

Die Rapperswil-Jona Lakers haben ihrem Sommertraining einige neue Elemente hinzugefügt

# Feuer frei bei den Lakers!

Seit zehn Tagen bereitet sich das Kader der Lakers auf die neue Saison vor. Neuerungen gibt es vor allem im technischen und mentalen Bereich. Unter anderem trainieren die Spieler jetzt im «Schiesstand» und im Yogastudio.

«Wir sind weiter als im vergangenen Jahr», sagt Trainer Harry Rogenmoser. «Wir haben die vergangene Saison analysiert und einen genauen Plan erstellt.» In dem Plan enthalten,



Schufden für die Playoffs: Duri Camichel im Kraftraum.

sei auch ein Schwerpunkt «Schusstechnik».

In der Tat haben die Lakers im vergangenen Jahr zu oft neben das Tor oder auf den Torhüter geschossen. Deshalb liess Rogenmoser in der Diners Club Arena einen «Schiesstand» bauen. «Wir müssen unsere Schusstechnik verbessern», so der Trainer. «Ich will, dass jeder Spieler pro Trainingseinheit 125 Schüsse abgibt.» Am Dienstag trainierte der Stürmer Nils Berger auf der neuen Anlage. Sie besteht aus einem knapp hundert Quadratmeter grossen Kunststoffbelag und einer Torwand. Bei einem Test traf Berger mit drei von zehn Schüssen ins rechte hohe Eck. Bis zum Saisonstart soll er seine Quote auf 50 Prozent erhöht haben.

## In den Slot

Verbesserungspotenzial ortete Rogenmoser auch in der Robustheit: «Wenn wir mehr Tore schiessen wollen, müssen wir mehr in den Slot kommen. Und wenn wir Tore verhindern wollen, müssen wir unseren Slot besser verteidigen. Dazu müssen wir robuster und aggressiver werden.» Mehr Krafttraining und vor allem ein Crossfit-Parcours sollen dem Rechnung tragen. Weitere spezielle Trainingseinheiten stehen auch beim Skaten auf dem Programm.

Damit die Lakers auch mental Fortschritte machen, besuchen sie neuer-



Nils Berger trainiert auf dem neuen «Schiesstand» in der Diners Club Arena.

Fotos: Martin Mühlegg

dings regelmässig Yogastunden. Rogenmoser: «Wir haben es im letzten Jahr mit Karate versucht. Nun wollen wir mit Yoga und Pilates in eine neue Richtung gehen.»

Um Erfolg zu haben, braucht es auch gute Spieler. Die Lakers haben zwar gestandene NLA-Spieler wie Duri Camichel, Benjamin Winkler oder Sven Berger verpflichtet. Doch sie haben auch die Abgänge von Stacy

Roest, Reto Suri, Daniel Manzato und Jordy Murray zu verkraften. Speziell in der Playout-Serie gegen Genf-Servette waren dies die herausragenden Spieler. Rogenmoser dazu: «Es nützt nichts, wenn wir deswegen jammern. Wir müssen so weit nach vorne kommen, dass solche Spieler bei uns bleiben!»

Martin Mühlegg

## Niki Sirén muss Lakers verlassen

Für den langjährigen Stammspieler Niki Sirén hat es bei den Lakers keinen Platz mehr, wie die «Südostschweiz» vermeldet. Der 36-jährige Finne muss dem Verein nach acht Saisons den Rücken kehren. Gemäss Geschäftsführer Roger Sigg war es ein schwieriger Entscheid. «Niki hat ein grosses Herz für die Lakers entwickelt. Wir werden ihn zusammen mit Stacy Roest in einem würdigen Rahmen verabschieden», so Sigg. Sirén will aber weiter Eishockey spielen, nur ist noch nicht klar, wo er seine Karriere fortsetzen wird.

Für die kommende Saison suchen die Lakers noch immer einen ausländischen Stürmer. Offen ist auch noch, wer Stammgoalie wird. Da für den Torhüterposten eine Schweizer Lösung angestrebt wird, zählen Christobal Huet und David Aebischer zu den favorisierten Kandidaten.

## U16-Topskorer neu bei den Lakers

Die Lakers konnten einen weiteren vielversprechenden Nachwuchsspieler verpflichten: Timo Meier von den Pikes Oberthurgau. Der 15-jährige Stürmer war letzte Saison einer der besten drei Skorer auf höchster Novizenstufe. Er kam schon zu Einsätzen in der nationalen U16-Auswahl. Meier verstärkt vorerst die Elite-Junioren. Nach Lars Frei vom Erstligisten Uzwil kommt somit ein weiteres Nachwuchstalant an den Obersee.

