Das Gute mitnehmen, das Schlechte verbessern

Die SC Rapperswil-Jona Lakers trauern dem trotz Führung verlorenen Startspiel des Play-out-Finals in Davos nicht lange nach. Vielmehr sind sie überzeugt, heute im heimischen Stadion zurückschlagen zu können.

von Silvano Umberg

Der gestrige Tag stand bei den Rosenstädtern ganz im Zeichen der Regeneration und Aufarbeitung der mit 2:3 verlorenen Startpartie. Mehrere Schlüsselspieler liessen das Eistraining aus, darunter Goalie Melvin Nyffeler oder Import-Stürmer und Topskorer Casey Wellman.

Einer, der im Rink stand, war Roman Schlagenhauf. Jener Akteur, der aufseiten der Lakers am Dienstagabend in Davos mit 23:08 Minuten (davon 6:09 im Powerplay und 4:17 im Boxplay) die meiste Eiszeit gehabt hatte – und insgesamt am zweitmeisten hinter dem schwedischen HCD-Verteidiger Magnus Nygren (23:59). Schlagenhauf zeigte sich gut gelaunt. «Natürlich, wir haben eine gute Chance für ein frühes Break verpasst», musste der Center zwar eingestehen. «Doch nun gehts sogleich weiter – und ich bin überzeugt, dass wir im eigenen Stadion sofort zurückschlagen können.» Spiel zwei der Best-of-7-Serie steigt heute um 20 Uhr am Obersee.

Ein Missverständnis entschied

Die Zuversicht schöpft Schlagenhauf daraus, dass sich die Lakers in Davos – «nach zugegeben schwachem Beginn» – je länger je besser auf den Gegner einstellten und zusehends mehr Akzente setzen konnten. «Leider haben wir zu viele Strafen kassiert und zum Schluss einige sehr gute Ausgleichschancen liegengelassen», ärgert sich Schlagenhauf, der im Mitteldrittel, nur 50 Sekunden nach dem 1:1, die Lakers in Führung geschossen hatte; aber auch beim Davoser Siegtreffer durch Benjamin Baumgartner auf dem Eis stand. «Baumgartner darf dort natürlich nie und nimmer so frei zum Abschluss kommen. Wir hatten unser Verhalten im Boxplay in der zweiten Pause noch thematisiert. Leider gab es im dümmsten Moment ein Missverständnis. Es war kurz nicht ganz klar, wer zuständig ist.»

Special-Teams gefordert

Ob die Strafen gerechtfertigt waren, wollte der 30-Jährige, der seine zweite Saison im SCRJ-Dress bestreitet, nicht kommentieren. Klar sei aber, dass es weniger werden und sie ihr Unterzahlspiel verbessern müssten. Denn alle drei Gegentreffer kassierten die Lakers in Unterzahl. Verbesserungsbedarf sieht Schlagenhauf aber auch im Powerplay. «Da taten wir uns schwer damit, uns im Davoser Drittel zu installieren. Schon während des Spiels nahmen wir Anpassungen vor – und kamen dann auch zu guten Chancen.» Am Ende habe aber auch Wettkampfglück gefehlt. Denn während Danny Kristo nur den Aussenpfosten traf (58.), gelangte bei den ersten beiden HCD-Toren der Puck jeweils via Innenpfosten ins Netz. «Aber», so Schlagen-hauf: «Wichtig ist, dass wir es fortan besser machen.»

Analysieren und abhaken: Schon am Morgen danach war bei Roman Schlagenhauf die Enttäuschung über die knappe Niederlage im Startspiel des Play-out-Finals verflogen. Bild Keystone

Mehr Tempo und Intensität reinbringen

Die Lakers lassen sich in Sachen personeller oder taktischer Änderungen in der entscheidenden Saisonphase **nicht mehr in die Karten blicken**. Assistenztrainer Marian Bazany liess gestern aber durchblicken, dass er sich mehr Intensität und Tempo wünscht. Gut möglich, dass heute Lindemann und Rizzello beispielsweise dem flinken Spiller und kräftigen Ness Platz machen müssen. (su)

Starke CrossFit-Athleten in Freienbach

Weltweit haben sich gegen 500 000 Crossfitter zwischen 14 und 80 Jahren während fünf Wochen in den unterschiedlichsten Workouts gemessen. Zum vierten Mal dabei auch die Box Crossfit Freienbach.

