

Nur keine zweite Flasche Champagner

BALANCE ZWISCHEN LOCKERHEIT UND WETTKAMPF IM INDIVIDUELLEN SOMMERTRAINING

Text: Jürg Federer
Fotos: Peter Eggimann

«Wer freiwillig trainiert, verletzt sich weniger.» Was wie eine fernöstliche Lehre anmutet, kann der Schweizer Dino Lauber westlich und rationell erklären: «Wer mehr tut, als von ihm gefordert wird, zeigt Eigeninitiative und Disziplin. Sportler mit diesen Eigenschaften trainieren für gewöhnlich auch besser und ernähren sich gut.» Deshalb habe Lauber kaum Verletzungspatienten zu beklagen. Weil seine Klienten über ihr obligatorisches Pensum hinaus arbeiten.

Lauber bietet, wie verschiedene andere Anbieter, im Sommer polysportive Camps für Eishockeyprofis an, die entweder von ihrem Team aus individuell trainieren, oder dann zusätzlich zum Mannschaftstraining etwas für ihre Karriere tun wollen. Patrik Bärtschi (ZSC Lions), Romano Lemm (HC Lugano), Denny Bärtschi, Emanuel Peter (beide EHC Biel) und Florian Blatter (Lakers) trafen sich im Sommer für drei Tage mit Lauber auf dem Ricken im Toggenburgerland zu Kraftaerobic, Mountainbiketouren, Tennisturnier und Wakeboarden. Eine willkommene Abwechslung, wie Biels Peter bestätigt. «Das Sommertraining mit der Mannschaft ist gut aber es braucht auch einen Tapetenwechsel. Trainiere ich das ganze Jahr über mit dem Team, reibe ich mich an den täglichen Kontakten mit meinen Kollegen auf. Diese Emotionen spare ich mir lieber für den Winter auf.» Peter hat das Talent für die NLB aber die Arbeitseinstellung für die



Denny Bärtschi

NL A. Mit Arbeitsstunden über das geforderte Mass hinaus schaffte er den Sprung in die oberste Spielklasse, nicht mit Talent. Patrik Bärtschi von den ZSC Lions ist dem gegenüber mit guten Eigenschaften besetzt. Aber auch der talentierte Nationalspieler bemüht sich im Sommer, er berappt sogar Laubers Trainingscamp aus dem eigenen Sack. Für Bärtschi ist es die Qualität des individuellen Trainings, die ihn überzeugt. «Individuell trainiere ich nicht mehr als mit der Mannschaft. Aber ich trainiere besser, weil die Lektionen auf mich zugeschnitten sind.» Beim Tennisturnier auf dem Ricken übt Bärtschi die Koordination von Augen und Händen. Der Sieg bedeutet ihm in diesem Moment gleich viel wie der Gewinn einer Playoffpartie. Der leistungsorientierte Wettkampf darf auch im Sommer nicht fehlen.

Den wahren Wert persönlichen Trainings werden wir



Dino Lauber und Camp-Sieger Florian Blatter



Manuel Grossweiler

in der am 11. September beginnenden Eishockey-Saison erkennen. Die ZSC Lions oder auch die Rapperswil-Jona Lakers zum Beispiel schufteten den ganzen Sommer über individuell. Der Lakers-Neuzug Florian Blatter gewann im Rahmen seines Sommertrainings auf dem Ricken das Tennisturnier von Laubers Camp. Mit viel Biss und Erfolgshunger setzte er sich in einem packenden Finalspiel gegen den offensichtlich schon besser in Form befindlichen Emanuel Peter durch.

«Der Spass darf nicht fehlen», bestätigt auch Lauber nach schweisstreibendem Spiel, indem er Blatter für den Gewinn des Höhepunktes eine Flasche Champagner und einen Pokal überreicht. Nur die zweite Flasche, die würde Lauber nicht unterstützen. «Wer seine Muskeln am Tag stählt und danach am Abend mit einigen Bierchen wieder übersäuert, schafft ein Ungleichgewicht.» Verletzungen seien dann die Folge. Doch von denen hat Lauber ja wenige zu beklagen. ●



Emanuel Peter



Patrik Bärtschi



Romano Lemm