

EHC Chur vor der NLB-Saison

«Möglichst optimale Leistungsentwicklung erreichen»

pvc.— Die Mannschaft des EHC Chur steht mitten in der Vorbereitungsperiode auf die neue NLB-Saison hin. Für den Trainer Ruedi Killias war dies Anlass, die Presse über das Vorbereitungstraining sowie die am 20. August beginnende Vorwettkampfphase zu orientieren und über den jetzigen Stand Bilanz zu ziehen. Am 20. August beginnt in Kreuzlingen das erste Eistraining, jetzt gilt es, «Kondition zu buffeln» (R. Killias).



Ruedi Killias, Trainer EHC Chur: «Jetzt gilt es, Kondition zu buffeln».

Gutes Trainingsprogramm für die NLB

«Wenn wir auch kein ideales Trainingsprogramm haben, so ist dieses den Umständen entsprechend für die NLB gut», erklärte der neue EHC Chur-Trainer Ruedi Killias am Donnerstagabend. Die erste Vorbereitungsphase mit 100 Prozent Trockentraining dauerte vom 17. April bis 14. Juni. In dieser Phase lag das Ziel des Trainings bei der Förderung von roher Kraft, allgemeinem Stehvermögen und Dauerleistungsvermögen, Beweglichkeit, Gewandtheit und Schnelligkeit. Drei Mal wöchentlich ist das Training obligatorisch, einmal davon in der Turnhalle, einmal im Gelände (Fürstenwald oder Obere Au/Finnenbahn) und einmal in Jacky's Fitness-Zentrum (individuell). Im Gelände wird vor allem Lauftraining unter der Leitung von Mario Padrun (als Leichtathlet bekannt von der GGC her) durchgeführt, während Ruedi Killias das Training (Circuit/Inter-

vall-Training) in der Turnhalle leitet. Dazu kommt das individuelle, aber kontrollierte Krafttraining in Jacky's Fitness-Zentrum (Leitung Rinaldo Tempini). Der EHC Chur hat mit diesem einen günstigen Vertrag abgeschlossen, der es den Spielern ermöglicht, zu der ihnen passenden Zeit dieses Krafttraining zu besuchen. Die entsprechenden Leistungen werden eingetragen und durch EHC Chur-Trainer Killias ausgewertet.

Kein Spieler ungenügend

Ziel des Sommertrainings ist, wie R. Killias in einer Weisung an die Spieler ausführt, mit dem geplanten Trainingsaufwand eine möglichst optimale Leistungsentwicklung zu erreichen. Für den Spieler bilden die erzielten Resultate eine Standortbestimmung, die auch für den Trainer wichtig ist. Die kürzlich erfolgte Auswertung der Tests in den Lauftrainings hat für Killias die Bezeichnung «befriedigend bis gut» erhalten. Kein Spieler musste als «ungenügend» eingestuft werden. Bezüglich Beweglichkeit stuft Killias die Bündner etwas schlechter ein, doch ist die Note von Killias «gut bis mittel».

Killias bezeichnet das Krafttraining, mit welchem vor allem die Stärkung der Arm- und Beinmuskulatur erreicht werden soll, als äusserst wichtig.

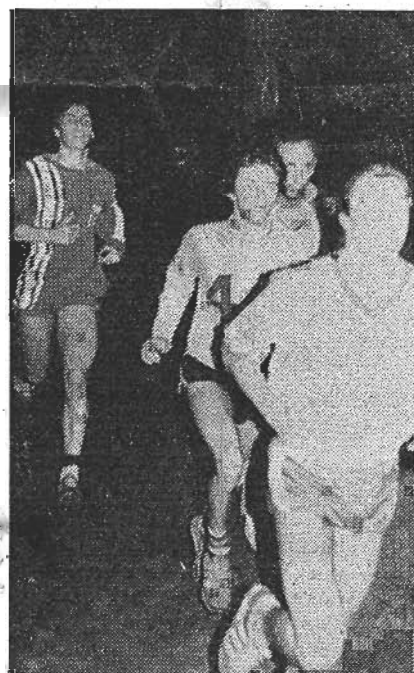
Guter Trainingsbesuch

Abgesehen von Einzelfällen, die im Zusammenhang mit Studium, Ferien, Rekrutenschule oder verletzungsbedingten kürzeren Ausfällen stehen, wird der Trainingsbesuch durch Killias als sehr gut bezeichnet. Beim jetzt noch 23 Mann starken Kader der 1. Mannschaft, das auf die Saison hin auf 18—20 reduziert wird, ist ein durchschnittlicher Trainingsbesuch von 19—22 Spielern festzustellen. Mit der 1. Mannschaft trainieren auch noch die 3 Elite-Junioren Ackermann, Guidon und Pargäzli. Vorderhand ist der Kanadier George Pesut nicht dabei, er steht in Kanada täglich auf dem Eis

und wird Ende August/Anfang September zur Mannschaft stossen. Killias hält fest, dass neben den älteren Spielern vor allem die jüngeren im Training äusserst ehrgeizig sind und einen bemerkenswerten Einsatz zeigen. Auch Mario Padrun, der als Assistent von Killias das Lauftraining der zweiten Vorbereitungsphase (18. Juni bis 18. August) leitet, windet der Mannschaft bezüglich Besuch und Einsatz ein Kränzchen.

