

Sport

Sport

Jörg Reber steht derzeit im Fokus: Der Sportchef der SCL Tigers über Druck, Indiskretionen und seine Rolle. Er sagt: «Viel erlauben kann ich mir nicht mehr.» – Seite 22

Wirtschaft

Der Nachtzugverkehr in Europa hat eine Zukunft. Die Österreichischen Bundesbahnen übernehmen fast die Hälfte des Angebots der Deutschen Bahn. – Seite 25

Die Kraft aus der Kälte

EHC Biel Ein Interview bei minus 111 Grad? Ein unmögliches Unterfangen. Das BT stieg dennoch mit EHC-Biel-Stürmer Matthias Rossi in die Kältekammer der Tissot Arena.

Beat Moning

Forschung und Wissenschaft machen bekanntlich vor nichts halt. Nach der heissen Sauna geht es ins kalte Bad, eine schon fast gängliche Art, sich zu regenerieren. Sportler haben längst erkannt, dass es besondere Methoden braucht, um schneller fit zu werden und wieder Höchstleistung zu erbringen.

EHC-Biel-Spieler sieht man nach Trainings oft in engen Kompressionsstrümpfen die Gänge hin- und herlaufen. Das sieht nicht nur muskulös aus, das gibt dem Körper nach einer Anstrengung die richtige Durchblutung. Auf dem Weg zu Auswärtsspielen und auf dem Rückweg werden diese Hosen ebenso übergestreift. Auch Durchblutungs-Socken, sogar während den Trainings in den engen Schlittschuhen, sind beliebt. Doch dem nicht genug, wie Biel-Stürmer Matthias Rossi dem BT verrät: «Ich nehme an jedem Tag vor einem Spiel und am Matchtag selber in der eigenen Badewanne ein Kältebad.» Das kalte Wasser wird zusätzlich mit Eiszwürfeln noch kälter. «Ich fühle mich dann einfach bereit und befreit, ins Spiel zu steigen.»

Noch kälter wird es im Polarior in der Tissot Arena. Viele EHC-Spieler besuchen Inhaber Bex Fajkovic, lassen sich kurz instruieren und gehen für drei Minuten und über zwei Akklimatisationskammern bei Minus 15 und Minus 60 Grad in die Minus-110-Kältekammer. Das BT «zitterte» mit, als Matthias Rossi nach dem Donnerstagtraining nicht zum ersten Mal in die Kammer stieg. «Die schnellere Erholung und das «befreite Gefühl» führe zu einer Leistungssteigerung von bis zu 20 Prozent», sagt Fajkovic und verweist auf Sportler, die regelmässig bei ihm vorbeischauen. Zu ihnen gehören auch die Biel-Ausländer Earl, Micflikier und seit kurzem auch Rajala. Sogar am Matchtag setzen sich diese Spieler dieser Kälte aus. «Es tut gut, das ist unbestritten», macht auch Rossi Reklame für diese Methode.

Was sagen EHC und Baspo?

Beim EHC Biel hält man sich zurückhaltend. Off-Ice-Coach Willi Kaufmann sagt, «dass das jeder für sich individuell entscheiden muss. Wir fördern es nicht explizit, wir verbieten es aber auch nicht.» Kaufmann kann sich aber durchaus vorstellen, «dass es den Regenerationsprozess anregt und der Psyche guttut.» In Magglingen, wo doch einige Wissenschaftler mit der Leistungsdiagnostik beschäftigt sind, sagt Fabian Lüthy, «dass uns die Erfahrung und somit genaue Daten fehlen, auch weil wir selber keine Kältekammer haben, sondern mit Kältebäder arbeiten.» Aber Lüthy ergänzt, «dass diese Methode, gezielt eingesetzt, sicher etwas bringen kann. Vorab in der letzten Phase eines Regenerationsprozesses im Hinblick auf einen Grossanlass.» Lüthy spricht auch von einer «euphorischen Wirkung» und kann Gutes abgewinnen, «wenn sich Sportler nach einem Wettkampf schneller erholen wollen.» So betrachtet sei es für Eishockeyspieler mit derart vielen Partien in kurzer Folge durchaus eine Methode, wieder frisch(er) in die nächste Partie zu steigen.

