

# 1856 m ü.M. Höhentraining

Altitude sports magazine for:  
Swiss Olympic Training Base Gold  
Erlebnis- und Sportparadies



*St. Moritz*<sup>®</sup>

TOP OF THE WORLD





# HOTEL CERVUS ST. MORITZ



HOTEL CERVUS  
Fam. Sandra & Beat Buff-Denoth  
Via Giovanni Segantini 32  
CH-7500 St. Moritz

Tel. +41 81 385 00 00  
Fax +41 81 385 00 01  
info@hotel-cervus.ch  
www.hotel-cervus.ch

ALLES  
BEGINNT  
IM HOTEL  
CERVUS



[www.hotel-cervus.ch](http://www.hotel-cervus.ch)



Cervus (Rothirsch), der König der Berge, verkörpert Kraft, Energie, Ruhe und Geborgenheit in der Natur. Geniessen Sie wie Nino Schurter (Mountainbiker), Andy Sutz (Duathlet) und die U23 Strassenradfahrer die einmalige Ambiance unseres idyllischen, sehr ruhig gelegenen Hotels. Das Haus bietet geräumige Doppelzimmer sowie 1- bis 3-Zimmer-suiten. Im hoteleigenen Hallenbad mit Sauna, Bio-Sauna und Dampfbad können sie sich erholen und entspannen.



# 1856 m ü.M.

1856 Meters above sea Level

«Sich selbst zu  
besiegen, ist  
der schönste Sieg.  
Sieger finden in  
St.Moritz die ideale  
Trainingshöhe  
und ein optimales  
Umfeld.»

«The best victory is to  
conquer yourself. In St.Moritz,  
conquerors will find the  
optimal training altitude in  
an ideal setting.»

**Roberto Triulzi**

*Bobbahn Chef  
mehrfacher Eishockey  
Schweizermeister,  
geboren in St.Moritz.*









# Der neue Nationalheld

*Text: artikuliert.ch*

*Fotograf: Marcel Nöcker für Schweizer Illustrierte*

**Viktor Röthlin ist der erste Marathon Europameister des Landes und avanciert je länger je mehr zum Botschafter der populärsten Volkssportart, dem Laufsport. Mit «Vik Motion», der eigenen Firma, vermittelt er Freizeit-Athleten das optimale Trainingsprogramm, mit seinem Exploit hat er Sportgeschichte geschrieben. Ausgerechnet an einem 1. August, dem Schweizer Nationalfeiertag.**



### Im Höhenttraining

*Bild: Viktor Röthlin setzte den Engadiner Höheneffekt richtig ein (hier beim Training auf dem Berninapass) – und holte dann Marathon-Gold an der Europameisterschaft 2010.*

Er selber spricht von einer «Wiedergeburt» oder einem «Märchen, das ein schönes Ende gefunden hat.» Die Medien berichten über eine «Reise von der Hölle ins Paradies.» Zwei Jahre lang hatte er keinen Marathon mehr bestritten, nach zwei Lungenembolien und einer Fersenoperation. Dann setzte er sich unter Leistungsdruck, zog sich für mehrere Wochen ins Engadiner Höhenttraining zurück und stellte ein Ultimatum: An den Europameisterschaften in Barcelona Erfolg haben – sonst ist die Karriere als Spitzensportler vorbei!

«Jetzt so zurück zu kommen, zwei Jahre nach meinem letzten Marathon – das ist wirklich fantastisch», sagt Viktor Röthlin nach dem Sieg. Das brauche ja wahnsinnig viel Kraft, in so einer kurzen Zeit wieder dieses Niveau zu haben, meint ein Journalist. «Was hat Ihnen diese Kraft gegeben?» Röthlin hält kurz inne, atmet tief und sagt: «Der Wille im Training. Der Wille von meinem Team und der Wille von meinen Fans, die mich immer wieder motiviert haben, daran zu glauben und hart dafür zu arbeiten.»

### Erfolgsfaktoren

Einige Details der akribischen Vorbereitungsarbeit sind an die Öffentlichkeit gelangt. Wer diese analysiert, erkennt zwei Faktoren, die wohl dem Triumph zu Grund liegen: einerseits das St. Moritzer Höhenttraining. Andererseits das Festhalten am Kenianer Abraham Tandoi als Tempomacher für die täglichen Laufeinheiten. Viktor: «Er ist extrem wichtig für mich. Wer immer alleine trainiert, kann sich irgendwann nicht mehr steigern. Deshalb muss man Kopf und Körper überlisten. Und genau das macht Abraham. Er bringt mich an neue Grenzen.»

