

Letzte Fitnesstests vor dem Trainingslager

Kotrainer Tom Pokel koordiniert Konditionstraining / Heute Stadionfest

Von unserem Redaktionsmitglied
Gerhard von Kapff

Ingolstadt (DK) Wenn es tatsächlich so ist, dass schon die ersten Stunden über den weiteren Verlauf des Tages entscheiden, dann müssten derzeit ein paar recht grantige Eishockeyspieler durch Ingolstadt laufen. Schon ab 8 Uhr morgens waren die medizinischen Tests in den Bad Gögginger Klinken angesetzt, und auch die parallel laufenden Tests im Fitnessstudio Life Park begannen bereits um 9 Uhr. Für die bekanntlich mit einem ausgeprägten Schlafbedürfnis ausgestatteten Kanadier alles andere als angenehme Uhrzeiten. Der sympathische neue Kee-

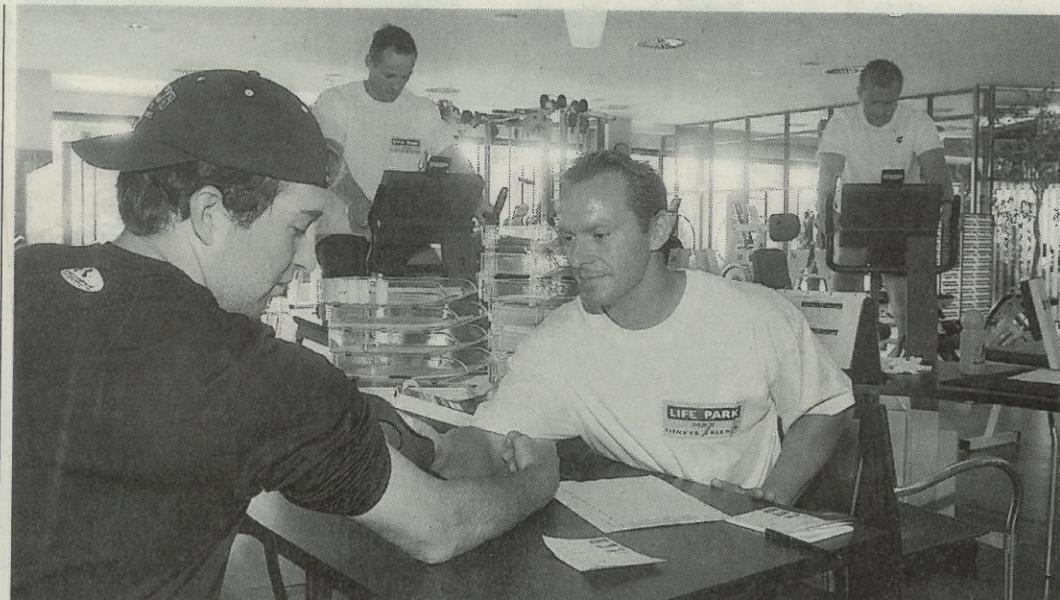
per des ERC, Jimmy Waite, allerdings grinst am Freitagmorgen trotzdem freundlich. Auch der neuen Kotrainer Tom Pokel war bestens gelaunt und entschuldigte sich erst einmal, dass sein kanadisch-deutscher Slang noch keinen bayerischen Einschlag hat: „Das dauert noch ein bisschen.“ Die abschließenden Leistungstests standen an, bevor es nach dem Stadionfest am Samstag (ab 18 Uhr) tags darauf ins Trainingslager nach Füssen geht.

Pokel ist für die Organisation des Fitnessbereichs verantwortlich. In Absprache mit Trainer Ron Kennedy, der gestern Nachmittag in Ingolstadt eintraf, legt er die Dosierung und die Schwer-

punkte des Trainings fest. Besonderen Wert hatte Kennedy auf einen Sauerstofftest gelegt. „Dabei müssen die Spieler zwölf Minuten auf dem Rad fahren und wir messen, wie viel Sauerstoff dabei in die Muskeln und das Blut kommt“, erklärt Pokel. Den Test selbst führt Markus Riedl durch. Der Leiter des Fitnessbereichs im Life Park wertet die Ergebnisse aus und führt neben einer Körperfettmessung auch den sogenannten NHL-Test durch: „Das ist ein standardisierter Übungszyklus mit Kniebeugen, Bankdrücken, Klimmzügen und Bauchübungen, bei dem alle Spieler nach den gleichen Kriterien getestet werden. Dadurch sind die Ergebnisse dann auch vergleichbar.“ Im oberen Leistungsbereich, meint Riedl, „sind die Spieler sehr gut trainiert. Im Ausdauerbereich muss mit den Burschen aber noch etwas gemacht werden.“