Die CrossFit-Box Freienbach und ihre Athleten haben fünf intensive Wochen hinter sich. Zahlreiche Sportler beteiligten sich an den CrossFit Games Open. Bereits der Start beim ersten Open-Workout, bei dem der Fokus auf der Ausdauer lag, war stark: Sämi Bieri überzeugte als Drittbester schweizweit. Ebenfalls beachtlich gestartet waren die beiden 55+-Athleten Konrad Kaufmann (1.) und Guido Müller (3.)

Beim zweiten Workout wurde unter anderem die Vielseitigkeit getestet. Und wieder konnte Bieri mit dem landesweit 13. Rang überzeugen und reihte sich in der Gesamtwertung auf Rang fünf ein. Coach Pascal Bollmann (45+), der das erste Workout verpasst hatte, überzeugte mit Rang sieben. Rebekka Peterreins (50+) war mit Rang vier ebenfalls an der Spitze anzutreffen, genauso wie die Master-Athleten Koni Kaufmann (1.), Guido Müller (3.) und Jörg Kleb (7.).

Bollmann in der Weltspitze

In der dritten Workout-Woche brillierte der ehemalige Kunstturner Bollmann – vor allem dank seines 27-Meter-Handstand-Walk – und war schweizweit der Beste (45+), was ihn weltweit gar auf Rang fünf katapultierte. Konrad Kaufmann hielt seinen quasi fix gebuchten ersten Rang vor Guido Müller (8.) und Jörg Kleb (10.).

Die vorletzte Workout-Woche des CFF gehörte dann voll und ganz den Master-Athleten: In der Kategorie 55+ belegte Koni Kaufmann wiederum Rang eins (Jörg Kleb 8., Guido Müller 11.). Daneben zeigte Rebekka Peterreins mit Rang fünf eine erneut sehr konstante Leistung. So wie Bollmann, der Rang zwei belegte (45+). Als Krönung schaffte es Sämi Bieri bei den Individuals auf Rang vier.

Koni Kaufmann Bild zvg

Kaufmann im Final

Zum Abschluss wurden die Athleten nicht nur körperlich, sondern auch mental stark herausgefordert. Dabei galt es in einem Zeitfenster von 20 Minuten in einer Kombination von Thruster (Kniebeuge plus Schulterpress mit 30 bis 43 kg) und Chest-to-Bar Pull-up (Klimmzug mit Berühren der Brust) jeweils je 105 Wiederholungen in der Wiederholungsanzahl 33-27-21-15-9 zu absolvieren. In 10:44 Minuten absolvierte der 26-jährige Bieri diese Aufgabe von den CFF-Athleten am schnellsten und erreichte damit schweizweit Rang fünf. Konrad Kaufmann verteidigte seinen ersten Rang in 12:43 Minuten – und hat sich damit als 62. klar für den Final der 200 weltweit besten Athleten qualifiziert.

Nach dem sportlichen Ende der Open liessen sich die CFF-Mitglieder den Tag bei herrlichem Frühlingswetter in geselliger Atmosphäre ausklingen. Und mit der Swiss Team Challenge am 22. Juni haben die Athleten bereits das nächste Ziel vor Augen. *(cff)*

Was ist Crossfit?

CrossFit ist eine Fitnesstrainingsmethode, bei der die körperlichen Fähigkeiten getestet werden. **Um Fitness trainieren und messen zu können, entwickelte CrossFit ein Set von Standards, das alle Komponenten der physischen Fitness miteinbezieht** und folgende Attribute beinhaltet: Ausdauer, Kraft, Stehvermögen, Beweglichkeit, Koordination, Agilität, Gleichgewicht, Genauigkeit, Leistung, Schnelligkeit. (rzü)

Niederlage zum Auftakt

Das NLA-Team der Rolling Stoned Tuggen startete mit einer Niederlage in die NLA-Meisterschaft.