Immer wieder ist Viktor Röthlin im Engadin. «Den Höheneffekt setze ich gezielt ein.» So kann er die leistungssteigernde Wirkung über Monate mitnehmen. «Der wirkliche Höheneffekt aber hält nur wenige Wochen, etwa drei Wochen, nachdem ich aus den Bergen zurück im Unterland bin. Dann fliege ich förmlich.»

---

#### *english:* **A new national hero**

*«St. Moritz is ideal for runners and athletes» says Viktor Röthlin. He is Switzerland's first European Marathon Champion. More and more he advances to the position of ambassador for the most popular national sport, running. With his own company «Vik Motion», he imparts the ideal training programme to recreational athletes. His title as European Champion is the result of intensive high altitude training in St. Moritz/Engadin. His alternatives were either to succeed or to end his sports career. And of all days, he triumphed in Barcelona on 1<sup>st</sup> of August 2010, the Swiss National Day.*

---

## Auf dem Weg zu Gold

*Bild: Zusammen mit  
Abraham Tandoi – die  
Lokomotive – aus  
Kenia im Höhenttraining  
St. Moritz. «Er ist ein  
Freund geworden,  
mehr als nur Trainings-  
partner.»*



Auch in St. Moritz legt Viktor Röhlin 200 Kilometer pro Woche zurück. Davon 75 % mit ausreichend Sauerstoff. Bei den restlichen 25 %, also rund 50 Kilometern, wird Sauerstoffmangel simuliert. «Da bleibt nicht viel Zeit zum Nachdenken. Dann geht es nur noch darum, einfach irgendwie ins Ziel zu kommen.» Aber es zahlt sich aus. «Gutes Training macht schnell.»

### Revolutionäre Laufkurse

Diesen Grundsatz verfolgt auch «Vik Motion», sein Trainingsprogramm für Jedermann. Basierend auf dem persönlichen Training, bietet Viktor Röhlin Kurse, runter gebrochen auf die Ansprüche für Freizeitläufer. Das Revolutionäre daran: «Die Long Runs werden auf einem höheren Temponiveau gelaufen. Teilweise mit Endbeschleunigung. Und sogar die Freizeitläufer kommen zum Schluss, dass es möglich ist.» Für sich selber rechnet «Vik» mit einem Schnitt von 3:20 Minuten pro Kilometer. Wobei die ersten fünf Kilometer schon mal knapp über 20 Minuten in Anspruch nehmen können, um «reinzurollen». Entsprechend legt er dann für die restliche Marathondistanz an Tempo zu.

Als Sportler fühlt sich «Vik» in St. Moritz immer willkommen. «Zum Spitzen- wie zum Breitensport besteht eine hohe Affinität.» Krafraum, Rundbahn, Hallenbad und weitere Anlagen sind jederzeit für Trainingszwecke offen. «Die Infrastruktur ist gut, die Umgebung mit dieser wunderbaren Natur einzigartig.»

### Trainingsalltag brechen

Dies hilft, den Alltag zu brechen – bei dreizehn Trainingseinheiten pro Woche ein entscheidender Faktor. «Wenn sich die Trainingsstrecken stets wiederholen, kriege ich den Koller. Hier ist das anders, fast unbegrenzt die Auswahl an Naturwegen – alle wunderschön. Das ist für mich wie Erholung.»

Seine Empfehlung: Auch Breitensportler sollten vermehrt Höhentrainingslager durchführen, um von diesem Effekt zu profitieren. Und etwas für die Gesundheit und die eigene Leistungsfähigkeit zu tun. «Wenn ich diese Strände anschau, entlang der Bergseen, dann denke ich jedes Mal: Wieso muss man ans Meer fahren, wo sich die Touristen Badetuch an Badetuch reihen? Hier habe ich einen ganzen Strand für mich. Es ist viel friedlicher als anderswo. Zudem kann ich viel Sport machen.» Am Morgen zwei Stunden Sport und dann mit den Kindern einen Ausflug machen. Auf eine Alp. Oder an einen See. «Wenn ich einmal eine Familie habe, werde ich das tun. Keine Frage.»

