

## Inside Squash

### Ausschreibung

Winterthurer Squash Stadtmeisterschaften 2015: Für Freizeitspieler bis lizenzierte – alle Infos:

**Freitag, 27. März:**  
ab 19 Uhr; Freizeitspieler ohne Lizenz

**Samstag, 28. März:**  
ab 10 Uhr; Freizeitspieler ohne Lizenz/lizenzierte Spieler

**Sonntag, 29. März:**  
ab 10 Uhr; lizenzierte Spieler

### Veranstalter:

Squash Genossenschaft WSO/Squash Center Ohringen

### Kategorien:

Freizeitspieler ohne Lizenz (Damen/Herren), lizenzierte Spieler (Damen/Herren offen)

### Teilnahmeberechtigung:

Alle Squashbegeisterten, die in der Region Winterthur und Umgebung wohnen, arbeiten oder studieren; alle Squasher und Squasherinnen, die in einem Winterthurer Verein Mitglied sind

### Anmeldeschluss:

Dienstag, 24. März, 12 Uhr

### Anmeldung und Infos:

www.squashcenterohringen.ch oder im Squash Center Ohringen, Tel. 052 335 17 21, info@squashcenterohringen.ch

## Neuer Mobiliar Topscorer

**UNIHOCKEY** – Jens Frejd hat sich nach Abschluss der Qualifikation mit 25 Toren und 23 Assists den Titel des Mobiliar Topscorers vom HC Rychenberg Winterthur gesichert. Anlässlich des ersten Playoff-Heimspiels am vergangenen Samstag durfte er vom Repräsentanten der Mobiliar-Generalagentur Winterthur entsprechend einen Check im Wert von 6485 Franken für die Nachwuchsförderung in seinem Club entgegen nehmen. Seit letzter Saison vergibt die Mobiliar in den vier Hallensportarten Basketball, Handball, Unihockey und Volleyball die Mobiliar-Topscorer-Auszeichnung. Ab dem ersten Spiel der Saison tragen die Spieler einer Mannschaft das Mobiliar-Topscorer-Trikot, die bis dahin die meisten Punkte erzielt haben. Wer nach Abschluss der Qualifikation die meisten Punkte hat, wird Mobiliar Topscorer.



Bild: z.V.g.

Jens Frejd durfte einen Check zugunsten der Nachwuchsförderung in seinem Team entgegennehmen.

# Leon Koch will den Titel ergattern

**SQUASH:** Wer wird Winterthurer Stadtmeister?

Im Squash Center Ohringen finden vom Freitag, 27. bis Sonntag, 29. März, die Winterthurer Stadtmeisterschaften statt. Der 23-jährige Leon Koch vom Squash Club Winterthur hat hohe Ziele.

Leon Koch, der in München aufgewachsen ist, und seit 2006 in Winterthur lebt, ist ein grosses Bewegungstalent. Schon in seinen Jugendjahren probierte er diverse Sportarten aus. «Ich spielte Fussball und in den USA Baseball. Auch habe ich mich in diversen Kampfsportarten versucht.»

### Früh für Squash entschieden

Mit 13 Jahren entschied sich Leon Koch für den Squash-Sport. «Ich begann im Squash-Center Ohringen und liess mich sogleich lizenzieren.» Schon frühzeitig stellten sich im Juniorenbereich die ersten Erfolge ein. «Ich war im Junioren-Nationalkader und durfte in dieser Zeit einige schöne Erfolge feiern.» 2009 wurde Leon Koch in der C-Kategorie Schweizermeister.

### Stadtmeister-Titel realisieren

In diesem Jahr hat Leon Koch in Bezug auf die Winterthurer Stadtmeisterschaften hohe Ziele. «Im letzten Jahr holte ich Silber, jetzt wäre der Titel fällig», sagt Leon Koch lachend.

