

Höhentraining bei Medicus - Bitte klicken Sie hier

Gipfelstürmer gesucht!

Start der neuen Rundschau-Aktion: In diesem Jahr begleiten wir zwei Leser auf den Großglockner.

Von Barbara Simon

Regensburg. Nach sechs erfolgreichen Jahren mit unserer „Countdown Marathon“-Aktion hat sich die Rundschau für 2011 eine neue sportliche Herausforderung gesucht: Gemeinsam mit unseren bewährten Partnern Lauf und Berg König und Medicus bringen wir Sie in diesem Jahr hoch hinaus – und zwar auf den Großglockner.

Mit einer Höhe von 3798 ist der Großglockner der höchste Berg Österreichs und selbst für bergbegeisterte Wanderer eine echte Herausforderung. Für unsere neue Aktion sucht die Rundschau Leser mit echten Gipfel-Ambitionen, die sich über einen Zeitraum von drei Monaten mit professioneller und erfahrener Begleitung auf eine mehrtägige, durchaus anspruchsvolle Bergtour vorbereiten wollen.

Konditions- und Höhenttraining

Start der Aktion ist Anfang Mai, sodass genügend Zeit für ein fundiertes Konditions- und Techniktraining zur Verfügung



Wer nimmt die Herausforderung an? In diesem Jahr bringt die Rundschau die Leser hoch hinaus. Foto: Mammut/Boesch

steht. Die Tour wird schließlich im August (idealerweise unter der Woche) stattfinden, der genaue Termin richtet sich nach der aktuellen Witterung.

Die Vorbereitung setzt sich aus drei Bausteinen zusammen: Zunächst werden Robert Mücke und sein Team in der sportmedizinischen Abteilung von Medicus mit den Teilnehmern einen Leistungstest durchführen und ein individuelles Trainingsprogramm aufstellen: „Das lässt sich gut mit dem üblichen Ausdauersportprogramm kombinieren und in den Alltag integrieren, je nachdem ob jemand eben schwimmt, läuft oder Rad fährt“, erklärt Robert Mücke.

Ab Juli werden die Teilnehmer im Rahmen des Höhentrainings auf die bergspezifischen Herausforderungen vorbereitet: „Mit zunehmender Höhe nimmt die Leistungsfähigkeit rapide ab“,

weiß Mücke. Dabei reagieren viele Menschen ab der 3000er Marke bereits sehr sensibel: „Die Symptome sind sehr unterschiedlich, von Schlaflosigkeit über Unruhe bis Kreislaufproblemen.“ Für das Höhenttraining stehen den Teilnehmern die hochmodernen Medicus-Höhenräume zur Verfügung.

Die Techniks Schulung wird der professionelle Bergführer Herbert Bruckmaier von bergimpuls.com in Regensburg übernehmen: In mehreren Praxisseminaren – unter anderem vor Ort in Schönhofen – macht er die Teilnehmer fit im Wandern mit Steigeisen oder auch in Seil- und Sicherungstechnik. Bei einer Klettersteigtour wird im Vorfeld auch die Bergfestigkeit getestet. Und natürlich begleitet Herbert Bruckmaier die Rundschau-Gipfelstürmer bei der Großglockner-Expedition. Nicht

zuletzt wird auch die richtige Ausrüstung am Berg ein wichtiges Thema bei der Vorbereitung sein: Ralf König, passionierter Bergsteiger, langjähriger Rundschau-Partner und Inhaber von Lauf und Berg König in Regensburg, fungiert hier als kompetenter Ansprechpartner.

Ebenso rüstet Lauf und Berg König die Teilnehmer mit steigeisensfesten Bergschuhen aus und sorgt zu den Touren für die nötige Leihhausrüstung. Die Kosten für die Hüttenübernachtung werden von der Rundschau übernommen. Und natürlich werden wir die Aktion redaktionell mit vielen Eindrücken, Infos und Expertentipps begleiten.

Vorbereitung mit den Bergprofis

Wer also Gipfelstürmer 2011 werden möchte, sollte sich unbedingt umgehend um einen der zwei Plätze bewerben: Wichtige Voraussetzung sind eine gute Grundfitness, erste Alpin erfahrung und echte Bergbegeisterung. Zudem erfordert die Teilnahme einiges an Zeitaufwand. Für Ihre Bewerbung (mit Foto) schicken Sie uns bitte einen kurzen sportlichen Lebenslauf sowie ein paar Sätze zu Ihrer Motivation per Email mit dem Betreff „Gipfelstürmer“ gewinnspiel@rundschau-mail.de. Ein-sendeschluss ist Freitag, 9. April.

► Weitere Infos auf www.medicus.de, www.laufundberg-koenig.de sowie auf [www.facebook.de/Lauf und Berg König](http://www.facebook.de/Lauf%20und%20Berg%20Koenig).