### Drei Tipps

Oft holen Freizeitläufer Rat bei Viktor Röhlin, wenn sie sich auf einen Marathon vorbereiten. Drei wichtige Tipps hat er in solchen Fällen parat. Erstens: die Regelmäßigkeit. «In den drei Monaten vor dem Marathon muss man immer wieder Zeit finden, beziehungsweise sich die Zeit nehmen, zu trainieren.» Zweitens: die langen Läufe. «Das liegt jetzt bei meiner Trainingslehre und bei meinen Trainingsrundsätzen auf der Hand – auch mal wagen, diese wirklich schneller zu laufen.» Und drittens: das Ergänzungstraining, mit Lauftechnik, Rumpfstabilisierung und Fussgymnastik – das sind die wichtigen Mosaiksteinchen eines erfolgreichen und vor allem gesunden Marathontrainings. «Bei mir gehören sie dazu, wie das Zähneputzen zum gewöhnlichen Tagesablauf.» Hobbysportler, die das vernachlässigen, haben ein erhöhtes Überlastungsrisiko.

Nicht gerne hört Viktor Röhlin die Frage, wie man sich zum täglichen Laufen motiviert. «Das kann nur jemand fragen, der das nicht kennt. Für mich stellt sich diese Frage gar nicht.» Für ihn ist es ein Privileg, dass er jeden Tag laufen kann und das Hobby zum Beruf gemacht hat. «Als Zehnjähriger war mir klar, dass ich nicht mehr Lokführer, sondern Läufer werden wollte.» Seit der Schweizer **Markus Ryffel**<sup>1</sup> an den Olympischen Spielen 1984 über 5000 Meter eine Silbermedaille gewann, sind die Weichen von Viktor Röhlin auf Profisport gestellt. Aufstehen, trainieren. Mittagessen. Schlafen. Aufstehen, trainieren. Abendessen. «Für mich ist das wie eine Belohnung.» Deshalb freut er sich jeden Tag darauf. «Vielleicht haben einige etwas Mühe das zu verstehen, weil Rennen manchmal als Strafe missbraucht wird. In der Schule. Oder vor allem im Militär.»

### Laufen bringt Energie

Dabei ist Laufen eine Art Volksmedizin. Viele begeisterte Hobbyjogger schwärmen davon, dass sie dann abschalten können. Oder die Batterien wieder aufladen, sogar neue Energie tanken. Führungspersönlichkeiten wollen aussichtslose Probleme während abendlichen Joggingrunden lösen oder sich auf wichtige Entscheidungen vorbereiten. «Das überrascht mich keineswegs», sagt Viktor. «Beim Laufen geht das Blut besser durchs Hirn. Der ganze Kreislauf arbeitet intensiver. Die Hirnzellen werden produktiver, man hat mehr Ideen, kommt gedanklich in eine Zwischenwelt. Auf eine andere Ebene.» Was

<sup>1</sup> Mit ihm zusammen führt Viktor Röhlin den Running-Coach von [quevita.com](http://quevita.com).

Mit dabei: Christian Belz, Schweizerrekordhalter über 10'000m und 3'000 m Steeple.

Markus Ryffel, Schweizerrekordhalter über 5'000m.

Viktor Röhlin, Schweizerrekordhalter im Marathon.

# «Für jeden Läufer ist das Engadin ein Paradies»



*Bild: Nach dem historischen Marathonsieg konnte Viktor Röthlin beruhigt durchschnaufen: Die Karriere geht weiter!*

geht Viktor Röthlin alles durch den Kopf, wenn er – auf den Trainingsrunden unterwegs – in dieser Zwischenwelt ist? «Alles Mögliche. Jeder hat wohl immer etwas, das ihn beschäftigt.» Die Verbundenheit zu Natur, Geist und Körper als grosses Kapital des Engadins. Deshalb kommt er so gerne. Das ist wohl einer der grossen Unterschiede gegenüber einer Stadt im Unterland, wo es einem schwerer fällt, sportlich zu sein. Hier in St. Moritz ist das anders. Das Engadin ist ein Erlebnis- und Trainingsparadies. Es sind überall Sportler unterwegs, Jogger, Biker. Auch Gruppen. Oder Vereine, die für ein Trainingslager kommen. «So ist es einfach, sich zu bewegen. Weil alle anderen es auch tun.»

