

Höhenluft geschnuppert

Rundschau-Serie:
Unsere Kandidaten trainieren in der Höhenkammer ihre Bergtauglichkeit.

Von Barbara Simon

Regensburg. Einen ersten Vorgeschmack auf die Herausforderungen der Großglockner-Tour bekamen unsere Rundschau-Gipfelstürmer bereits in der vergangenen Woche: Mitten in Regensburg – also im Donau-Flachland – durften unsere Kan-



Die Rundschau-Kandidaten Stefanie Meier und Manfred Seebauer freuen sich mit ihrem Betreuer Florian Turn (li.) auf ihren ersten Einsatz in der Medicus-Höhenkammer.
Foto: Torunsky

didaten Stefanie Meier und Manfred Seebauer Höhenluft schnuppern. Denn in den hochmodernen Höhenräumen von Medicus in der Dr.-Gessler-Straße herrschen Trainingsbedingungen, wie man sie normalerweise vom Hochgebirge kennt.

Mit den Höhenmetern nimmt der Sauerstoffgehalt der Luft ab, und eben diese Bedingungen können in den Höhenräumen von Medicus mittels Generator simuliert werden – von Null bis 6000 Höhenmeter. Ziel der

Rundschau-Aktion Gipfelstürmer wird immerhin der höchste Berg Österreichs sein, mit 3798 Meter durchaus eine Herausforderung. Denn durch die Sauerstoffreduktion in der Atemluft muss der Körper einen höheren Arbeitsaufwand leisten.

Seit zwei Monaten bereiten sich nun Stefanie Meier und Manfred Seebauer auf das Bergabenteuer vor: Nach dem Konditions- und Techniktraining geht es nun seit dieser Woche drei Mal wöchentlich in die „Höhe“.

Durch das Höhentaining können sich beiden Gipfelstürmer für den Großglockner bereits im Vorfeld akklimatisieren.

„Mit zunehmender Höhe nimmt die Leistungsfähigkeit rapide ab“, weiß Robert Mücke, Leiter der sportmedizinischen Abteilung von Medicus. Vor einer Bergtour sollte also die Herausforderung der Akklimatisierung an die veränderten Luftverhältnisse berücksichtigt werden. Bereits ab der 3000er-Marke reagieren viele Menschen sehr sensibel: „Die Symptome können sehr unterschiedlich sein, von Schlaflosigkeit über Unruhe bis hin zu Kreislaufproblemen.“

Dabei eignet sich das Höhentaining sowohl als Vorbereitung für ambitionierte Bergtouren, als auch zum leistungsorientierten Ausdauertraining oder Bewegungsprogramme zur Gewichts- oder Stressreduktion.

► Mehr Infos auf www.medicus-regensburg.de sowie www.laufundberg-koenig und www.bergimpuls.info.

