



## Martinsgans am 20. November

Frisch gestrichen, gewienert und poliert: Unsere Gastronomie lädt im neuen Look ein zur Vorweihnachtsaison. Das neue Team – **Alex Porovic und Rafael Marczuk** – freut sich auf weitere Anfragen zu Weihnachtsfeiern und möchte seine gastronomische Visitenkarte am 20. November abgeben: beim inzwischen traditionellen Martinsgansessen im Club. Um 19.30 Uhr soll es losgehen mit einem Glas Sekt zur Begrüßung. Die Menü-Folge lautet dann: erst eine Kürbiscremesuppe, dann der Gänsebraten mit Roweinjus, Bratapfel mit Preiselbeeren, Rotkohl und Kartoffelklößen; und als Dessert ein Tiramisu. Und alles für nur **25,90 Euro** pro Person. Übrigens: Wer es nicht so mit Fleisch hat, dem kocht Alex auch einen delikaten Fisch! Anmeldungen nimmt die Gastro telefonisch entgegen unter 655 1001 oder per Mail unter [mthc-gastro@gmx.de](mailto:mthc-gastro@gmx.de)

Alex und Rafael



## MTHC Journal auf dem Weg zu den Mitgliedern

Im neuen Layout, aber informativ, prall und bunt wie seit Jahren, präsentiert sich die neueste Ausgabe des „MTHC Journal“. Auf 32 Seiten hat die Redaktion einmal mehr alles Wissenswerte aus dem Club zusammengetragen – mit vielen exklusiven Fotos, mit Interviews, Porträts, Fragebögen und Terminkalendern. Das neue Team (**Lara Reiners, Imke de Kuijper, Tessa Hartmann und Malina Hecher**) und ihr „alter Coach“ Alfred Weinzierl bedanken sich bei allen, die mitgemacht und zum Gelingen des Heftes beigetragen haben – und bei jenen Firmen, die mit ihrer Anzeige die Finanzierung des Journals ermöglichen, darunter die Mitglieder **Drust, Wulff, Gienapp und Richter**. In diesen Tagen werden die Hefte an alle Mitglieder per Post verschickt. Wer keins erhalten sollte oder ein Zweites haben möchte, wende sich bitte an die Geschäftsstelle.





Ein Interview mit Marit Stritz

## Von Kreuzbändern und Zauberstäben

Mal ganz ehrlich und unter uns: Eine Mannschaft ohne Marit ist einfach nicht dasselbe. Jede und jeder von uns, der sie kennt, weiß, wovon ich schreibe. Temperamentvoll, lustig, hanseatisch cool und auch laut – sie ist der Glitzer, den eine Mannschaft braucht. Seit Jahren gehört die Rostockerin zur MTHC-Familie und ist bei den 1. und 2. Damen nicht mehr wegzudenken. Im letzten Jahr musste sie wegen einer schweren Knieverletzung pausieren. Allerhöchste Zeit einmal nachzufragen, wie es ihr geht, warum ihr Hockeyschläger doch nicht eingestaubt ist und was sie vom MTHC-Nachwuchs hält.

**MTHC AKTUELL:** Stritzi, wie war Dein letztes Jahr? In drei Worten.

**Marit Stritz:** „Lang, anstrengend und lehrreich.“

Wie geht es dir jetzt?

„Die ersten Trainingswochen waren gut, ich fühle mich immer sicherer in den Bewegungsabläufen und bin motiviert wieder auf dem Platz zustehen. Kleine Probleme gibt es dennoch, manchmal fühlt sich das Knie leider etwas überbelastet an.“



Dich hatte es richtig hart erwischt. Was genau war passiert?

„Letztes Jahr im Mai hab' ich mir das Kreuzband gerissen. Die erste Operation verlief gut, jedoch hatte ich anschließend im Knie schwere Narbenwucherungen, so dass ich bei 35 Grad Streckdefizit stagnierte. Dieses Jahr im April dann die zweite OP, die sehr erfolgreich verlief und mir bereits nach einer Woche wieder sehr viel Mut bescherte.“

Gleich zwei Operationen am Kreuzband. Woher hast du die Motivation genommen, wieder Hockey zu spielen? Denn wie man sich erzählt, ist der „Nimbus“ back...

„Haha „Nimbus“, vor meiner Verletzung war ich sehr gut drauf. Sehr spritzig und präsent im Sturm. Meinen Nimbus hatte ich kurz vorher erworben, einen Adidas-Schläger. Den Zauberstab mit den drei Streifen hab' ich auf den Namen Nimbus 3000 getauft. Motivation habe ich viel von der Mannschaft bekommen. Gerade Gini, aka Dr. Yolo, mit der ich zusammenwohne, hat mir immer wieder gut zugeredet. Das hat viel geholfen.“

Wann war der Punkt erreicht, an dem Du wusstest, dass Du eine richtige Hockeypause nicht aushältst?

„Das war mir relativ schnell klar. Ganz weg vom Hockey geht einfach nicht, mir hat das Clubleben und vor allem die Mannschaft gefehlt. Vor meiner Verletzung war ich mindestens drei Mal die Woche im MTHC, da bricht dann plötzlich alles weg.“



*Dein Hockeyschläger ist über all die Monate nicht eingestaubt, denn Du hast die Mädchen A und die Weibliche Jugend B zusammen mit Niki von Zech trainiert. Wie kam es dazu?*

„Niki hat mich relativ schnell nach meiner Verletzung angesprochen, da er auf jeden Fall eine Verstärkung auf der Trainerbank brauchte. Ich hab' mich kurz bitten lassen, dann war ich aber dabei. Die Mädels sind ein tolles Team und mit Zechi als Trainer eine Mannschaft, die viel viel Potenzial hat.“

*Wie war für Dich die Rolle der Trainerin, dazu noch die einer Jugendmannschaft?*

„Am Anfang fiel es mir etwas schwer. 12- bis 14-Jährige waren bisher eher selten in meinem Umfeld und da musste ich mich erstmal einfinden. Wie spricht man die Mädels am besten an? Wie motiviert man sie? Mit solchen Fragen hab ich mich viel beschäftigt. Jedoch haben die Mädels es mir leicht gemacht, ein kunterbunter Haufen, der viel Zeit und Kraft in den Hockeysport steckt.“

*Wie schätzt Du die Frauenpower in unserem Nachwuchs generell ein?*

„Sehr, sehr gut. Wir haben auch ein, zwei Mädels dabei, die sich in der Hamburger Auswahl behaupten konnten. Der Zusammenhalt innerhalb der Mädchen-Mannschaften ist sehr ausgeprägt. Jede steht für die andere ein. Ich freue mich jetzt darauf, in Zukunft mit den Mädels im Damenbereich zu spielen.“

*Was lernt man im Traineramt über sich selbst?*

„Ich konnte beim Training immer wieder den Schläger in die Hand nehmen und den Mädels was zeigen. Dabei denkt man auch über die verschiedenen Schlagtechniken mal nach – wie halte ich den Schläger? Wo will ich den Ball treffen? – und man stellt auch mal fest, dass die Sachen, die einem von Trainern immer gepredigt wurden, tatsächlich Sinn machen. ;-“

*Wenn Du jetzt wieder so häufig im Club bist: Was ist der MTHC für dich?*

„#nurderMTHC“

*Dein schönster Hockeymoment?*

„Mit dem MTHC: 2010 der Aufstieg in die 2. Bundesliga. Mit meiner Spaßmannschaft Nüchtern & Ernst: jede Welcome-Party, bis die Wolken wieder lila sind.“

**Interview:** Imke de Kuyper