Nati-Spieler und SCRJ-Gründungsmitglied Harry Koch hinterlässt nach seinem Tod nicht nur in seiner Heimatstadt tiefe Spuren

# Trauer um Fussball-Legende Harry Koch

Der Rapperswiler Harry Koch stand in jener Schweizer Fussballnati, die Deutschland zum letzten Mal besiegen konnte. Vergangene Woche verstarb er im Alter von 81 Jahren.

Neben meinem Arbeitsplatz hängt eine Collage. «Mit Herz und Wissen Gesundheit schenken!», heisst es da. Und weiter: «Fussball war die schönste Nebensache der Welt für mich, bis uns der Weltmeister Deutschland herausforderte.» Die Collage aus Zeichnungen, Fotos und Texten erinnert mich an einige der unvergesslichsten Stunden, die ich in meiner Arbeit als Journalist erleben durfte. Harry Koch, gelernter Retoucheur aus Rapperswil-Jona,

hat die Collage gemacht und mir geschenkt. Zusammen mit einer Flasche Cabernet Sauvignon.

## Zeitzeuge

Dass ein Journalist zu älteren Männern geschickt wird, die viel (oft zu viel) zu erzählen haben, kommt ab und zu vor. In solche Begegnungen werden branchenüblich ein bis zwei Stunden investiert. Bei Harry Koch blieb ich ein paar Stunden lang sitzen. Schliesslich ging es um Weltbewegendes. Ich hatte das Gefühl, Zeitzeuge von etwas zu sein, von dem ich aufgrund meines Alters gar nicht Zeitzeuge sein durfte.

21. November 1956 im Frankfurter Waldstadion: 90 000 Zuschauer wollten miterleben, wie der Weltmeister den Aussenseiter auseinandernimmt.



Harry Koch (3. von links) mit der Schweizer Nati vor dem Spiel gegen Deutschland.



Harry Koch an seinem 80. Geburtstag.

Foto: Daniel Kellenberger

Koch: «Wir wurden belächelt – das hat uns aber noch stärker gemacht. Wir waren sehr ehrgeizig und spielten nach dem Prinzip: «Einer für alle – alle für einen». Niemand traute uns einen Sieg zu.» Die Schweiz gewann 3:1, und Harry Koch sagte eineinhalb Jahre vor seinem Tod mit feuchten Augen: «Man muss dankbar sein, wenn man so etwas miterleben durfte.» 10. März 1957 im Bernabéu-Stadion Madrid: Vor 120 000 Zuschauern trotzte die Schweiz dort den Spaniern ein 2:2 ab.

Dreimal besuchte ich ihn. Ich brachte jeweils mehrere Stunden in dem Kellerraum neben seiner Praxis in Küsnacht. Auf dem runden Tisch vor mir stand ein Fussballer aus Bronze, an den Wänden hingen Wimpel und Fussball-Leibchen. Koch blätter-

te in einem Album mit Zeitungsausschnitten. Die Artikel berichteten von «gepfefferten Schüssen» und «placierten Distanzbomben». Koch stand 14 Mal in der Nati, spielte in der NLA für den FC Zürich, die Grasshoppers und den FC Winterthur. Als Trainer führte er die Blue Stars an die Spitze der NLB. Als 15-Jähriger war er Gründungsmitglied des SC Rapperswil-Jona.

## Vital-Therapie

Eine zweite Karriere machte Koch als Therapeut und Erfinder der Vital-Therapie. «Das ist alles ganz logisch», sagte er und drückte seine Daumenspitze heftig in meinen Unterarm. Er benutzte Wörter wie «Dampfkessel» und «Karosserie», wenn er die Funktionen des Körpers

erklärte. Roger Sigg war schon als Spieler mit Koch verbunden. «Nach Verletzungen half er mir jeweils wieder auf die Beine», sagt der heutige Geschäftsführer der Lakers. «Dank ihm wurde ich jeweils schneller fit, als die Ärzte vorausgesagt hatten.» Auch in der vergangenen Saison besuchte Koch mehrere Lakers-Spiele in der Diners Club Arena. Zu seinen letzten Patienten gehörten Derrick Walser und Marc Welti.

Harry Koch verstarb vergangene Woche nach kurzer und schwerer Krankheit. Er wurde 81 Jahre alt. Die Collage wird neben meinem Pult bleiben. Sie ist mir viel lieber als eine Autogrammkarte von Lionel Messi oder Roger Federer.

Martin Mühlegg