

Modernes Training statt «tschuttren»

Bislang war das Fussballspielen sozusagen ein integrierender Bestandteil des Sommertrainings beim EHC Chur. Mit dem Amtsantritt des neuen Konditionstrainers Angelo Federspiel (42) hat sich dies grundlegend geändert. «Fussballspielen können sie von mir aus schon – doch nur vor oder nach dem eigentlichen Training.» Anfänglich habe er allerdings etwas Mühe gehabt, den Spielern diesen Standpunkt klarzumachen, doch inzwischen hätten es wohl alle eingesehen. Überhaupt lobt der Sportlehrer ETS, früher aktiver Leichtathlet und Bobfahrer, die Eishockeyaner für ihr kooperatives Mittun. Sie besässen allerdings noch Reserven in Sachen Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.

Der EHC Chur trainiert offiziell viermal pro Woche jeweils (maximal) zwei Stunden. «Viermal sind an der unteren Grenze», sagt Angelo Federspiel dazu. Dieser glaubt, im Vergleich zu seinem Vorgänger

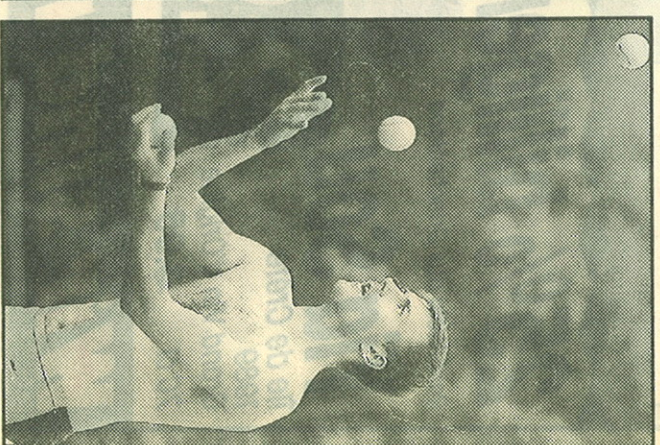
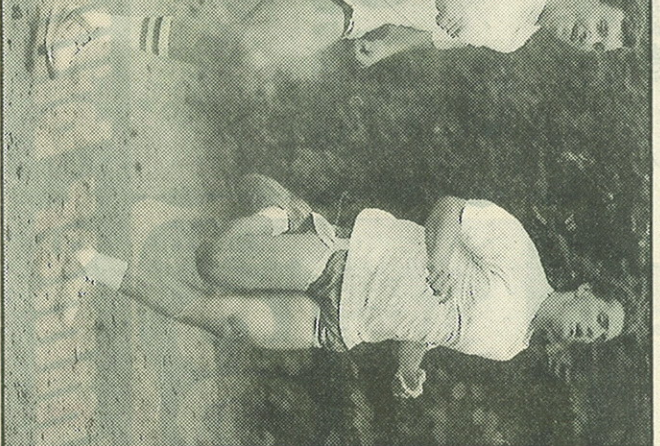
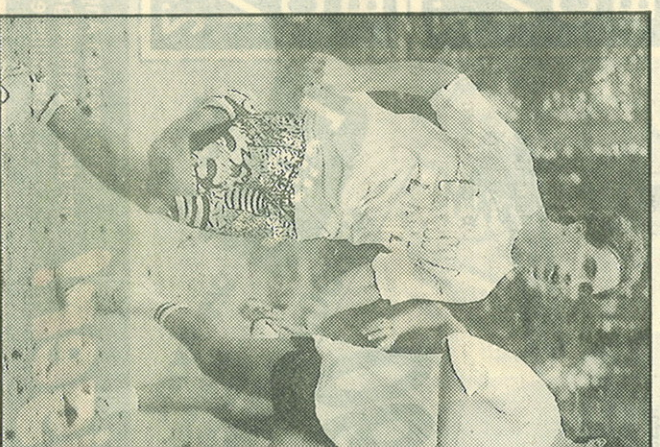
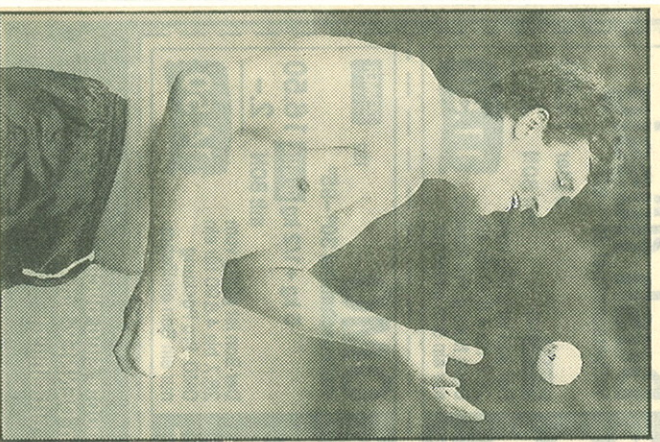
Daniel Vinzens, «jugendgerechter» oder «moderner» zu trainieren. «Es handelt sich ja um eine sehr junge Mannschaft, so dass ich mit ihr nicht zuviel Krafttraining machen darf.» Nur einmal pro Woche werden die Churer Eishockeyspieler an den Kraftgeräten «geschlachtet». Diese Beschränkung erfolge allerdings auch zwangsläufig, denn der Krattraum in der Obere Au steht dem EHC Chur nur einmal wöchentlich zur Verfügung. Überhaupt ist es in der Bündner Metropole, so Angelo Federspiel, um die Infrastruktur in Sachen Sport sehr schlecht bestellt. «Es ist natürlich schon ein Witz, wenn man mit Beginn der Sommerferien einfach die Turnhallen der Gewerbeschule und auf der Sand-Anlage schliesst, ohne uns vorher irgendwie zu benachrichtigen. Wir standen schon mehrmals vor verschlossenen Türen und mussten unvernichteter Dinge wieder abziehen.» Ja, selbst um ein Stück Wiese, auf dem die Churer Eishockeyaner trainieren konnten, musste Federspiel betteln gehen. «Diese Woche beispielsweise haben wir auf die Wiese des

