

Der FC RJ bestreitet heute die Hauptprobe

Fussball. – In einer Woche beginnt für den FC Rapperswil-Jona die 1.-Liga-Saison 2007/08. Zum Auftakt wartet gegen YF Juventus Zürich, den Absteiger aus der Challenge League, gleich ein schweres Auswärtsspiel. Den Ernstfall dazu proben die Schützlinge von Trainer Urs Wolfensberger heute Nachmittag. Um 17 Uhr gastiert der FC Balzers auf der Sportanlage Grünfeld in Jona. Das Team aus dem Fürstentum Liechtenstein beendete die zurückliegende Saison in der 2. Liga interregional auf dem sechsten Platz. Auf die kommende Spielzeit hin gabs bei Balzers einen Wechsel auf dem Trainerposten. Für den langjährigen Übungsleiter Roger Prinzen übernahm der ehemalige Bundesliga-Profi Michael Nushör die Geschicke des Teams. (so)

Fussball-Testspiel: Rapperswil – Balzers, Samstag, 28. Juli, 17 Uhr, Grünfeld.

Duelle statt Jagd auf Limiten in Lausanne

Leichtathletik. – Für einmal steht an den Schweizer Leichtathletik-Meisterschaften vom Wochenende in Lausanne nicht die Jagd nach Limiten im Vordergrund. Da die meisten WM-Kandidaten die Vorgabe für Osaka (Jap) bereits erfüllt haben, interessiert insbesondere deren Formstand.

Zehn der zwölf Athletinnen und Athleten, die 2007 eine WM-würdige Leistung erbracht haben, stellen sich auf der Pontaise der Konkurrenz; es fehlen einzig Marathonläufer Viktor Röthlin (STV Alpnach) und Geherin Marie Polli (SAL Lugano), deren Disziplinen nicht ausgeschrieben sind. Einem Trio aus den technischen Disziplinen wird noch die Chance eingeräumt, mit einem Exploit den Kreis der WM-Fahrer zu erweitern.

Weitspringer Julien Fivaz (CA Genève) müsste 8,05 m schaffen, von Hürdensprinter Andreas Kundert (LCB St. Gallen) wird eine Verbesserung der persönlichen Bestzeit um einen Zehntel auf 13,62 Sekunden verlangt. (si)

IN KÜRZE

Fussball. Der FC Vaduz hat zwei Abgänge zu verzeichnen. Der Argentinier Guillermo Alastra verlässt die Liechtensteiner bereits nach einem Jahr und nach 25 Challenge-League-Einsätzen (1 Tor). Er kehrt in seine Heimat zurück. Yoann Langlet (Fr), der ebenfalls vor einem Jahr zu Vaduz stiess und in 26 Einsätzen einen Treffer erzielte, wechselt per sofort zu Al Ittihad Tripolis nach Libyen.

Eishockey. Der NLB-Verein HC Thurgau hat den früheren NHL-Spieler Mika Alatalo verpflichtet. Der 36-jährige Finne stand in den Saisons 2000/01 und 2001/02 bei den Phonix Coyotes unter Vertrag. Nach der Rückkehr in sein Heimatland spielte Alatalo für TPS Turku. 1994 und 1998 gewann Alatalo mit Finnland WM-Silber.

SPORTKALENDER

Fussball

FC Rapperswil-Jona:
Testspiel FC RJ I – Balzers Sa, 17.00 Uhr

Austragungsort: Sportanlage Grünfeld, Jona

FC Scherikon:
Testspiel Scherikon I – Stäfa Di, 20.00 Uhr

Austragungsort: Sportanlage Allmeind

FC Uznach:
Testspiel Uznach I – Wetzikon Di, 20.15 Uhr

Austragungsort: Sportanlage Benknerstrasse

Faustball

Länderspiel Frauen:
Schweiz – Österreich Fr, 17.00 Uhr

Austragungsort: Sportanlage Grünfeld, Jona

In Jona den letzten Schliff für die Eishockey-Saison geholt



Geschafft: Fabian Debrunner, Stefan Schnyder, Robin Städler, Daniel Schnyder und Timo Helbling strahlen nach dem harten Trainingstag in Jona um die Wette.

Sie spielen in verschiedenen Vereinen, trainieren aber nach dem gleichen Prinzip. Die vier Eishockeyprofis Timo Helbling, Fabian Debrunner, Daniel Schnyder und Stefan Schnyder hielten gestern in Jona einen intensiven Trainingstag ab.

Von Fredi Fäh

Eishockey. – Robin Städler hatte sich etwas Spezielles einfallen lassen. Zum Abschluss einer strengen Sommervorbereitung bot der in Jona wohnhafte Konditionstrainer gestern vier seiner Eishockey spielenden Schützlinge zu einem gemeinsamen Trainingstag auf. Trainiert wurde – wie dies die einzelnen Athleten den ganzen Sommer hindurch bereits individuell gemacht hatten – nach dem von

Städler entwickelten Trainingskonzept, das sich System Power in Balance, kurz Sypoba, nennt. Die Gerätekombination mit einer frei geführten Rolle unter einem aus Holz angefertigten Board ermöglicht in einer Übung vertikale und horizontale Bewegungsabläufe. Dies zieht einen grossen Trainingseffekt, mitunter auf kleinere und tiefer liegende Muskeln, nach sich.