## **In der Natur sein**

Trotz Ehrgeiz bleibt er bodenständig. Ist das nicht ein Widerspruch? «Nein. Ich will der beste Marathonläufer in Europa bleiben. Als Ausdauersportler brauche ich die Natur, ich brauche die Luft. Also mache ich mir automatisch Gedanken, wie ich das, was ich am meisten brauche, am wenigsten zerstöre.» Der allgemeine Grundsatz: Gutes Training erfordert Konzentration. Und die Auseinandersetzung mit sich selbst.»

In den letzten beiden Jahren musste sich der 35-Jährige viel mit sich auseinandersetzen. Mehr, als ihm lieb war. Er kämpfte um sein Leben. Als er in Kenia die erste, kurze Zeit später in der Schweiz die zweite Lungenembolie erleidet, will er nur noch eines: Irgendwann wieder ohne Sauerstoff-Maschine Treppen steigen. In einem Interview schildert er ein bleibendes Velo-Erlebnis: «Ich wurde von einer Frau mit Einkaufstaschen am Gepäckträger überholt, obwohl mein Puls auf über 180 stieg.»

## **«Gold ist das Schönste»**

Dann der Sieg. An einem ersten August die Erlösung. Nun fragt ein Schweizer Journalist: «Ist diese Medaille die schönste?» Röthlin: «Ja. Gold ist immer das Schönste. Leider gibt es ja nur drei Farben, obwohl eigentlich viele andere, die einen Marathon laufen, auch eine Medaille verdienen.» Viktor Röthlin hat jetzt an eine Bronzemedaille von einer Weltmeisterschaft, eine Silberne von der EM 2006 und die Goldene aus Barcelona. «Dieser komplette Medaillensatz macht mich stolz. Ich hätte das nie gedacht. Aber nun lasse ich ihn nicht mehr los.»

# MTZ

Medizinisches Therapiezentrum Heilbad St. Moritz

## Auch Erholung ist ein Teil des Trainings

Medical Wellness und Therapie  
vereint auf höchstem Niveau

### Regeneration

- Sportmassage
- Klassische Massage
- Unterwasser-Druckstrahlmassage
- Lymphdrainage
- Fussreflexzonenmassage
- Mineralbäder

### Prophylaxe

- Bewegungsanalyse
- Laufanalyse
- Physio Check-up

### Therapie

- Sportphysio-Therapie
- Bewegungsbad
- Rehabilitation

Kontakt  
Medizinisches Therapiezentrum Heilbad St. Moritz  
Tel +41 (0)81 833 30 62 · Fax +41 (0)81 833 92 28  
infoMTZ@heilbad-stmoritz.ch · www.heilbad-stmoritz.ch

Medizinisches  
TherapieZentrum







# Das ganze Team holt sich die Energie immer hier oben

*Text: artikuliert.ch*

*Fotograf: Marcel Giger / Giancarlo Cattaneo*

**Der erfolgreichste Fussballtrainer mit Schweizer Pass legt die Basis für grosse Errungenschaften stets im Engadin. Kurz vor einem Nachmittagstraining mit dem von ihm bis Herbst 2010 betreuten VfB Stuttgart, empfängt er im eleganten Mannschaftshotel zum Interview, das Foto erfolgt auf dem hochalpinen Fussballplatz in Celerina.**

**Christian Gross, stören wir Sie gerade beim Mittagessen?**

Das ist kein Problem. Ich nehme das Dessert einfach mit in die Hotelhalle, dann setzen wir uns dahin.

**Sie sind ja nicht aus der Ruhe zu bringen.**

Schauen Sie diese Aussicht an, gerade scheint die Sonne. Diese Schönheit, diese Wucht. Es ist für mich jedes Mal ein energetisches Erlebnis. Ich kann hier richtig auftanken und noch lange von der gewonnenen Kraft zehren. Meine Spieler sagen das übrigens auch.

**Die erste Mannschaft, die sie hierher führten, war 1991 der FC Wil. Prompt folgten ungeahnte Siege.**

Seither war ich jedes Jahr da. Auch mit GC, Basel und jetzt Stuttgart. Privat habe ich das Engadin 1975 entdeckt, ich war gleich von Anfang an fasziniert. Der Geruch von den Bäumen, vom Boden. Die klare Luft, das helle Licht und die Vielfalt des Tales – das ist einfach

ein fantastisches Naturerlebnis und tut der ganzen Mannschaft gut. Sie kann das alles aufsaugen.

