

## Florian Vogel erholt sich von Bänderriss

**Mountainbike.** – Die Olympischen Spiele in London verliefen für ihn alles andere als wunschgemäss. Florian Vogel musste sich im Cross-Country-Rennen mit Rang 25 begnügen.



Florian Vogel

Dabei hatte er im Vorfeld mit einer Medaille geliebäugelt. «Es war ein enttäuschender Wettkampf», blickt der Rapperswiler auf seiner Homepage nochmals auf das wichtigste Rennen der Saison zurück. «Ich konnte meine Leistung nicht abrufen.» Wie erst jetzt bekannt wurde, zog sich der Mountainbike-Profi in London zu allem Übel auch noch einen Bänderriss am rechten Sprunggelenk zu. Er war in der Schlussphase des Olympia-Rennens gestürzt. Aus diesem Grund verbringt der 30-Jährige im Moment viel Zeit in der Physiotherapie. Seine Befürchtungen, für das WM-Rennen vom 9. September in Saalfelden forfait erklären zu müssen, bewahrheiteten sich aber nicht. Als WM-Test bestreitet er am kommenden Sonntag in Muttenz den Final des BMC Cups. (so)

## Ein Fehlstart für die Weesner Reserven

**Die zweite Mannschaft des FC Weesen verlor ihr erstes Saisonspiel in der 4. Liga gegen Wattwil Bunt mit 0:2. Beide Treffer fielen bereits in der ersten Halbzeit.**

**Fussball.** – Weesen hätte wohl noch zwei Stunden weiterspielen können, ohne einen Treffer zu erzielen. Zu wenig passte im Startspiel zusammen. Wattwil Bunt ging nach einer Viertelstunde durch einen Freistoss-Hammer aus grosser Distanz in Führung. Gmür im Weesner Tor brachte die Fäuste nicht mehr an den Ball. Weesen besass danach durch Mason die grosse Ausgleichsmöglichkeit. Der Stürmer liess die grosse Möglichkeit aber ungenutzt. Ganz anders die Reserven des FC Wattwil Bunt: In der 33. Minute schlugen sie nach einem Abstimmungsfehler in der Weesner Hintermannschaft eiskalt zu und erhöhten auf 2:0. Weesen war zwar nach diesem erneuten Genickschlag immer noch das agilere Team, aber Hösli wollte unmittelbar vor der Pause der Anschlusstreffer nicht gelingen.

### Im Abschluss glücklos

Die zweite Halbzeit ist schnell erzählt. Wattwil Bunt beschränkte sich auf das Resultat halten. Das Tempo der ohnehin nicht gerade intensiven Partie bei hochsommerlichen Temperaturen schwand zunehmend. Die Weesner Reserven vermochten sich zwar noch einige sehr gute Tormöglichkeiten zu erspielen, aber weder Mason noch Hösli konnten reüssieren. (pli)

**Weesen – Wattwil Bunt 0:2 (0:2)**

Moos. – 70 Zuschauer. – SR: Matafora.

**Tore:** 16. Wattwil 0:1. 33. Wattwil 0:2.

**Weesen:** Stefan Gmür; Schildknecht (46. Heinzer), Jud, Cyrill Rüegg, Imhof, Arena (60. Silvio Gmür), Schwitler (46. Zweifel), Tschudi (75. Hösli), Lleshaj, Mason, Hösli (67. Popp).

**Bemerkungen:** Weesen ohne Roger Rüegg, Glarner, Bischofberger, Kühne, Dominik Gmür, Vangehr, Pirmin Gmür (alle abwesend).

### IN KÜRZE

**Fussball.** Der FC Schmerikon verliert das 3.-Liga-Meisterschaftsspiel gegen die Reserven des FC Rapperswil-Jona am grünen Tisch. Die Schmerkner hatten am vergangenen Samstag beim Saisonauftakt einen Spieler eingesetzt, der aufgrund einer Sperre nicht hätte mitemitteln dürfen. Somit wird das Spiel, das auf dem Rasen 1:1 endete, mit einem 3:0 für den FC RJ gewertet.