Zwei Drittel sind Sportler

Bex Fajkovic zählt inzwischen auf 720 Kunden, die die Kammer schon um die 2000 Mal benutzt haben. Tendenz klar steigend. Zwei Drittel davon sind Sport-



Bitterkalt: Matthias Rossi und BT-Sportredaktor Beat Moning in der Kältekammer. Gemessen wurden minus 111 Grad. Peter Samuel Jaggi

Doppelpartie innerhalb von 20 Stunden

Heute um 19.45 Uhr spielt der EHC Biel in der Tissot Arena gegen Lausanne. Ohne dazwischen ein Auswärtsspiel in Malley ausgetragen zu haben, findet also das zweite Spiel erneut in Biel statt. Zum Saisonauftakt setzten sich die Waadtländer 2:1 durch. «Da waren wir noch richtig nervös», erinnert sich Kevin Schläpfer. Lausanne hat zwar inzwischen seine Stärke mehrmals unter Beweis gestellt und liegt knapp vor Biel an zweiter Stelle. **Morgen** um 15.45 Uhr treten die Seeländer in Lugano zum einzigen Sonntagsspiel an. Die nächste Doppelpartie bringen zwei Spiele gegen den gleichen Gegner: am Freitag 14. Oktober auswärts und am Samstag daheim gegen den EHC Kloten. *bmb*



Nach der Kälte aufwärmen: Matthias Rossi mit Polarior-Inhaber Bex Fajkovic. *psj*

ler, vom Kickboxer aus Moutier bis hin zu YB-Fussballern. «Sie kommen aber nicht nur, um sich zu regenerieren. Oft kommen sie, um ein weiteres therapeutisches Angebot in Anspruch zu nehmen. Die schnellere Heilung bei Verletzungen ist erwiesen.» Fajkovic verweist auf ein Buch «Die Kraft aus der Kälte» eines Obermedizinalrates, wonach eine physikalische Kurzzeittherapie eine Langzeitwirkung hat.

Seit EHC-Spieler regelmässig bei ihm ein- und ausgehen, verfolgt er den EHC Biel noch intensiver. Gespannt blickt er nun der Doppelrunde entgegen. Da empfängt Biel heute Lausanne und 20 Stunden später tritt man in Lugano an. Ein Stressprogramm in jeder Hinsicht (Spiele, Schlaf, Erholung, richtige Ernährung). «Das sind Momente, wo dann Erholung extrem wichtig wird.» Matthias Rossi wird am Sonntagmorgen in aller Früh sein Kältebad nehmen müssen. Denn die Mannschaft reist bereits um 8.45 Uhr morgens ab. Und die Kompressionsstrümpfe im Car sind wieder ein Muss.

Schneller raus, schneller drin

Nach vier Doppelrunden hat Biel weder zweimal verloren noch zweimal in Folge gewonnen. Jetzt kommt das Überraschungsteam aus dem Waadtland (1:2-Heimniederlage zum Saisonauftakt, Rang zwei) und danach geht es zum Vizemeister ins Tessin. Gegner unabhängig sagt Rossi, «dass wir weiterhin solid und kompakt, aber auch mit einfachem Eishockey auftreten müssen.» Die Stürmer profitieren in diesem Jahr, dass es direkter und somit effizienter aus der eigenen Zone geht. «Das macht es für uns einfacher und wir sind schneller in der Offensivzone», hält der 25-jährige Aargauer vor seinen Biel-Spielen Nummer 123 und 124 fest. Jetzt habe man im gegnerischen Drittel mehr Power, weil die Wege kürzer sind. Mit sich selber geht Rossi aber selbstkritisch ins Gericht. «Nur zwei Tore bisher sind für mich zu wenig.» Immerhin, sein Wille, sich in den Dienst der Mannschaft zu stellen, darf er in dieser Bilanz nicht auslassen. Was ihn positiv stimmt: «Dass wir die zahlreichen Verletzten gut kompensieren konnten.» Wer weiss, ob es nicht auch mit dem Besuch der Minus-110-Kältekammer zu tun hat.

Übersicht Seite 20

Matchzeitung für die Partie von heute gegen Lausanne ab Seite 27

Weitere Bilder vom Kältekammer-Erlebnis www.bielertagblatt.ch/galerien

Huguenin spielt im Sturm, Holdener ist in Visp

Anthony Huguenin spielt wie schon gegen die ZSC Lions im Sturm. Diesmal agiert der Verteidiger nicht an der Seite von Earl und Schmutz, sondern von **Neuenschwander und Rückkehrer Horansky**. Die Defensivlinie auf Laannes Powersturm? Taktisch liess sich Schläpfer, der eigentlich das «Linienspiel» nicht sucht, nicht in die Karten blicken. Captain **Mathieu Tschantré** sollte morgen im Auswärtsspiel in Lugano sein Comeback geben. Ob anstelle von Huguenin liess Schläpfer ebenfalls offen. Holdener spielt wie schon am Dienstag mit Visp. **Jonas Hiller** ist für beide Partien innerhalb der kurzen Zeitspanne vorgesehen. Dass **Simon Rytz** im Dezember mit dem HC Davos spielt, wird nicht bestätigt. *bmb*