Die Rückkehr in die NHL als Ziel

«Seit ich nach diesem Konzept trainiere, fühle ich mich auf dem Eis viel stabiler», gab Timo Helbling bei seinem Besuch in Jona zu verstehen. Der 26-jährige Verteidiger, der in den vergangenen sechs Jahren sein Geld als Eishockeyspieler in Nordamerika verdiente und für Tampa Bay und Washington elf Einsätze in der National Hockey League bestritt, kam gestern

direkt aus dem Tessin angereist, wo er vor kurzem sein neues Domizil bezogen hat. Helbling wird in der kommenden Saison für den HC Lugano spielen. Er will sich dort mit guten Leistungen wieder für die Nationalmannschaft empfehlen. Und auch eine Rückkehr in die NHL trägt der robuste Abwehrhaudegen wenige Tage vor Beginn der Trainingsvorbereitung auf dem Eis in seinen Gedanken mit sich herum. «Die NHL bleibt mein grosses Ziel. Ich werde nun einfach versuchen, dieses Ziel auf einem anderen Weg zu erreichen.»

Die Philosophie des Joner Konditionstrainers Robin Städler soll ihren Beitrag zur Realisierung von Helblings hochgesteckten Zielen leisten. «Das Sypoba-Brett gehört zu meinem ständigen Begleiter. Ich bestreite auch einen Teil des Warm-ups vor einem Spiel jeweils darauf», erklärte der Eishockeyprofi.

Ähnlich sieht der Umgang mit der Sypoba-Trainingsphilosophie bei Fabian Debrunner aus. Der 22-jährige Stürmer der SCL Tigers bestritt heuer zum zweiten Mal eine Sommervorbereitung nach dem Konzept von Robin Städler. «Durch das spezielle Training bin ich viel explosiver geworden», stellte der ehemalige Junioren-Nationalspieler zufrieden fest.

Eine zirkusreife Handstandnummer

Auf das von Robin Städler vielseitig zusammengesetzte Training möchte auch Stefan Schnyder nicht mehr verzichten. Der 24-jährige Stürmer des EHC Basel arbeitet bereits seit vier Jahren mit dem Joner Konditionstrainer zusammen. «Als ich das Sommertraining mit dem Team absolvierte, war ich unterfordert», wusste Schnyder, der in der Saison 2001/02 elf NLA-Spiele für Rapperswil-Jona absolvierte, zu berichten. Mit Hilfe von Städlers Trainingsphilosophie konnte der Zürcher seine Werte im physischen Bereich um ein Vielfaches steigern. «In Basel absolvieren wir mit der Mannschaft regelmässig Konditionstest. Ich schneide dort immer am besten ab.» Stefan Schnyder war auch beim gestrigen Trainingstag mit einem

unglaublichen Trainingseifer am Werk. Beeindruckend war vor allem sein Handstand auf dem Sypoba-Brett, mit welchem er die knapp zweieinhalb Stunden dauernde morgendliche Einheit, die aufgrund der unsicheren Witterung kurzfristig von der Sportanlage Grünfeld ins Schulhaus Feldbach verlegt werden musste, zirkusreif abschloss.

Daniel Schnyder stand seinem um zwei Jahre älteren Bruder in nichts nach. Obschon er erst seit verganginem Frühjahr nach den Vorgaben von Robin Städler an seiner Physis arbeitet, absolvierte er die anspruchsvollen Übungen beim gestrigen Trainingstag in Jona bravourös. «Im Bereich der Stabilität konnte ich mich in diesem Sommer bereits deutlich steigern», erklärte der Verteidiger der ZSC Lions und berief sich dabei auf Tests, die er vor Kurzem bei seinem Verein absolviert hatte.

Ein nahrhaftes Trainingsprogramm

Die Gebrüder Schnyder hielten sich in den vergangenen Monaten strikte an einen vorgegebenen Trainingsplan. Am Morgen stand jeweils eine dreistündige Einheit mit Kraft, Koordination und Stabilisation an. Am späteren Nachmittag folgte eine weitere Trainingseinheit mit dem Augenmerk auf Sprungkraft oder Ausdauer. Das gestrige Trainingsprogramm in Jona sah ähnlich aus. Nach den Kräftigungs-, Gleichgewichts- und Stabilisationsübungen auf dem Sypoba-Brett am Morgen ging es am späteren Nachmittag auf die Sportanlage Grünfeld in Jona. Dort folgten bei hochsommerlichen Temperaturen überaus nahrhafte Sprung- und Sprintübungen sowie ein gefälliges Fussballspiel.

Happige fünf Stunden Trainingsarbeit standen den vier Eishockeycracks und ihrem Trainer Robin Städler am Ende des Tages zu Buche. Städler bestritt das von ihm zusammengestellte Programm von A bis Z mit. «Das gehört zu meiner Philosophie. Ich weiss so haargenau, was im Körper der Athleten abgeht. Zudem nimmt das gegenseitige Anspornen einen wichtigen Bestandteil ein.»



Krafttraining im Schulzimmer: Lugano-Verteidiger Timo Helbling trainiert die Beinmuskulatur auf zwei Sypoba-Brettern.

Bilder Fredi Fäh