Auch Pokel weiß das und ist froh, „dass wir hier so viele Möglichkeiten haben“. Die „Panther“ werden in der kommenden Saison ihre Spinningstunden und das komplette Krafttraining nach spezifisch ausgearbeiteten Trainingsplänen in dem Studio bestreiten. Während Riedl die Pläne für das Konditionstraining erstellt, leitet Oliver Kraess die Spinningstunden.

Ganz erstaunliche Ergebnisse gewinnen die Trainer aus dem Sauerstofftest. „Es gibt Spieler,



Muss beim Training noch etwas kürzer treten: Cameron Mann (links) bei der Körperfettmessung. Rechts von ihm Phil von Stefenelli, Life Park-Trainer Markus Riedl und Ken Sutton.

Foto: Herbert

Einsatz von Cameron Mann völlig unklar

Ingolstadt (vk) Auch nach den ärztlichen Untersuchungen ist weiter völlig unklar, ob und wann Cameron Mann in den Trainings- oder Spielbetrieb beim ERC Ingolstadt einsteigen kann. Zwar hat der kürzlich an der Hüfte operierte Stürmer des DEL-Vereines jetzt von Dr. Stefan Triebel die Freigabe erhalten, leichtes Eistraining ohne Körperkontakt zu absolvieren, mehr allerdings gestattet der ERC-Mannschaftsarzt dem Kanadier noch nicht.

In den nächsten zwei Wochen, so ERC-Sportdirektor Jimmy Boni, darf der Neuzugang keinesfalls voll trainieren, „aber es kann auch drei oder sechs Wochen dauern.“ Eine exakte Diagnose will Mannschaftsarzt Triebel erst nach einer Röntgenuntersuchung und Gesprächen mit dem Arzt geben, der Mann in Kanada operiert hat. Ob der ERC Ersatz für Mann verpflichtet, werden die „Panther“ laut Boni erst in zwei Wochen entscheiden.

die können nach 30 Sekunden einfach nicht mehr, aber es gibt andere, die 40 oder 50 Sekunden volle Power geben können“, erklärt Pokel: „Nach diesem Test wissen wir das ganz genau und können dann im Spiel reagieren. Wir wissen, welchen Spieler wir länger auf dem Eis lassen können und wen nicht.“

Rundum zufrieden scheint Pokel mit seiner neuen Aufgabe in Ingolstadt zu sein. „Für mich war es mit dem Vertrag in Schwenningen ein erster wichtiger Schritt, überhaupt in die DEL zu kommen. Jetzt war es ein zweiter Schritt, bei einem erfolgreichen DEL-Verein arbeiten zu können. Wir haben ja hier

ein viel höheres Spieler niveau, als ich das von Schwenningen gewöhnt war.“ Daher ist für ihn der Wechsel vom Headcoach auf den Kotrainerposten auch kein Abstieg: „Ingolstadt hat Potenzial und mit Ron Kennedy einen starken Trainer. Ich glaube, ich kann von ihm profitieren.“

Schon mit 23 Jahren musste der heute 35-Jährige seine sportliche Laufbahn nach einem Kreuzbandriss beenden und ergriff die Chance, beim NHL-Team Buffalo Sabres als Trainer in die Nachwuchsarbeit einzusteigen. „Diese Möglichkeit hätte ich nie wieder gehabt“, ist Pokel heute noch froh, damals die aktive Karriere beendet zu haben.

1995 wechselte er nach Deutschland in die erste Liga Nord, erst als Kotrainer zum EC Timmendorfer Strand und zwei Jahre später zum EHC Trier. Nach drei Jahren beim Zweitligisten Bietigheim gelang ihm mit dem Trainerposten in Schwenningen der Sprung in die DEL. Dort allerdings wurde Pokel im Oktober des vergangenen Jahres abgelöst.

Nach dem Vertrag in Ingolstadt ist das für den ehrgeizigen Kanadier aber kein Problem. „Mir ist nur wichtig, dass es immer ein Stück nach oben geht“, sagt er. Da ist es auch nicht so tragisch, hin und wieder ein wenig früher aufzustehen.