

Geteiltes Leiden für die Saison

Badminton Zusammen mit Top-Athleten verschiedenster Sportarten schuftet Joel König in Jona für seine Kondition

VON PATRICK PENZA

Eine illustre Runde von Sportlern stöhnt und schwitzt und schwitzt und stöhnt in einem Fitnessraum inmitten des Industriequartiers von Jona. Konditionstrainer Robin Städler, der mit seinen Sypoba-Balance-Brettern schon Athleten wie Sarah Meier oder Jörg Abderhalden in Topform brachte, hat ein Dutzend Sportler zur Herkules-Woche geladen: eine Woche vollgepackt mit sportlichen Herausforderungen. Morgens wird im Fitnesscenter auf den Balance-Brettern trainiert, am Nachmittag wartet jeweils eine Überraschung, ebenfalls sportlicher Natur.

Am Donnerstagmorgen wird im Center die Rumpfmuskulatur aufs Äusserste gefordert. Auf dem Bauch liegend balancieren die Sportler auf den Brettern mit der Rolle drunter, halten eine Stange horizontal in der Luft und müssen wechselseitig ein Bein heben. Bei dieser Übung dauert das Training schon beinahe eine Stunde, als Badmintonspieler Joel König ein Schmerzensschrei entweicht. Rechts neben dem Baselbieter leidet der Ostschweizer Schwinger Andy Büsser eher still, links von König schwitzt NHL-Torhüter Jonas Hiller. Das T-Shirt hat er schon längst weggelegt.

Städler ist als Konditionstrainer weiterherum bekannt. Als diplomierter Swiss-Olympic-Trainer hat er sich 2003 selbstständig gemacht und die Firma Sypoba gegründet. Sein Stabilisations- und Krafttraining fordert den ganzen Bewegungsapparat und eignet sich deshalb für jede Sportart. Entsprechend trainieren bei ihm von Fussballern über Schwinger bis zu Golfern. «Die Sportart interessiert mich nicht, im Zentrum steht der Athlet», sagt Städler.

Nun folgen Liegestütze in verschiedensten Variationen. Dafür werden immer mehr Teile an die Bretter gesteckt – nur mit dem Ziel, das ganze Konstrukt noch instabiler zu machen. Abgeschlossen wird das Indoor-Training mit Übungen für den Rücken und die Beckenbodenmuskulatur.

Fortsetzung im Stadion

Vorbei ist der Morgen damit aber noch nicht. Weiter geht es im Stadion Grünfeld. Sprungkrafttraining ist angesagt. Städler hat sich eine Serie überlegt, bei der die Anzahl Sprünge stetig zunimmt. Am Ende müssen die Sportler 45 Strecksprünge am Stück – praktisch die ganze Stadionlänge – ab-



Büchlings balancieren, mit den ausgestreckten Armen eine Stange halten und die Beine wechselseitig heben: Joel König geht an seine Grenzen. PP

■ KÖNIG: «ICH TRAF IMMER AUF OFFENE TÜREN»

Joel König aus Titterten ist seit der U13-Kategorie Mitglied der Schweizer Nachwuchskaders. In diesem Jahr wurde der **18-Jährige** als jüngerer Jahrgang in der U19-Kategorie **Schweizer Meister** im Herrendoppel und im Mixed-Doppel und im Einzel Fünfter. Zum Saisonabschluss Mitte Mai konnte König in **Hamburg** ein internationales Juniorenturnier gewinnen. Zudem durfte König als einziger «Jüngerer» mit dem Schweizer Team zur **U19-EM** in die Türkei fahren. Das Badmintontalent profi-

tiert von der Leistungssportförderung Baselland und ist **Sportklassenschüler**. «Ich profitiere sehr von der Förderung und traf immer auf offene Türen», sagt König. Interclub spielt König mit dem **Team Baselland** in der Nationalliga B. Er spielt «nur» in der zweithöchsten Liga, um genügend Zeit für internationale Turniere zu haben. In seinem letzten Jahr bei den Junioren will der Baselbieter bei den Turnieren, die zu einer Art Europacup zusammengefasst sind, jeweils möglichst weit kommen und

sich spielerisch **weiterentwickeln**. «Danach habe ich noch lange genug Zeit, mich an das Niveau bei der Elite zu gewöhnen», sagt König, dessen ältere Geschwister **Rahel und Gabriel** ebenfalls Badminton spielen. König trainiert seit fünf Jahren nach den Plänen von **Robin Städler** und ist diesen Sommer zum dritten Mal bei der Intensivwoche dabei. Ursprünglich kam er zu Städler, um das Abwenden des grössten Übels ging, füllten 867 Besucher die Tribüne. «Das habe ich in meiner 25-jährigen Baseball-Karriere noch nie erlebt», freut sich Koller.

welche Bandagen tragen, deswegen haben wir etwas zur **Prävention** gesucht», sagt der 18-Jährige. Städler selbst lobt den Badmintonspieler für seine für sein Alter sehr professionelle Einstellung zum Sport und meint, dass er von der Athletik her bereits jetzt einer der stärksten Spieler in der Schweiz sei. Nach Abschluss dieser Konditionswoche geht es für König in Bern mit einer **Intensivwoche** Badminton am Stützpunkt weiter. Saisonauftakt ist im **September**. (PP)

solvieren (Video online). Egal, ob B-Kader-Skifahrer, gestandener Eishockeyprofi oder Badmintonspieler, kein Athlet dessen Oberschenkelmuskulatur nicht lichterloh brennen würde. Trotzdem feuern sich die Sportler gegenseitig an.

