



Mit Leichtigkeit zum Gipfel

Richtig trainieren bringt den Erfolg

Was bringt die Stoppuhr und der täglich neue Rekord auf den Hausberg? Werde ich auf diese Weise tatsächlich schneller und erreiche meine Ziele leichter? Leider hat sich in den vergangenen Jahren die Überzeugung „Je härter ich trainiere, desto besser werde ich“ wieder voll durchgesetzt. Zu Unrecht, aber wohl zur Freude derer, die lieber mit Genuss trainieren.

Andrea Hofmann

Jeder, der mit Tourenskiern unterwegs ist, kennt es: das sich rasch nähernde Scharren von Skiern im Rücken begleitet von heftigem Schnaufen. Ein

kurzer Blick über die Schulter – soll ich ausstellen? Ehe man sich versieht, wird man überholt, der schwere Atem zieht vorbei, meist auch ohne Gruß. Aber mal ganz

ehrlich, auch umgekehrt muss man sich eingestehen: Der Vordermann übt eine magische Anziehungskraft aus und beschleunigt den eigenen Schritt. Ja, es ist

nicht leicht, sein eigenes Tempo zu kennen und auch zu halten, vor allem weil sich immer mehr Menschen in den Spuren finden und das Skitourengehen eine im

So soll es auch sein! Die Vorbereitung für eine engagierte Skitourensaison kann bereits im Juni oder Juli beginnen, jedoch spätestens im Laufe des Septembers sollte mit sehr ruhigen Einheiten die Grundkondition verbessert werden. Als Minimum gilt dreimal pro Woche, idealerweise gut verteilt und nicht an drei aufeinander folgenden Tagen. Unter der Woche kann die Einheit kürzer sein, am Wochenende bringt eine lange, gemütliche Tour eine solide Basis, die lange anhält. Diese lange Einheit kann mit gemischten Sportarten erfolgen: zum Beispiel mit dem Mountainbike in ein Tal hineinfahren und dann zu

Fuß einen Gipfel erklimmen. Oder ein längerer Zustieg zu einer Mehrseillängen-Klettertour mit entsprechendem Abstieg, da ist man gleich einen ganzen Tag lang unterwegs. Dieses ruhige

Training schafft das Fundament, auf dem dann aufgebaut werden kann. Zusätzlich bringt es einen optimalen Ausgleich zum Stress des Alltags und die innere Ruhe und den Frieden zurück. Wieder zuhause angekommen ist man ein anderer Mensch! Auch der gesundheitliche Nutzen ist mit ruhigem Grundlagentraining am größten. Sogar wer sich das ganze Jahr über nur im langsamen Bereich bewegt, verbessert seine Kondition weitaus effektiver und ist schneller und leistungsfähiger als jene, die bei jedem Training einen persönlichen Rekord anstreben! Genau nach diesem Prinzip trainiert auch der Profisportler.

Warum soll ich ruhig trainieren?

Für das unumstrittene „Muss“ ruhiger Trainingseinheiten gibt es wissenschaftliche Hintergründe. Derjenige, der die beste Grundlagenausdauer aufweist, ist nicht nur auf langen, sondern auch auf kurzen Strecken der Schnellste. Es gibt keinen Spitzensportler, der nicht eine

hervorragende Grundkondition aufweist. Diese erreicht man ausschließlich über Einheiten im niederen Pulsbereich mit langer Dauer, über viele Wochen und sogar Jahre hinweg. Nur so können sich Organe optimal anpassen, Herz, Lunge und das gesamte Kreislaufsystem werden effizienter und leistungsfähiger. In der Muskulatur werden viele feine Blutgefäße ausgebildet, so dass der Sauerstoff aus der eingeatmeten Luft rasch den Muskel erreicht. Denn dieser benötigt den Sauerstoff, um seine Brennstoffe, Kohlenhydrate und Fett, mit größtmöglicher Energieausbeute zu nutzen. Auf diese Weise gelingt es, den Gipfel langer Touren immer leichter und müheloser zu erreichen und als Nebeneffekt sogar schneller zu werden.

Danach darf es auch flotter sein!

Mit ausschließlich ruhigem Training erreicht man viel und macht ganz sicher nichts falsch. Jedoch alle jene, die mehr aus sich herausholen möchten, können

Beliebtheitsgrad steil ansteigende Sportart ist. Und irgendwie scheint der Leistungsgedanke doch bei sehr vielen von uns fest im Kopf verankert zu sein.

Wie mache ich es richtig?