# Im Training in Jona findet Hiller die richtige Balance

**Das Trainingszentrum an der Schachenstrasse in Jona nimmt eine wichtige Bedeutung ein. Hier legt Jonas Hiller die Basis für eine lange Hockey-Saison. Der NHL-Goalie arbeitet seit fünf Jahren mit dem Joner Robin Städler zusammen.**

Von Fredi Fäh

**Eishockey.** – Der Schweiß rinnt ihm von der Stirn. Das Atmen fällt schwer. Jonas Hiller muss leiden. Ein Umstand, der für ihn dazugehört. Ans Aufgeben denkt der bekannte Eishockey-Torhüter nicht, obschon seine Beinmuskeln längst übersäuert sind. Er quält sich durch das Programm und setzt zum Abschluss der dreistündigen Trainingseinheit noch zu kraftvollen Seitwärtssprüngen auf zwei gegenüberliegenden Matten an. «Wenn man körperlich bereit ist, fällt einem vieles leichter», stellt er später fest. Mit anderen Worten: Wer im Sommer hart trainiert, wird in seinem Sport im Winter davon zehren können. «Es steckt auch ein mentaler Aspekt dahinter», räumt der 30-Jährige ein.

### Sicheres Gefühl dank dem Training

Jonas Hiller sieht einen Sinn hinter der schweisstreibenden Schinderei in den Räumlichkeiten der ehemaligen Druckerei Meyer an der Schachenstrasse in Jona. Die gute körperliche Verfassung verleiht ihm ein sicheres Gefühl. «Wenn ich dadurch in einer entscheidenden Phase eines Meisterschaftsspiels nur einen Puck mehr halte, reicht das unter Umständen schon», erkennt er die Notwendigkeit des intensiven Konditionstrainings.

Der mit einem Jahressalär von knapp viereinhalb Millionen Dollar bestverdienende Schweizer Eishockey-Profi arbeitet seit fünf Jahren mit dem Joner Konditionstrainer Robin Städler zusammen. Er nimmt in der Regel einmal pro Woche den Weg von Bern, seinem Wohnsitz in den Sommermonaten, nach Jona auf sich, um seine Muskeln zu stärken. «Wir probieren, den Körper mit unterschiedlichen Belastungen zu fordern», lässt er durchblicken.

### Ein spannender Prozess

In Hillers gestähltem Körper gibt es kaum eine Faser, die an diesem Nachmittag nicht beansprucht wird. Die Arbeit an der Kondition ist abwechslungsreich und bis ins Detail auf die Bedürfnisse des Eishockey-Torhüters



**Konzentriert bei der Arbeit:** Eishockey-Torhüter Jonas Hiller bringt seinen Körper im Konditionstraining auf dem Sypoba-Brett auf Vordermann. Bilder Katja Stuppia

abgestimmt. Als Grundlage dient ihm das von Robin Städler entwickelte Trainingsprogramm System Power in Balance, kurz Sypoba. Ein Training, das auf einer Gerätekombination mit einer frei geführten Rolle unter einem aus Holz angefertigten Brett durchgeführt wird. «Es geht darum, die richtige Balance zu finden und den Durchhaltewillen zu fördern», gibt Jonas Hiller zu verstehen.

Der Torhüter, der seit 2007 bei den Anaheim Ducks unter Vertrag steht, ist in der Zusammenarbeit mit Städler nicht nur Befehlsempfänger, sondern bringt seine eigenen Ideen regelmä-

sig ein. «Es ist ein spannender Prozess. Mir hilft das Training», erkennt Hiller. «Wir versuchen, die Effizienz laufend zu steigern.» Das Zusammenspiel klappt vorzüglich. Das wird einem beim Trainingsbesuch in Jona schnell klar. Hiller und Städler treiben sich gegenseitig an. Zwischen ihnen hat sich im Verlauf der Jahre eine enge Freundschaft entwickelt. Sie kennen sich seit den gemeinsamen Tagen beim HC Davos, wo Hiller einst zwischen den Pfosten stand und zwei Schweizer Meistertitel feiern durfte, und Städler als Konditionstrainer tätig war. Er schätze ihn sehr, sagt Hiller

über Städler. «Er hat mich in all den Jahren weitergebracht.»