Auf diese Saison gab es einige Veränderungen im NLA-Team der Rolling Stoned Tuggen. Neben der Rückkehr von Thomas Büsser von Freienbach und dem Neuzugang Jan Swart von den Jona-Sharks wurde die Mannschaft mit einigen Spielern aus dem ehemaligen NLB-Team ergänzt (Patrick Litschi, Urban Züger, Marzell Züger und Alain Grossen).

Wie bereits vor Jahresfrist startete das Fanionteam Tuggens mit einem Heimspiel gegen den amtierenden Schweizer Meister aus Laupersdorf. 2018 hatten die Märchler die Play-off-Halbfinals, 2017 den Final gegen die Solothurner verloren. Seit nunmehr sechs Partien konnten gegen das Spitzenteam keine Punkte mehr eingefahren werden. An der Motivation einen erfolgreichen Saisonstart hinzulegen, fehlte es indes nicht.

Eine zu grosse Hypothek

Bei den Tuggnern war von Beginn an eine gewisse Nervosität zu spüren. So dauerte es auch keine Zeigerumdrehung, bis ein Fehler zum Rückstand führte. Zwar profitierte Tuggen im Anschluss von einem Powerplay, das Tor erzielten aber dennoch die Gäste – in Unterzahl. Dank konzentrierter Spielweise Tuggens begegneten sich die Kontrahenten danach auf Augenhöhe. Obwohl die Gäste stets gefährlich blieben, konnte Swart nach einer schönen Kombination auf 1:2 verkürzen. Doch danach zog Laupersdorf bis zur Pause auf 1:5 davon.

RST-Trainer Michael Friedli schien in der Pause die richtigen Worte gefunden zu haben. Denn Tuggen startete druckvoll in den zweiten Abschnitt – und erzielte durch Dietrich das 2:5. Das Heimteam powerte in der Folge weiter und kam durch Rickli zu einem weiteren Tor. Und mit einem Doppelpack verkürzte NLA-Rückkehrer Patrick Litschi auf 4:5. Laupersdorf nahm sein Timeout. Daraufhin entwickelte sich die Partie zu einem offenen Schlagabtausch. Für Tuggen traf Büsser nur die Latte (47.), wenige Sekunden später scheiterte auch Grossen aus aussichtsreichster Position. Im Gegenzug behielt Di Santo die Nerven und traf zum 4:6. Die Gastgeber versuchten ohne Torhüter und mit einem fünften Mann das Unmögliche, kassierten jedoch den Empty-Netter zum 4:7-Schlussresultat.

Kanterniederlage für die Junioren

Die U18-Junioren trafen zum Auftakt ebenfalls auf Laupersdorf. Weil die Equipe bisher keinen Torhüter fand, zog ein Feldspieler die Torhüterausrüstung über. Die jungen Märchler kämpften tapfer, mussten sich jedoch mit einer Kanterniederlage abfinden (2:26). Die dritte Mannschaft stieg gegen Seuzach 2 in die Hosen. Nach der regulären Spielzeit stand es 5:5 – die Verlängerung musste entscheiden (neu nur noch 3 gegen 3). Dabei erzielte Seuzach nach 45 Sekunden den Siegtreffer. *(rst)*

Auf einen Blick

INLINEHOCKEY

NATIONALLIGA A

Linth – Rüschlikon	7:2
Tuggen – Laupersdorf	4:7

1	Linth	1	1	0	0	0	7:2	3
2	Laupersdorf	1	1	0	0	0	7:4	3
3	Embrach	0	0	0	0	0	0:0	0
4	Wil	0	0	0	0	0	0:0	0
5	Oberrüti-Sins	0	0	0	0	0	0:0	0
6	RS Tuggen	1	0	0	1	0	4:7	0
7	Rüschlikon	1	0	0	1	0	2:7	0