



**Das KAEHV-Team
wünscht allen Hockey
Freaks frohe Festtage!**



Kanton Aargauer Eishockey - Verband



Dezember 2011



Editorial

Liebe Eishockeyfreunde

Weihnachten und der Jahreswechsel stehen vor der Türe, das bedeutet Halbzeit der Meisterschaft und Zeit für die verschiedenen Mannschaften und Vereine um Bilanz zu ziehen, sportliche Erfolge und vor allem Misserfolge zu analysieren und allfällig notwendige Massnahmen und Korrekturen für den weiteren Saisonverlauf zu treffen. Zeit aber auch um Abstand von der Hektik im Alltag zu gewinnen, sich zu erholen und sich mit guten Freunden zu treffen.

Der Vorstand des KAEHV hat die beiden durchgeführten Anlässe, den AG-Cup in Reinach und das U13-Turnier in Rheinfelden, kritisch analysiert und hat dabei Mängel festgestellt, die in der nächsten Saison zu korrigieren sind. So wird der KAEHV beim AG-Cup in Zukunft die Mannschaftslisten vor dem Turnier verlangen, damit die Matchblätter zeitig erstellt werden können und im Turnierablauf keine zeitlichen Verzögerungen mehr vorkommen. Im Übrigen hat der AG-Cup seinen Zweck als Meisterschaftsvorbereitung für 3. und 4. Liga Mannschaften erfüllt und die Platzorganisation, die von der Damenmannschaft des SC Reinach übernommen wurde, hat bestens geklappt. Vielen Dank. Das in Rheinfelden durchgeführte

U13-Turnier war wiederum ein Erfolg. Die Umfrage bei den teilnehmenden Mannschaften ergab ein sehr gutes Resultat. Die Kritik betreffend fehlender Ablagefläche in den Kabinen wird beim nächsten Turnier korrigiert. Eine weitere Änderung erfahren die Zeiten pro Spiel im Programm. Diese werden von 2 Stunden auf 1 ¾ Stunden reduziert. Damit kann der Turnierablauf beschleunigt werden. Die sonst sehr gute Beurteilung durch die verschiedenen Mannschaften ist der Verdienst aller, die den KAEHV bei der Organisation und Durchführung tatkräftig unterstützt haben. Besten Dank allen für den Einsatz.



Im Namen des Kantonal Aargauer Eishockey-Verbandes wünsche ich allen Eishockeyfreunden sowie allen Vereinen frohe Festta-

ge und „e guete Rutsch is 2012“.

Hansueli Tischhauser
Präsident KAEHV

Ein bisschen Fitness über die Festtage tut uns gut!



Wer „in“ sein will, geht neuerdings am Stock: Nordic Walking ist der Trendsport Nummer eins. Und gesund ist er auch – Kurorte, Krankenkassen und Volkshochschulen bieten bereits Kurse an.

Es sieht aus wie Langlauf, aber man braucht keine Berge und keinen Schnee dafür. Es ist nichts für Schnelligkeitsfanatiker, und doch kommen auch Anfänger ganz schön ins Schwitzen. Für Biathleten und andere Winter-Leistungssportler ist es schon seit Jahren nichts Ungewöhnliches, auch im Sommer am Stock zu trainieren.

Nordic Walking ist mehr als Spaziergehen mit Skistöcken. Das Abdrücken vom Boden mit den Stöcken trainiert die Brust-, Schulter- und Armmuskulatur, gleich-



zeitig entlastet es die Fußgelenke. Es ist die optimale Sportart für Übergewichtige, da sie so ihre Kniegelenke schonen – und für Ältere, denn die Stöcke geben Sicherheit beim Gehen. „Nordic Walking ist für mich eine aktive Art der Entspannung. Beim Walken tanke ich Energie für neue Taten und Herausforderungen“, erklärt Rosi Mittermeier ihre Vorliebe für den neuen Trendsport.

Außerdem ist Nordic Walking ein ideales Fettverbrennungstraining. Es bringt Herz, Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung, sorgt für mehr Ausdauer und kräftigt den gesamten Körper. Der Belastungspuls ist um etwa 15 Schläge und der Kalorienverbrauch 20 bis 55 Prozent höher im Vergleich zum normalen Walking. Dabei ist die subjektive Belastung kaum erhöht, denn statt weniger Muskeln intensiv zu bewegen, beansprucht der Läufer mehr Muskeln in einem optimalen Bereich.