Auch während der schwierigsten Phase in seiner Karriere als Spitzensportler konnte der Appenzeller auf die Unterstützung seines Konditionstrainers zählen. Als er im Frühjahr 2011 von mysteriösen Sehstörungen befallen wurde, stand ihm Städler als Ratgeber zur Seite und bestritt mit ihm den beschwerlichen Weg zurück zur Normalität. «In solchen Momenten merkt man, wer zu einem steht», gibt Hiller zu bedenken.

### Meistbeschäftigter NHL-Torhüter

Die gesundheitlichen Probleme gehören der Vergangenheit an. Hiller hat die zurückliegende NHL-Saison erfolgreich beendet. Er absolvierte in der Qualifikation 73 Spiele, so viele wie kein anderer Torhüter der weltbesten Liga. Ohne eine erstklassige Basis im konditionellen Bereich hätte er dieses Pensum kaum bestreiten können. Er kam daher zur Erkenntnis, im Sommertraining vieles richtig gemacht zu haben. «Im Vergleich zum Vorjahr habe ich die Effizienz nochmals gesteigert», erklärt Hiller. «Mein Ziel ist es, zum Start der neuen NHL-Saison wiederum bereit zu sein.»

Ob und wann die kommende NHL-Saison beginnen wird, steht im Moment in den Sternen. Die Verhandlungen zwischen den Liga-Verantwortlichen, welche die Saläre der Spieler um über 20 Prozent senken wollen, und der Gewerkschaft sind im Gange. «Ich glaube nicht, dass der Saisonstart rechtzeitig erfolgen wird», äussert sich Hiller zum leidigen Thema. «Die Interessen der beiden Parteien liegen noch zu weit auseinander.»

### Aktiv in der Gewerkschaft

Er selber hat sich in den zurückliegenden Wochen intensiv mit dem Thema befasst, bei den wöchentlichen Telefonkonferenzen teilgenommen und an einem von der Gewerkschaft organisierten Meeting in Barcelona seine Meinung eingebracht. «Ich hoffe, die Klubs sehen ein, dass es ihnen langfristig mehr bringt, auf die Spielerversion einzugehen», hält Hiller fest. Als Grossverdiener kennt er keine Existenzängste. Trotzdem möchte der beste Schweizer Eishockey-Goalie in der NHL weiterhin unter guten Bedingungen spielen. Und zwar über seinen bis 2014 befristeten Vertrag hinaus. Dazu zerreisst er sich im Sommertraining in Jona. Er imitiert dort, was er im Winter auf dem Eis wieder machen will – nämlich alles perfekt.

## Auch Breitensportler können profitieren

Der Joner Robin Städler hat sich als Konditionstrainer von nationalen Sportgrössen wie Jörg Abderhalden, Sarah Meier oder Jonas Hiller einen Namen gemacht. Von seiner Trainingsphilosophie Sypoba können aber auch Breitensportler profitieren. Städler bietet in seinem Trainingszentrum an der Schachenstrasse 82 Gruppentrainings in unterschiedlichen Leistungsstufen an. Dabei handelt es sich um ein umfangreiches und gelenkschonendes Ganzkörpertraining, das zu Präventionszwecken, bei körperlichen Beschwerden am Bewegungsapparat oder als Therapie nach Verletzungen angewendet werden kann. Dazu wird im Sypoba-House in Jona ein Kinder- und Jugendtraining angeboten, das eine allgemeine Kräftigung und Stabilität des Bewegungsapparates als Ziel verfolgt. (ff)

www.sypoba-fitnesscenter.ch



**Ein eingespieltes Duo:** Konditionstrainer Robin Städler (links) und Jonas Hiller treiben sich im Training gegenseitig an.