

Zürcher Regionalzeitungen AG, Seestrasse 86, 8712 Stäfa, Tel. Abodienst: 0848 805 521, abo@zsz.ch

NEWS EPAPER DOSSIERS MARKTPLATZ INSERATE ABOSERVICE ÜBER UNS

Aktuell Meilen Horgen Obersee Kommentare [Sport](#)

Online seit 2.05.2012 0:00

## Der Countdown läuft



Ab sofort heisst es für Lakers-Verteidiger Marc Welti (vorne) und seine Teamkollegen wieder Gewichte stemmen. Bild: Kurt Heuberger

**Eishockey. In 136 Tagen, am 14. September, beginnt für die Rapperswil-Jona Lakers die neue Saison (Auswärtsspiel beim Titelverteidiger ZSC Lions). Trainer Harry Rogenmoser und sein Team wollen die Zeit bestmöglich nutzen. Gestern startete das Sommertraining.**

*Silvano Umberg*

Just am Tag der Arbeit fiel für die Lakers der Startschuss zur Saisonvorbereitung. Gut gelaunt und voller Tatendrang trafen sich Spieler und Staff in der Diners Club Arena. Wobei: Die meisten begannen schon vergangene Woche mit dem Sommertraining mit individuellen Einheiten. Und die Ausländer (der vierte Söldner ist noch nicht bestimmt) stossen erst Ende Juli zur Mannschaft, wenige Tage vor dem ersten offiziellen Eistraining am 2. August in Wetzikon.

Bis dahin gilt es, eine gute körperliche Basis für die neue Saison zu legen. «Wir müssen robuster werden», nennt Harry Rogenmoser eine der Erkenntnisse seines ersten Jahres als Trainer. «Dies ist nötig, um die Zone vor dem eigenen Tor besser verteidigen zu können, aber auch, um einfacher in den Slot des Gegners einzudringen.» Verantwortlich dafür, dass diese Vorgabe umgesetzt

### WEITERE SCHLAGZEILEN

4. Mai 2012

[Mit bester Physis zum Ligaerhalt](#)

2. Mai 2012

[Der Countdown läuft](#)

27. April 2012

[«Vorne mitzureiten ist das Ziel»](#)

26. April 2012

[Professionalität zahlt sich aus](#)

25. April 2012

[Auf schmalem Grat](#)



wird, sind die beiden Konditionstrainer Nik Hess und Benno Lehmann. Erreichen wollen sie dies mit ganz unterschiedlichen Methoden. Tägliche Schinderei im Krafraum ist ein Muss. Daneben soll ein sogenannter Crossfit-Parcours, der jeweils mittwochs auf dem Programm steht, dafür sorgen, dass die Spieler auch im mentalen Bereich stärker werden. «Ich nenne dies ?dreckiges? Training», sagt Hess schmunzelnd. Es gehe darum, sich durchzubeissen. Einen Ausgleich sollen Cyrill Geyer und Co. bei Pilates und Yoga-Stunden finden. «Da können die Spieler lernen, in kurzer Zeit herunterzufahren, sich zu entspannen.»

### **An den Details feilen**

Ein besonderes Augenmerk möchte Rogenmoser in der Vorbereitung auf die hockeyspezifischen Basics legen. «Natürlich können alle schießen und schlittschuhlaufen. Aber manchmal geht bei Profis mit der Zeit der Blick für die Details verloren», begründet der 44-Jährige, der im Moment daran ist, sein erstes Trainerdiplom zu erwerben. Um besser an solchen Details feilen zu können, haben sich die Lakers eine Schussanlage angeschafft. Auf einer synthetischen Eisfläche, installiert im abgetauten Rink des heimischen Stadions, ist es den Spielern nun möglich, unter realitätsnahen Bedingungen ihre Schusstechnik zu verfeinern. Aufgrund der Grösse können selbst Direktabnahmen, wie sie beispielsweise im Powerplay gefragt sind, geübt werden.

Praktisch abgeschlossen ist beim NLA-Klub vom Obersee die Kaderzusammenstellung für kommende Saison. Gesucht sind einzig noch ein Nummer-eins-Goalie (am liebsten ein Schweizer) und ein ausländischer Stürmer. Noch ist aber nichts spruchreif, wie Lakers-Geschäftsführer Roger Sigg erklärt. Zurückkehren ins Team könnte allenfalls Tanner Richard, der vergangene Saison in der nordamerikanischen Juniorenliga OHL für Furore sorgte. «Da müssen wir den NHL-Draft abwarten», sagt Sigg. Die allfällige Franchise werde dann bestimmen, ob Richard eine weitere Saison in der Juniorenliga verbringen oder zu einem Profi-Team wechseln solle. «Die Chancen stehen 50:50. Das Sommertraining absolviert er aber so oder so bei uns.»

---

**Partner-Websites:** [20minuten.ch](http://20minuten.ch) · [20minutes.ch](http://20minutes.ch) · [alpha.ch](http://alpha.ch) · [annabelle.ch](http://annabelle.ch) · [anzeigerkerzers.ch](http://anzeigerkerzers.ch) · [automobilrevue.ch](http://automobilrevue.ch) · [bantigerpost.ch](http://bantigerpost.ch) · [bernerbaer.ch](http://bernerbaer.ch) · [bernerzeitung.ch](http://bernerzeitung.ch) · [capitalfm.ch](http://capitalfm.ch) · [car4you.ch](http://car4you.ch) · [dasmagazin.ch](http://dasmagazin.ch) · [derbund.ch](http://derbund.ch) · [eload24.com](http://eload24.com) · [fashionfriends.ch](http://fashionfriends.ch) · [finder.ch](http://finder.ch) · [friday-magazine.ch](http://friday-magazine.ch) · [fuw.ch](http://fuw.ch) · [homegate.ch](http://homegate.ch) · [jobup.ch](http://jobup.ch) · [jobwinner.ch](http://jobwinner.ch) · [murtenbieter.ch](http://murtenbieter.ch) · [mytamedia.ch](http://mytamedia.ch) · [piazza.ch](http://piazza.ch) · [radio24.ch](http://radio24.ch) · [ratschlag24.com](http://ratschlag24.com) · [renovero.ch](http://renovero.ch) · [schweizerbauer.ch](http://schweizerbauer.ch) · [schweizerwoche.ch](http://schweizerwoche.ch) · [sonntagszeitung.ch](http://sonntagszeitung.ch) · [tagblattzuerich.ch](http://tagblattzuerich.ch) · [tagesanzeiger.ch](http://tagesanzeiger.ch) · [telebaern.ch](http://telebaern.ch) · [telezueri.ch](http://telezueri.ch) · [thunertagblatt.ch](http://thunertagblatt.ch) · [tillate.com](http://tillate.com) ·