



Matthias Forster hat seine Hausaufgaben gemacht. Der SERC-Stürmer ist bereit für die neue Saison.

Foto: Marc Eich

Nur am Sonntag ist frei

Eishockey Der Trainings-Sommer von Wild-Wings-Profi Matthias Forster

Von Michael Bundesmann

»Wer aufhört, besser zu werden, hört auf, gut zu sein.« Bis zur neuen Eishockey-Saison der Schwenninger Wild Wings ist es zwar noch ein Weilchen hin, doch Profis wie Matthias Forster haben jetzt schon wieder einen Sechs-Stunden-Tag. Wir begleiteten ihn.

Am 27. April war für den Top-Stürmer der Wild Wings die Saison zu Ende - sein Traum von der Meisterschaft und dem wahrscheinlichen Aufstieg in die DEL nach dem 0:3 gegen den EHC München geplatzt. Seine Gefühlslage damals: »Der Körper war nach diesen stressigen Wochen total müde, mein Kopf leer, die Enttäuschung riesig.« Zusammen mit Trainer Axel Kammerer ging es in einem Gespräch noch in die Saison-Analyse, die für die Nummer 10 persönlich positiv ausfiel. Den einwöchigen Griechenland-Urlaub hatten die Forsters schon gebucht, doch die Geburt des zweiten Töchterchens Hanna war der erfreuliche Grund, warum der Flug wieder storniert wurde. »Unser Baby hat mich natürlich die Final-Niederlage völlig vergessen lassen«, erinnert sich der sympathische Profi.

Und einer wie Matthias Forster, der bereits bei seinem Antritt in Schwenningen vor einem Jahr mit die besten Fitness-Werte aufzuweisen hatte, kann sowieso nicht lange die Beine hochlegen. »Nach zwei Wochen bin ich schon wieder leicht gelaufen, dann war es Zeit, mir die Trainingspläne, die uns unser Co-Trainer Toni Raubal individuell ausgearbeitet hatte, vorzunehmen.« Kraft, Koordination und Ausdauer/Schnellkraft - so lassen sich die drei großen Themen unter dem Dach »Vorbereitung« zusammenfassen. Matthias Forster hat seine Tage exakt aufgeteilt: Täglich bringt er gegen acht Uhr seine ältere Tochter Hella zum Kindergarten, pünktlich um neun Uhr beginnt der Stürmer im Villinger Fitness-Studio »InJoy« mit der Aufwärmarbeit - »am liebsten auf dem Laufband«. Wie gut, dass seine Teamkollegen Adam Borzecki und Dominik Quinlan sowie auch bereits Neuzugang Jonas Lanier ebenfalls schon da sind, denn ein lustiger Smalltalk wirkt am frühen Morgen immer positiv.

Konzentriert geht es für Matthias Forster dann jedoch an die zweistündige Kräfteinheit, vor allem mit Kurz- und Freihanteln. Stabilitäts- und Koordinationsübungen, auch mit dem Pezzyball, schaltet er manchmal davor oder danach.



Matthias Forster freut sich auf die neue Eiszeit. Foto: Kienzler

Die Trainingsintensität steigert sich von Woche zu Woche. Gegen Mittag geht es für den Wild Wing erst einmal wieder zur Familie nach Bad Dürrenheim zurück, bevor ein paar Stunden später seine zweite Trainingseinheit auf der Laufbahn im Salinenstadion stattfindet. »Das sind dafür ideale Bedingungen«, schwärmt der gebürtige Königsbronner. Nach der Grundlagen-Ausdauerarbeit im ersten Monat der sogenannten »Sommerpause«, geht es jetzt schon wieder an die Intervall-Einheiten, dies bedeutet ver-

schiedene Lauf-Distanzen mit mehreren Wiederholungen auf Zeit zu absolvieren. Matthias Forster läuft gerne, hat hingegen nicht so ein Faible fürs Radfahren. Eine Stunde jeden Mittwochmorgen bildet übrigens für Forster, Lanier, Quinlan und Borzecki im Studio ein willkommene Abwechslung, denn dann probiert sich das Quartett auf dem Badminton-Court aus. Jeden Samstag steht für Forster nach der harten Arbeitswoche eine aktive-regenerative Einheit an, die er auch mal mit längerem Inline-Skaten ausfüllt. Der Sonntag ist für ihn frei und gehört allein der Familie. Klaus Geyer, langjähriger Cheftrainer des Studios, hat schon viele Schwenninger Profis trainieren gesehen. Von der neuen Generation ist er nur begeistert: »Die Jungs haben ihre Zeile klar vor Augen und arbeiten sehr konzentriert.« Denn nicht zuletzt Forster und Co. wissen: Wer im Sommer schlampt, hat im Winter auf dem Eis schon verloren.

Die Zeit rast dahin, das »Trockentraining« gehört für die Schwenninger Profis bald wieder der Vergangenheit an, denn am 8. August geht es nach den obligatorischen medizinischen Checks für die Wild Wings erstmals wieder aufs Eis. Und darauf freut sich auch Forster bereits jetzt.