Der KAEHV dankt

allen herzlich, die uns bei der Durchführung und Organisation des U13-Turnieres in Rheinfelden anfangs November 2011 unterstützt haben. Es sind dies

KuBa AG, Rheinfelden
 Restaurant Riverside, Rheinfelden
 Eishockey-Club Rheinfelden
 ZSO Stadt Rheinfelden
 Bernhard Bertschi und seinen
 Schiedsrichtern
 SRS Rettungsdienst

Wir bedanken uns ebenfalls bei unseren Inserenten und Gönnern, die uns schon seit Jahren finanziell unterstützen, nämlich

Swisslos Sportfonds Aargau
 City Garage GmbH, Aarau
 Im Rüetschi Haus, Suhr
 G. Schlatter GmbH, Möhlin
 Wohlwend Baugeschäft AG, Möhlin
 Confiserie Graf, Rheinfelden
 Ruedi's Hockey-Shop, Rheinfelden
 Hotel Schützen AG, Rheinfelden
 Rita & Josef Hoffmann, Walteschwil

Hansueli Tischhauser
 Präsident KAEHV

U13-Turnier vom 12./13. November 2011

Auch in diesem Jahr führte der KAEHV das U13 Turnier in Rheinfelden durch. Das Turnier erfreut sich beachtlicher Beliebtheit und wir durften viele Freunde des Eishockeysports begrüßen. Alle Teams boten guten Sport, die Unterschiede waren jedoch schnell erkennbar und schon früh zeichnete sich ein Zweikampf zwischen der Tessiner und der Bündner Auswahl ab. Im Gegensatz zum Team Graubünden, hielt die Tessiner Auswahl das hohe Tempo durch und gewann alle Spiele letztendlich deutlich. Den dritten Rang belegte die Auswahl der EVNW vor EVI und dem glücklos kämpfenden Team des KAEHV. Die Organisation klappte ausgezeichnet und auch die Verpflegung liess keine Wünsche offen. Leichte Blessuren wurden von der anwesenden Ambulanz mit der nötigen Sorgfalt und Fachwissen behandelt. An dieser Stelle danken wir allen Helfern, Trainern, Schiedsrichtern, der Ambulanz sowie unseren Sponsoren. Sie alle haben zum guten Gelingen dieses Turniers beigetragen. Herzlichen Dank. Wir wünschen Ihnen eine besinnliche Weihnachtszeit und ein gutes Neues Jahr, dazu freuen wir uns sie zu begrüßen, wenn 2012 der Puck wieder zum U13 Turnier in Rheinfelden eingeworfen wird.

Rangliste:

1. Tessin
2. EVNW
3. Graubünden
4. EVI
5. KAEHV

Marcel Kurmann
 Aktuar KAEHV

Jahresrückblick



SWISSLOS
Sportfonds Aargau





AGENDA SAISON 2011 – 2012

EVNW – KAEHV U12 (Jahrgang 2000 und jünger)

Hinweis: Aktuell sind keine weiteren Termine geplant.

EVNW – KAEHV U13 (Jahrgang 1999 und jünger)

Dezember 2011

Sa 17.12. – So 18.12.2011 U13 Sichtungsturnier in Biel

Februar 2012

So 05.02.2011 Sichtungsturnier in Sissach BL

März 2012

Mo 05.03.2012 Moskito Vailant-Cup in Basel

April 2012

Fr 13.04. – So 15.04.2012 U13 Schlussturnier in Bellinzona

EVNW U14 (Jahrgang 1998 und jünger)

Februar 2012

Do 02.02.2012 Eistraining in Basel Margarethen BS

Sa 04.02. – So 05.02.2012 Bibi-Torriani Cup Turnier 3 in Wichtrach BE

März 2012 (evtl.)

Sa 24.03. – So 25.03.2012 Bibi-Torriani Cup Finalturnier (Rang 1 bis 6) in Seewen SZ

KAEHV PICCOLO-TURNIER

Januar 2012

Sa 21.01.2012 Piccolo-Turnier in Rheinfelden

ALLGEMEINE DATEN