Für Leon Koch bedeutet der Squash-Sport sehr viel. «Diese Sportart ist extrem schnell und anspruchsvoll. Gefragt sind natürlich auch Kraft, Technik und Taktik.» Gemäss Koch



Bild: z.V.g.

Leon Koch (vorne) ist ein Bewegungstalent.

werden die Spieler auch körperlich stark beansprucht. «Wir spielen bei den Turnieren über drei Gewinnsätze, da ist die Fitness ein wichtiger Faktor.»

### Hartes Training

Leon Koch trainiert hart und intensiv. «Ich bin fast jeden Tag auf dem Court.» Der ETH-Student arbeitet nebenbei in der Web-Entwicklung. «Meine Freizeit ist doch sehr knapp bemessen.» Leon Koch hat auch für die Junioren ein grosses Herz. «Ich gebe Lektionen und möchte mein Wissen gerne den Jungtalenten weiter geben. Bei uns im Verein hat die Juniorenförderung einen grossen Stellenwert.»

### Gesunde Ernährung

Leon Koch achtet auf seine Ernährung. «Im Profi- und Spitzensport

ist die richtige Ernährung sehr wichtig. Ich esse gesund und nehme Proteine zu mir.» Neben dem Squash-Sport ist Leon Koch im Sommer beim Segeln anzutreffen. Gerne fährt er auch Velo. «Im Winter bin ich auf den Skipisten. Ich muss immer in Bewegung bleiben, sonst bin ich unzufrieden.»

### Pläne für die Zukunft

Leon Koch hofft – nebst dem Studium und dem Beruf – dass er weiterhin Zeit hat, den Junioren das Squash-ABC beizubringen und seinen geliebten Sport nicht einschränken zu müssen.

«Das Squash-Center Ohringen ist mein zweites Zuhause. Dort bespanne ich auch Rackets.» Der sympathische Squasher ist eine Bereicherung für den Squash Club Winterthur!

Robert Blaser

## Auch für Nichtfaustballer

**FAUSTBALL:** Internationales Hallenturnier

Am kommenden Wochenende organisiert die Männerriege Effretikon bereits das 44. und 45. Internationale Hallenfaustballturnier im Schulhaus Watt in Effretikon. Zum ersten Mal kommen dieses Jahr aber auch Nichtfaustballer zum Zuge. Am Plauschturnier dürfen Interessierte die Sportart kennenlernen.

mfr- Einmal mehr trifft sich am 14./15. März die begeisterte Faustballgemeinde am Internationalen Effretiker Hallenfaustballturnier im Schulhaus Watt in Effretikon. Gemäss Mitteilung der Männerriege ist das Interesse auch dieses Jahr gross. Nach Anmeldeschluss haben sich am Samstag zehn und am Sonntag acht Mannschaften angemeldet. So werden auch zwei Mannschaften aus Deutschland anreisen. An beiden Tagen wird je in einem separaten Turnier um zwei Wanderpokale gespielt. «Dieses Turnier wird sehr geschätzt, um die Geselligkeit unter den Mannschaften aus verschiedenen Gegenden zu pflegen», sagt Heini Schweyckart, Medienverantwortlicher der Männerriege Effretikon. Als Novum wird am Samstagabend das erste Faustball-Plauschturnier durchgeführt. Spielberechtigt sind alle Frauen und Männer, welche in keinem Faustballverein mitspielen. Um den Wanderpreis wird ab 18 Uhr gespielt. Die



Bild: z.V.g.

Dieses Jahr wird am Internationalen Hallenfaustballturnier in Effretikon auch ein Plauschturnier durchgeführt.

Organisatoren unter der Leitung von Erich Müller, welcher dieses Turnier bereits zum 17. Mal organisiert, freuen sich, möglichst viele Faustballbegeisterte Besucher und Spieler zu begrüssen.

