihrer Kindheit Cerebralparese, das sind Bewegungsstörungen. Die körperliche Beeinträchtigung hat sie nicht davon abgehalten, ihren Traum vom Eislaufen zu verwirklichen. «Eislaufen ist die beste Therapie für mich und ich bin dankbar, dass ich meine Leidenschaft ausleben kann.»



David, Fjodor und Lorenzo (8) 2. und 3. Sternlitest

Wer glaubt, Eislaufen wäre nur etwas für Mädchen, weit gefehlt. Auch Jungen haben Spass daran. Die drei Jungs sind im Förderkurs und trainieren regelmässig bei ihrer Trainerin. Sie üben fleissig Schritte, Sprünge und Pirouetten und haben viel Spass auf dem Eis.



Nina (15) und Elena (16) Bronzetest Kür, Intersilbertest Stil

Beide haben im Alter von sechs Jahren mit dem Eislaufen angefangen und trainieren zwei bis drei Mal pro Woche. Sie lieben das Eislaufen, besonders Pirouetten und Schritte. Im Winter unterrichten sie als Monitricen in den Kinderkursen. Elena hat ihre Lehre begonnen. Nina geht noch zur Schule. «Durch das Eislaufen sind wir Freundinnen geworden – auf und neben dem Eis.»





Sophia (20), Silbertest

«Das Eislaufen begleitet mich, seit ich denken kann und hat eine sehr grosse Bedeutung in meinem Leben. Es ist für mich ein wichtiger Ausgleich und bringt mir unheimlich viel Freude.» Sophia hat mit vier mit dem Eislaufen angefangen. Im September startet sie mit dem Studium. Ihr nächstes Ziel ist der Intergold Basic Test.

Lisa (15), Intersilber Advanced Test

Lisa ist seit über sieben Jahren eine begeisterte Eiskunstläuferin und besucht das Gymnasium. «Mir gefällt das Eislaufen, weil es mir jeden Tag ein Lächeln ins Gesicht zaubert. Mein nächstes Ziel ist, den Silbertest zu bestehen und dann an den Schweizermeisterschaften zu starten.»



Aimée (9), Bronzetest

Bereits mit drei Jahren stand Aimée das erste Mal auf dem Eis. Es gefiel ihr aber noch nicht so gut. So richtig angefangen hat sie mit fünf. «Als ich eine Eiskunstläuferin sah, die Sprünge, Pirouetten und Schritte übte, wollte ich das auch können. Heute liebe ich das Eislaufen. Am allerliebsten springe ich und freue mich auf jedes Training. Mein nächstes Ziel ist der Intersilbertest.»



Vom Anfänger zum Meisterläufer

Das Idealalter für das Erlernen der ersten Schritte liegt bei vier bis fünf Jahren. Was nicht heisst, dass nicht später mit dem Eislaufen angefangen werden kann. Es kommt immer darauf an, was für Ziele man sich steckt. Die meisten Kinder beginnen mit einem Eislaufkurs. Hier lernen sie, sich sicher auf dem Eis zu bewegen und erste Grundelemente. Viele von ihnen sind dann so begeistert und möchten auch Sprünge und Pirouetten erlernen. Wie auch beim Schwimmen legt man Tests ab. Am Anfang stehen die Sternlittests, eingeteilt in vier Stufen. Mit steigendem Können kann man sich dann auf die höheren Tests des offiziellen Verbandes Swiss Ice Skating (SIS) vorbereiten und auch an Wettkämpfen teilnehmen.

Paula (16), Silbertest

Paula hat mit zehn mit dem Eislaufen begonnen. Anfangs trainierte sie nur ein Mal pro Woche. Es gefiel ihr so gut, dass es mit der Zeit immer mehr wurde. «Ich habe viel geübt, mit Trainern und allein. So erreichte ich mein Ziel, die Teilnahme an den Schweizermeisterschaften. Mit 10 Jahren hätte ich mir das nie erträumt.» Paula besucht das Gymnasium und findet im Eislaufen einen Ausgleich zur Schule. Ihr nächstes Ziel ist der Intergold-Basic Test.



Für die kommenden Wettkampfsaison hat sie sich viel vorgenommen. So möchte sie einen Dreifachsprung zeigen und in den Pirouetten Level 3 erreichen. In den Components (Programmbestandteile wie z.B. läuferische Fähigkeiten, Darbietung) möchte sie sich auch verbessern.

Talia (18), Intergold Basic Test

Isabelle (17), Intersilbertest

Talia hat mit vier Jahren mit dem Eislaufen angefangen. An den Schweizermeisterschaften 2022 erreichte sie den 6. Rang im Kurzprogramm in der Kategorie Mixed Ages. Sie besucht gemeinsam



mit Isabelle das Gymnasium. Isabelle war fünf, als sie das erste Mal auf dem Eis stand. Beide trainieren regelmässig im Heuried. «Wir sind Freundinnen, motivieren und unterstützen einander auf dem Eis und in der Schule.»