Den Platz erkämpfen

Die vorgesehene Reduktion des jetzigen Kaders bringt es mit sich, dass die Spieler sich den Platz erkämpfen müssen. Diesen Konkurrenzkampf bezeichnet Mannschafts-Captain Christian Koch als Ansporn. Aus der Sicht der Mannschaft ist das Training, wie es seit dem 17. April durchgeführt wird, äusserst abwechslungsreich und mit einem Grund, dass der Besuch so gut ist. Heute ist Christian Koch, der eigentlich sehr skeptisch war bezüglich des Krafttrainings, von diesem begeistert.



Spieler der 1. Mannschaft beim Lauftraining auf der Finnenbahn. Die Zeit wird gestoppt und ausgewertet.

Regionaler Sport



Am Konditionstraining auf der kleinen Wiese hinter der Finnenbahn auf der Oberen Au. (Foto M. Vasella)

20 Eistrainings und 9 Auswärtsspiele

Am 20. August beginnt für den EHC Chur die Vorwettkampfphase, während welcher das Eistraining beginnt (rund 10 Prozent). Ziel dieser Phase, die bis zum Meisterschaftsbeginn am 6. Oktober dauert, ist die Bildung der Verteidigerpaare und der Sturmlinien sowie der Ser-Blöcke. In dieser Trainingsphase stehen 20 Eistrainings, 4 Trokentrainings und 9 Spiele auf dem Programm. Am 20. und 22. August ist Eistraining in Kreuzlingen, am 24., 25. und 26. August, sowie am 7., 8. und 9. September in Feldkirch, dann folgt am 14. September ein Eistraining in Lugano und Ende September in Ascona. Vorgesehen sind folgende Spiele: gegen St. Moritz am 28. August (in St. Moritz), Kolten und ZSC/Arosa in Lugano am 30. und 31. August), Ascona am 13. September (in Lugano), Lugano am 15. September (in Lugano), Turin in St. Moritz vom 19. bis 23. September, Lyss am 29. September (in Lyss).

Kader der 1. Mannschaft

Robert Gisler (Nr. 1), Markus Kälin (2), beides Torhüter, Theo Caluori (3), Reto Frischknecht (4), Urs Castellazzi (5), Jan Simun (6), Christian Koch (7), Thomas Laczko (8), Hanspeter Momm (9), Markus Keller (10), Andreas Bertner (11), Markus Mettler (12),

André Stebler (13), George Pesut (5), Reto Castellazzi (16), Markus Theus (17), Jean-Pierre Weingart (18), Marco Morandi (20), Erwin Donatz (21), Fausto Mazzoleni (22), Reto Hartmann (23), Silvio Anesini (24), Reto Schneller (25).

Meisterschaftsstart am 6. Oktober gegen Ambri

Die Meisterschaft beginnt am 6. Oktober mit der Auswärtspartie in Ambri. Die Partien für die NLB-Ostgruppe für Chur: 6. Oktober Ambri — Chur, 9. Oktober Lugano — Chur, 13. Oktober Chur — Olten, 20. Oktober Zug — Chur, 23. Oktober Chur — Rapperswil, 27. Oktober Chur — ZSC, 3. November Dübendorf — Chur, 6. November Chur — Zug, 13. November Chur — Ambri, 17. November Olten — Chur, 20. November Chur — Lugano, 24. November ZSC — Chur, 27. November Rapperswil — Chur, 1. Dezember Chur — Dübendorf, 8. Dezember Chur — Zug, 11. Dezember Ambri — Chur, 15. Dezember Chur — Olten, 18. Dezember Lugano — Chur, 5. Januar Chur — ZSC, 8. Januar Chur — Rapperswil, 12. Januar Dübendorf — Chur, 15. Januar Chur — Ambri, 19. Januar Zug — Chur, 22. Januar Chur — Lugano, 26. Januar Olten — Chur, 2. Februar ZSC — Chur, 5. Februar Rapperswil — Chur, 9. Februar Chur — Dübendorf.