

Pressemeldung

Trainingslager ÖSV-Speed-Damen, 21.07.2020

honorarfreier Abdruck // 2.491 zol



ALPENTHERME
GASTEIN

ÖSV-Speed-Ladies trainieren in Bad Hofgastein!

Die ÖSV-Speed-Damen rund um Nicole Schmidhofer, Steffi Venier, Mirjam Puchner, Tamara Tippler und Conny Hütter haben im Sommertrainingslager in Bad Hofgastein eingecheckt. Eine Woche lang wird eisern trainiert um für die kommende Weltcupssaison fit zu sein. Auch im Zentrum für Gesundheit und Sport in der Alpentherme Gastein wurde ordentlich geschwitzt.

Treffpunkt 9.00 vorm Alpenhaus Gastein. Es ist bereits der zweite Trainingstag in Bad Hofgastein. Während gestern Laktatstufentest und Intervalle am Fahrradergometer, Labormessung und Belastungs-EKG im Zentrum für Gesundheit und Sport über die Bühne gingen, ist heute Training im Gelände angesagt. Genauer: HIT-Intervalltraining am Trail. „Die Strecke ist ca. 2 km lang mit einem Höhenunterschied von rund 300 Höhenmetern auf technisch anspruchsvollen Gelände“, erklärt Sportwissenschaftler Philipp Holleis. Nach einer kurzen Aufwärmrunde unter dem prüfenden Blick von ÖSV-Trainer Andreas Hochwimmer geht's für die Speed-Damen auch schon los, an mehreren Stationen wird direkt am Trail noch während des Lauftrainings Laktat gemessen. „Das Laktat gibt Auskunft über die muskuläre Beanspruchung der Athletinnen. Je höher dieser Wert, desto intensiver ist die Trainingsbelastung“, führt Holleis weiter aus. An Tag drei steht übrigens „bike & hike“ am Trainingsplan: Mit dem Mountainbike geht's zuerst in die Rastötzen, dann zu Fuß weiter auf den höchsten Grasberg Europas, den Gamskarkogel (2467 m) und wieder retour. Und auch an den letzten beiden Tagen des Kondikurses stehen schweißtreibende Trainingseinheiten für die ÖSV Damen in der Kraftkammer und beim Inline-Skating am Programm. So abwechslungsreich kann Training im Gasteinertal aussehen!

Trainieren wie die Profis!

Wer jetzt denkt, eine Leistungsanalyse sei nur etwas für Spitzensportler, der irrt. Neben Profis werden im Zentrum für Gesundheit und Sport auch Breiten- und Hobbysportler betreut. „Nur wer weiß, wo er konditionell steht, kann sein Training optimal und effizient ausrichten“, weiß Holleis. Beim Leistungstest mit Laktatmessung wird untersucht, wie der Körper beim Training funktioniert, woher er die Energie nimmt und ab wann die Belastungsgrenze erreicht ist. Mit diesem Wissen werden gemeinsam mit Sportwissenschaftlern individuelle Trainingspläne erstellt.

Für alle, die bereits mit dem Trailrunning-Virus infiziert sind, bietet das Zentrum für Gesundheit und Sport mit „Test on Trail“ ein spezielles Paket. „Unter realen Bedingungen werden direkt am Trail Herzfrequenz und Laktat zur Bestimmung der optimalen Pulsbereiche während des Berglaufs gemessen. Außerdem wird nicht nur Ausdauer sondern auch Kraft und Technik beurteilt und das bei typischen Bewegungsabläufen und unterschiedlichen Belastungsintensitäten“, so Holleis abschließend.

Infos zu den verschiedenen Angeboten gibt's auf www.alpentherme.com

BU: Endlich wieder schmerzfrei: Die St. Johannerin Mirjam Puchner geht voll motiviert nach ihrer Unterschenkel-OP wieder ins Training.

BU: Nicole Schmidhofer hat auch beim Laktatstest gut lachen.

BU: Die ÖSV-Speed-Damen(v.l) Mirjam Puchner, Cornelia Hütter, Stephanie Venier & Nicole Schmidhofer mit den Sportwissenschaftlern der Alpentherme Philipp Holleis und Stefan Katstaller.

Kontakt:

Alpentherme Gastein, Sen. W. Wilflingplatz 1, 5630 Bad Hofgastein, täglich ab 9 Uhr
Tel: +43 (0) 6432 / 8293 0, E-Mail: info@alpentherme.com, www.alpentherme.com