Pierina (13), Intergold Advanced Test

Pierina hat mit fünf Jahren mit dem Eislaufen angefangen und in der vergangenen Saison das erste Mal an den Schweizermeisterschaften teilgenommen. «Mir gefällt es, neue Elemente zu lernen. Man muss sie häufig üben und merkt den Fortschritt nicht immer. Doch plötzlich beherrscht man das Element. Das ist ein sehr schönes Gefühl.» Wenn Pierina ihre Programme fährt, möchte sie eine Show zeigen und eine Geschichte erzählen.

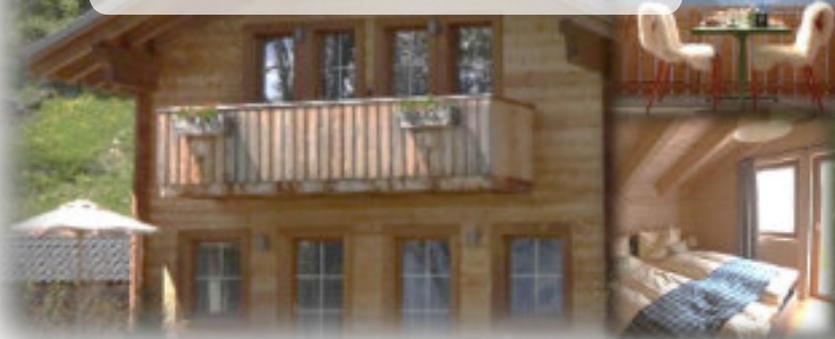
Ferien in alpinem Ambiente

4 Chalets (à 80m²) unterteilt auf 2 Etagen und 2 Wohnungen (à 120m²) auf einer Etage. Alle Einheiten verfügen über 2 Schlafzimmer, 1 WC/Badezimmer mit Badewanne und 1 WC/Badezimmer mit Dusche.

Die Einheiten sind für maximal 4 Gäste ausgelegt und verfügen über eine Sauna mit Dusche. Wohnbereich mit Schwedenofen. Esstisch für 4 Gäste.

Kochnische in den Chalets und voll ausgestattete Küche in den Wohnungen. Gartensitzplatz mit Tisch und Liegestühlen bei den Chalets und eigener Balkon bei den Wohnungen.

Großartige Lage für Teamevents / Familientreffen



TRAINERTEAM



IRENE RUETZ

Dipl. Eislauflehrerin SELV

Kontakt: 079 446 71 46, irene.ruetz@echz.ch

Phil 1 Sportpsychologie Uni Zürich, Läuferin Eiskunstlauf und Synchronized Skating, J+S Leiterin, Silber-Kür-Test, seit 1991 beim ECHZ, Unterricht in Eislauf und Eiskunstlauf in D/E/I/F



MARLYS STANDING

Dipl. Eislauflehrerin SELV

Kontakt: 079 617 52 42, marlys.standing@echz.ch

J+S Leiterin, A-Trainerin, Beratungstrainerin mit Gold-Test, 1969 Bronzemedaille an der Elite-Schweizermeisterschaft, seit 1982 beim ECHZ, Unterricht in Eislauf und Eiskunstlauf in D/E/I/F



PATRICIA STRAUB

Dipl. Eislauflehrerin SELV

Kontakt: 079 679 03 17, patricia.straub@echz.ch

A-Diplom Spitzensport, Eislauflehrerin mit eidg. Fachausweis, J+S Expertin Eislaufen, 1976 Silbermedaille an der Junioren Schweizermeisterschaft, Eiskunstlauf Silbertest in Pflicht und Kür, seit 1982 beim ECHZ, Unterricht in Eislauf, Eiskunstlauf und Eistanz in D/SP/I/F/E



ENIKŐ VASAS

Eislauflehrerin, Trocken- und Sprungtrainerin

Ehemalige Spitzensportlerin im Eiskunstlauf, Bachelor in Fitnessökonomie, J+S Leiterin, Leitung Nachwuchskader Kantonal-Zürcherischer Eislauf-Verband (KZEV), seit 2012 Trainer-tätigkeit, seit 2020 Trainertätigkeit beim ECHZ



SERGIY KIRISCHENKO

Ballett-Trainer

Freischaffender Tänzer und Choreograf, J+S Leiter, Ausbildung an der Staatlichen Ballett Akademie Kiew, diverse Engagements u.a. Zürcher Ballett unter Heinz Spoerli, Jeune Ballet de France, Ukrainische Nationaloper



TORBEN SCHADE

Kondition/Krafttrainer

Dipl. Sportlehrer, Trainer Leistungssport und Spezialist Langhanteltraining Swiss Olympic, seit 1995 Leichtathletik-Trainer, seit 2005 Trainer im LC Zürich, seit 2006 Konditionstrainer im Eiskunstlauf, Fussball, Skifahren, Hockey, 2x Deutscher Jugendmeister im Zehnkampf