Die meisten von uns bewegen sich das ganze Jahr über regelmäßig und mit Freude. In der warmen Jahreszeit stehen Wandern, Bergsteigen, Klettern und Mountainbiken auf dem Programm, bevor im Winter die Tourenausrüstung ausgepackt wird.

rechts:
Hühnerspiel bei Sterzing.
| Foto: R. Schmidt



Infos zur Autorin

Dr. Andrea Hofmann ist zweifache Staatsmeisterin im Marathonlauf, staatlich geprüfte Trainerin und Betreuerin der österreichischen Nationalmannschaft Skibergsteigen. Sie ist Spezialistin für Leistungsdiagnostik, Trainingsberatung und Ernährung und arbeitet selbständig in Innsbruck.

www.andreahofmann.at
<https://www.facebook.com/HofmannSportgetraenke>



Alexander Fasser, österreichische Nationalmannschaft Skibergsteigen, im April 2014 beim Weltcupfinale in Tromsø (Norwegen), beim Blatind Arctic-Race. | Foto: S. Mantler

Tipps für richtiges Training

- 80 bis 90 Prozent des Trainings soll im langsamen und im mittleren Bereich stattfinden.
- 10 bis 20 Prozent kann im intensiven Bereich erfolgen. Für Gesundheitssport ist dieser Bereich nicht notwendig.
- Das Training sollte variiert werden: Nach einer Phase ausschließlich ruhiger Belastung folgt eine Phase mit Schwerpunkt im mittleren Bereich, eventuell gefolgt von einigen Wochen im intensiven Bereich. Danach wird wieder von vorne begonnen.
- Die Wahl leichter Routen zu Beginn der Skitourensaison ist empfehlenswert, damit der Puls im unteren Bereich bleibt.
- Immer gut erholen, bevor die nächste Trainingseinheit in Angriff genommen wird.

Was bedeutet langsam – mittel – intensiv:

- Am besten sind die Trainingsbereiche über den Puls zu steuern. Da für jeden die optimalen Bereiche sehr unterschiedlich liegen, sind die mit Pulsuhren mitgelieferten Pauschalangaben nur mit Vorsicht zu genießen. Sie stellen lediglich Durchschnittswerte dar, die von den tatsächlichen individuellen Werten stark abweichen können. Zur Kenntnis der persönlichen Pulsbereiche ist eine leistungsdiagnostische Untersuchung auf einem Laufband oder Fahrradergometer inklusive Laktatbestimmung Voraussetzung. Das Laktat gibt die Übersäuerung der Muskulatur an. Von einem bestimmten Laktatwert ausgehend werden die individuellen Pulsbereiche ermittelt.

im Anschluss an das ruhige Aufbautraining schrittweise immer mehr mittleren Bereich einbauen, zuerst in Form von Intervallen in steileren Anstiegen bis hin zu ganzen Trainingseinheiten in diesem Bereich (siehe Tipps). Dabei sollte man lernen, in seinen Körper hineinzuhören und auf das eigene Gefühl zu achten, um zu erkennen, wann die Belastung zu viel wird. So ist es möglich, Überforderungen zu vermeiden.

Hat man im Winter ein oder mehrere besondere Ziele, so kann man sich mit intensivem Training auch punktgenau vorbereiten: Circa sechs bis acht Wochen vor dem Tag, an dem

man topfit sein möchte, kann man einmal pro Woche eine Einheit einbauen, in der man den intensiven Bereich anspricht. Das heißt, der Puls steigt während dieser Belastung an und die Atmung wird entsprechend beschleunigt. Dieses Spezialtraining soll flott, aber nicht maximal sein. Bis hin zum buchstäblichen „Anschlag“ zu gehen wäre falsch – genau das ist auch im Spitzensport entscheidend. Eine lange ruhige Trainingseinheit muss während dieser Phase einmal pro Woche erhalten bleiben. Häufig stellt sich dabei folgendes Problem: In steilen Anstiegen kann ich den Puls ja nicht nieder halten! Ist dies der Fall, wäre die Wahl einer flacheren Route von großem Vorteil. Nach Verbesserung der Kondition ist auch die Bewältigung steiler Anstiege entsprechend möglich.

Geheimnis Regeneration

Für alle, die häufiger als drei- bis viermal pro Woche sportlich unterwegs sind, gewinnt die Regeneration entscheidend an Bedeutung. Denn Training und Erholung sind stets als Einheit zu sehen. Das Training kann nur dann Wirkung zeigen, wenn man dem Körper Zeit gewährt, sich davon entsprechend zu erholen. Nur so ist eine Leistungssteigerung möglich. Strengt man sich zu früh wieder an, während die Beine noch müde sind, so trainiert man „in den Keller“, die Kondition stagniert und fällt sogar ab. ■