Danach geht es zum Italiener, die Speicher etwas auffüllen. Nachdem die Montagsüberraschung eine 100-Kilometer-Rennradtour über Sattel und Ibergereg war, am Dienstag die Badmintonspieler ihren Kollegen ihre Sportart nähergebracht haben und am Mittwoch Jörg Abderhalden persönlich ein Schwingtraining geleitet hat, geht es heute in einen Kletterpark. Das erfahren die Sportler aber erst, wenn sie vor Ort sind. Im Moment steht für sie im Vordergrund, für die Fahrt einen der drei freien Plätze in Jonas Hillers Cabrio zu ergattern.

Zum Schluss gab es doch noch ein Feuerwerk

Baseball Die Schweiz schlägt Slowenien zum Abschluss mit 11:1 und sichert sich damit den Klassenerhalt im B-Pool.

VON JONAS BURCH

Nach dem Spiel stellten sich alle Schweizer Nationalspieler wohl dieselbe Frage: Wieso lief es nicht immer so? Anstatt um die Kür, spielte die Schweiz an der EM gegen Slowenien um den Verbleib im B-Pool. Damit hätte definitiv niemand gerechnet. Immerhin: Bereits nach zwei Innings stand es 7:0 für den Gastgeber. Nie gab es Zweifel am Ausgang, was aber blieb, war eben diese eine Frage. «Wir haben uns mit unserer Zielsetzung selber unter Druck gesetzt», sagt Therwil-Leftfielder Stefan Koller zur durchgezogenen EM-Kampagne. «Gegen Teams wie Polen oder Bulgarien gewinnen wir im Normalfall 98 von 100 Partien», fügt er an.

Im Ernstfall versagten der Mannschaft unter der Woche vor heimischer Kulisse die Nerven – beide Spiele gingen mit 2:3 verloren. Koller nimmt die B-EM vor zwei Jahren in Barcelona zum Vergleich. «Dort landeten wir auf dem 2. Platz, weil wir



Ziel verpasst, Sympathie gewonnen: Das Schweizer Team. IMHOF/ZVG

niemandem etwas beweisen wollten und mussten.»

Gegen Slowenien zeigte das Team von Andy Fleischacker zum Abschluss ein ganz anderes Gesicht. Unbeschwert, leichtfüssig. «Als klar war, dass wir nicht in die Endrunde kommen werden, entstand eine völlig neue Ausgangslage», weiss Koller.

Trainer Andy Fleischacker zollt aber auch den Kontrahenten Respekt. «Das Niveau der anderen Nationalteams darf man nicht unterschätzen. Auch sie machen laufend Fortschritte. Ich wusste, dass die Spiele kein Selbstläufer werden.» Am Ende lag es an Kleinigkeiten – der klassisch schmale Grat zwischen Himmel und Hölle.

Nichtsdestotrotz überwiegen bei allen Spielern die positiven Erfahrungen. Auch wenn die erhoffte Kür ausblieb. Während der ganzen Woche tingelten jeweils über 800 Zuschauer zum Schwamendinger Heerenschürli. Selbst gegen Slowenien, wo es nur noch um das Abwenden des grössten Übels ging, füllten 867 Besucher die Tribüne. «Das habe ich in meiner 25-jährigen Baseball-Karriere noch nie erlebt», freut sich Koller.

Geht der Hype weiter?

Die Baseball-Schweiz hofft nun, dass die Euphorie anhält, und dass die EM mehr war, als nur ein einwöchiges Spektakel. Denn der Sport steckt noch in den Kinderschuhen. In Schwamendingen steht das einzige Stadion in der Schweiz, das internationalen Ansprüchen genügt. Nur: Die Baseball-Hochburgen waren in den letzten Jahren in der Region Basel (Therwil Flyers) und Bern (Cardinals). «Wer weiss, vielleicht hilft ja die Promotion um die Infrastruktur auszubauen», hofft Fleischacker.

Unvergesslich bleibt die EM so oder so. Am Ende wurden die Schweizer mit einem Feuerwerk verabschiedet. Irgendwie dürfen sie sich eben doch als die ganz grossen Sieger fühlen.

Nachrichten

Rudern **Fabian erreicht U23-WM-Halbfinale**

Der Reinacher Luca Fabian vom Basler Ruder-Club hat in Linz mit einem 2. Rang hinter dem US-Amerikaner Andrew Campbell im Viertelfinale seine Stärke unterstrichen und steht nun heute im Halbfinale der Leichtgewichtsruderei im Einer. Währenddessen Campbell, der im letzten Jahr an der Elite-WM startete und dort Dritter wurde, Fabians Lauf dominierte, stellte der Niederländer Franciscus Goutier im zweiten Lauf die Tagesbestzeit auf. Goutier verpasste bei der U23-WM vor einem Jahr, als Vierter direkt hinter Fabian platziert, das Podest nur knapp. Die gestrigen Zeiten haben gezeigt, dass die Leistungsdichte extrem hoch ist, sodass heute enge Rennen erwartet werden dürfen. (NCH)

Tennis **Das Bosco-Turnier hat begonnen**

Die 35. Austragung des Bosco-Turniers in Reinach und das 24. Reinacher Mixed-Turnier sind angelaufen. 193 Teilnehmer respektive 43 Paare ermitteln bis am 3. August im TC Reinacherheide die Sieger. (NCH)