Das Turnier startet am Samstag um 10 Uhr und am Sonntag um 9 Uhr. Das Plauschturnier wird am Samstag ab 18 Uhr durchgeführt. Weitere Infos: www.mreff.ch

## Fünf Medaillen gewonnen

**SCHWIMMEN** – Am RZO-Wettkampf in Uster vom vergangenen Samstag galt es für den Schwimmclub Winterthur ernst: Die ersten beiden Plätze pro Kategorie sicherten sich die Qualifikation für das Finale vom Jugendcup am 28. und 29. März in Yverdon-les-Bains. Selina Weber schaffte die Qualifikation mit dem zweiten Platz über 100m Brust, 100m Rücken und 200m Lagen. Zudem konnte sie sich über eine Bronzemedaille über 100m Freistil und 100m Schmetterling freuen. Alessia Di Febbo verpasste den Wettkampf wegen einer Verletzung. Da ihre bereits geschwommenen Saisonbestleistungen Bestand hielt, durfte sie sich trotzdem über die Nomination des Regionalverbandes freuen.



Bild: z.V.g.

Glückliche Siegerin: Selina Weber vom Schwimmclub Winterthur.

## Sportsplitter



Michèle's  
• Infos  
• Resultate  
• News

sport@winterthurer-zeitung.ch

### Inlineskaten lernen

**INLINESKATING** – Mit dem bevorstehenden Frühling rollt auch wieder die neue Inline-Saison an. Die Inline Schule Winterthur (ISW) startet am kommenden Sonntag, 15. März, mit einem «Grundkurs für Neueinsteigende» bereits in die 18. Kurssaison. Weitere Infos zum Kurs und zu weiteren Inline-Kursen gibt es auf [www.inlinekurse.ch](http://www.inlinekurse.ch) oder unter 079 207 46 23.



Bild: z.V.g.

Das Team der Inline-Schule Winterthur startet mit einem Einsteigerkurs.

### Seuzi-Kids-Camps 2015

**FUSSBALL** – Der FC Seuzach organisiert während den Schulferien zwei Fussball-Kids-Camps auf dem Sportplatz Rolli. Mitmachen können alle Kinder im Alter von 6 bis 14 Jahren. Es sind auch Kids willkommen, die keinem Verein angehören. Die Kids-Camps finden im Frühling vom 20. bis 24. April und im Herbst vom 12. bis 16. Oktober statt. Anmeldeschluss für das Frühlingcamp ist Mitte März. Die Seuzi-Kids-Camps kosten pro Woche 270 Franken pro Kind (Geschwisterrabatte).

■ Anmeldung:

[www.fcseuzach.ch/seuzi-kids-camps](http://www.fcseuzach.ch/seuzi-kids-camps)



Bild: z.V.g.

Am 20. April startet das erste Seuzi-Kids-Camp.

### Die nächsten Sport-Events

**FUSSBALL** – Sa, 14. März, 19:45, FC Winterthur vs. FC Lausanne-Sport, Stadion Schützenwiese

**UNIHOCKEY** – Sa, 14. März, 14:30, HC Rychenberg vs. UHC Alligator Malans, Turnhalle Oberseen; Sa, 14. März, 18:00, Red Ants Rychenberg Winterthur vs. Piranha Chur, Turnhalle Oberseen

**RUGBY** – Sa, 14. März, 15:00, RC Winterthur vs. RC Luzern, Sportanlage Deutweg

**HANDBALL** – Sa, 14. März, 19:30, Pfadi Winterthur vs. Haslum HK (NOR); Sa, 14. März, 19:00, Yellow Winterthur vs. RTV 1879 Basel, Eulachhalle Winterthur

**EISHOCKEY** – Do, 12. März, 20:00, EHC Winterthur vs. GDT Bellinzona, Eishalle Deutweg

**VOLLEYBALL** – Sa, 14. März, 14:00, VC Smash Winterthur 1 vs. KJS Schaffhausen, Turnhalle Steinacker

**FUSSBALL** – Mi, 18. März, 17:30, offizielle Einweihung Minitpitch Steinacker mit Stadtrat Stefan Fritsch; ab 17:00 Street Soccer Fussballturnier