Freiitfbades Obere Au ausweichen müssen...»

Doch insgesamt ist das diesjährige Sommertraining des EHC Chur sicher als gut zu bezeichnen – nicht zuletzt ein Verdienst von Angelo Federspiel, aber auch der Spieler, die zum grössten Teil individuell noch eine bis maximal drei Einheiten pro Woche dazulegen. Federspiel verlangt nicht einfach irgendwelche Übungen, sondern erklärt jeweils auch das «Warum». Beispiel: Am vergangenen Dienstagabend liess der ehemalige Bündner Leichtathletik-Meister (100 bis 400 m) nach Sprintübungen die Spieler noch mit Tennisbällen jonglieren – zur «Stärkung der Fussmuskulatur», wie er sagte. An diesem Abend fehlten von der ersten Mannschaft nur Theo Wittmann und Thomas Locher (beide wurden nach ihrer Rückkehr aus der UdSSR von Durchfall heimgesucht), Roberto Lavoie (kommt am 1. August), Thomas Liesch (in einem Goalie-Trainingslager in Filins), Guido Lindemann (trainiert nach Plan in Arosa), Marco

Bayer (mit Junioren-Nati in Davos) und Robert Wiessmann (verletzt).

Von den Neuen sind inzwischen alle in der Bündner Metropole eingetroffen, als letzte die beiden Zuger René Müller und René Schädler (beide Mitte Juli). Und natürlich sie – die beiden Russen *Juri Woschakow* und *Anatoli Stepanischew*. Die werden schon jetzt, beim Sommertraining, von einigen Fans mit Argusaugen beobachtet. Interessanterweise sind die beiden Sowjets, so Angelo Federspiel, in Sachen Ausdauer und Beweglichkeit den Schweizer Spielern eher unterlegen, was allerdings nicht viel heissen will, denn dafür sind sie richtige Krattpakete, ganz besonders Juri Woschakow. «Wir trainieren eben anders, viel mehr mit Gewichten, und das zweimal pro Tag», erklärt dieser in gutem Englisch. Das hiesige Training gefällt den beiden Sowjets, die sich in der Bündner Metropole bereits gut eingelebt haben, sehr; es bereite mehr Spass als jenes in der Sowjetunion. **Georges Dreifuss**



Ungewohnte Übung für Juri Woschakow: Jonglieren mit Tennisbällen.

René Müller, Juri Woschakow und Rolf Bärtschi (von links) beim Laufen auf der Finnenbahn.

Konzentriert bis in die Fingerspitzen: Sandro Capaul. (Bilder Jakob Menolfi)