**DAS GANZE TEAM FINDET IHR UNTER
WWW.ECHZ.CH**



Stadt Zürich
Sportamt

Alles zum Sport in Züri: Sportamt- Newsletter



Jetzt abonnieren! sportamt.ch/newsletter

VORSTAND



JULIE JAEGER

Präsidentin & Off-Ice
off-ice@echz.ch



TANJA TSCHUDIN

Vizepräsidentin & Administration
administration@echz.ch



Marietta Mucha

Sponsoring & Technologien
sponsoring@echz.ch



SANDRA PORTNER

Finanzen
finanzen@echz.ch



KATHARINA BERTAGGIA

TK-Leitung
tk-leitung@echz.ch

Liebe Mitglieder, liebe Eltern

Die Technische Kommission (TK) organisiert diverse Veranstaltungen wie z.B. Glatteistage, Tests, das Schaulaufen und neu den «Heuried-Cup». Alle TK-Mitglieder arbeiten auf freiwilliger Basis und sind für jede Unterstützung dankbar.

Damit wir das als Club stemmen können, ist die Mithilfe aller nötig. Jedes Mitglied oder dessen Vertretung (Eltern) leistet deshalb pro Saison mindestens einen Helfereinsatz. Wir brauchen Eure Unterstützung, denn nur gemeinsam sind wir stark! Meldet Euch unter **mitgliederhilfe@echz.ch**. Mehr Informationen finden sich unter www.echz.ch im Mitgliederbereich.

Im Voraus herzlichen Dank für Euer Engagement!

Katharina Bertaggia, Leitung Technische Kommission (TK)

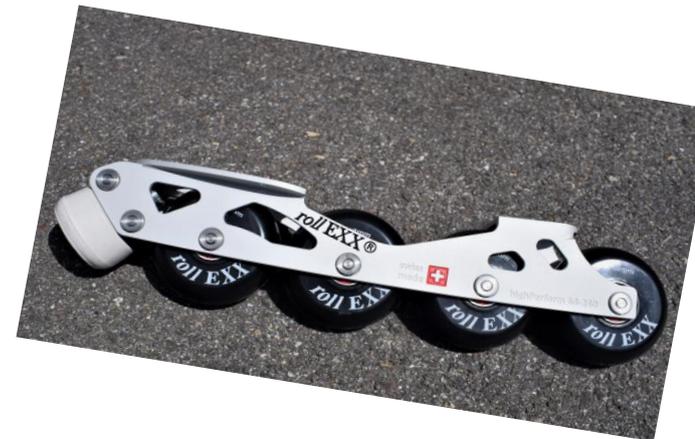
Der Vorstand freut sich immer über Eure Rückmeldungen oder Ideen an **vorstand@echz.ch**.

www.l-skating.ch

Die kompetente Adresse für den Eiskunstlauf
mit der individuellen, persönlichen Beratung!

- Schlittschuhe (AVANTA/ HARLICK/JACKSON/SPTeri/RIEDEL), auch nach Mass
- **Weltneuheit: roll/EXX highPerform**, das 4-Rollenkonzept für Eiskunstläufer!
- Kufen (WILSON/MK/ULTIMA)
- Schleifservice/Kufen-Montage/Ausweiten punktuell und generell
- Meisterschafts- & Trainingsbekleidung
- Accessoires + Gadgets

➤ beim Glattzentrum!



Industriestrasse 28	Öffnungszeiten:
CH-8304 Wallisellen	Mo : geschlossen
Telefon 044 919 03 30	Di – Fr : 13:00h – 18:30h
Email l-skating@bluewin.ch	Sa : 10:00h – 16:00h
Web www.lskating.ch	

AGENDA

2022/2023

OKTOBER

10. - 23.10.2022 HERBSTFERIEN, STADT ZÜRICH
22.10.2022 START CLUBSAISON
24.10.2022 START EISLAUFKURSE
29./30.10. 2022 SIS-TEST

NOVEMBER

13.11.2022 GLATTEISTAG

DEZEMBER

18.12.2022 STERNLI-UND SIS-TEST
24.12.2022 - WEIHNACHTSFERIEN, STADT ZÜRICH
08.01.2023

JANUAR

08.01.2023 GLATTEISTAG
14. - 15.01.2023 HEURIED-CUP
22.01.2023 STERNLI- UND SIS-TEST

FEBRUAR

13. - 26.02.2023 SPORTFERIEN, STADT ZÜRICH

MÄRZ

05.03.2023 STERNLI- UND SIS-TEST
09.03.2023 HAUPTPROBE SCHAULAUFE
11./12.03.2023 SCHAULAUFE
12.03.2023 ENDE CLUBSAISON/GRUPPENKURSE

TERMINE SCHWEIZERMEISTERSCHAFTEN

16. - 17.12.2022 ELITE, CHUR
21. - 22.01.2023 JUNIOREN & MIXED AGE, DÜBENDORF
10. - 12.02.2023 NACHWUCHS, ZÜRICH HEURIED
17. - 19.02.2023 JUGEND & MINI, BELLINZONA



ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN
ALLE TERMINE & WETTKÄMPFE:

WWW.ECHZ.CH