**Sie schwärmen zum Beispiel von einem Bike-Aufstieg zur Alp.**

Sport verbunden mit dieser Sinnlichkeit ist wichtig, es schweisst das Team zusammen. Ich möchte, dass meine Mannschaft auch die Musse entwickelt, solche Momente zu geniessen.

**Das sind alles weiche Faktoren.**

**Erstaunlich, dass Sie die als erstes aufzählen.**

---

*english:* **Energy for the entire team**

*Christian Gross is the proof for high altitude training being ideal for all kinds of team sport as well. He is the most successful football trainer with a Swiss passport. The basis for his achievements was always set in the Engadin: with the FC Wil, the Grasshoppers Club Zurich, the Tottenham Hotspurs, the FC Basel and with the VfB Stuttgart. «For top-class sport, this kind of experience of the senses is very important also. It binds the team together as a unit,» says Gross. In addition to the abundance of training grounds, he appreciates the smell of the trees and the ground. The fresh air, the bright light and the diversity of the valley. «Simply a fantastic nature experience,» he says enthusiastically. And his players agree as well.*

---

**Christian Gross**

*Ehemaliger Trainer von Wil,  
Grasshoppers Zürich,  
Basel, Tottenham und Stuttgart.*



Ja gut, es ist nicht das Wichtigste. Aber in einer Team-sportart kann es sehr entscheidend sein.

**Wir leben in einer Leistungsgesellschaft, es zählen vielfach nur die Resultate, ganz besonders im Sport. Wird das Mentale für Spitzenleistungen oft etwas vernachlässigt?**

Absolut.

**Sie nutzen die Vorzüge der Schweiz und haben langfristig damit Erfolg. Warum sind Sie der Einzige?**

Ich glaube nicht, dass ich der Einzige bin. Aber es ist schon so: Die Schweiz bietet sehr viel. Wir haben alles, ausser dem Meer. Man muss wohl zuerst ins Ausland,

um Schweizer Qualität so richtig zu schätzen. Ganz besonders diesen fantastischen Alpenraum.

**Was ist ihr Erfolgsrezept?**

Erfolg hat wohl damit zu tun, wie man sich Ziele setzt. Und nicht müde wird, im Formulieren von Neuen – nach jeder erreichten Etappe muss ich mir sofort ein neues Ziel setzen. Ich habe ausserdem das Glück gehabt, immer wieder auf Menschen zu stossen, die mich motivierten und mir die Chance gaben, Erfolg zu haben.

**Kann Höhentraining ein Schlüssel sein für Schweizer Topresultate im internationalen Vergleich?**

Auf jeden Fall. Die Schweiz ist ein kleines Land. Sportlich erreichen wir die Akzeptanz nur über Leistung. Wir müssen doch unsere Stärken nutzen, um daraus Resultate zu erzielen. Und ganz einfach besser sein, als die anderen. Nur so können wir auffallen. Trotz einer kleinen Bevölkerung.

**Im Engadin hat es viele Sportler.**

Das fällt sofort auf. Und vor allem: Menschen, die Sport treiben, sind positiver. Sie gehen mit Problemen besser um. Ich will jetzt nicht sagen, dass sie immer die besseren Lösungen finden, aber zumindest denken sie lösungsorientiert. Und haben einen hohen eigenen Antrieb, um Problemen auf den Grund zu gehen.

**Ziele verdeutlichen Sie Ihrer Mannschaft oft mit Bildern, vor allem bei Motivationsansprachen. Spielt St. Moritz dabei wieder eine Rolle?**

*Bild: Statt mit der Bahn geht's für die Spieler zu Fuss auf Muottas Muragl.*



# «Etwas Besseres zu finden, ist praktisch unmöglich»

Ja. So konservieren wir unter anderem die Energie, die wir hier oben holen und können während der ganzen Saison davon profitieren.

**Sie werden nie müde, neue Ziele und neue Bilder zu finden?**

Ich glaube das Engadin macht offen. Man ist wach und wird bereit. Ich würde sagen, hier wird man automatisch kreativ. Das ist kaum zu toppen. Es ist schwierig, etwas Besseres zu finden.

# BIKE WITH US!

TOURENTECHNIKCAMPS



Foto: Christian Sotteregger

## ENGADIN BIKE TOURS

operated by



### ATHLETES GROUP PACKAGE

#### 3 Stunden

ab 3 Personen:  
ab 5 Personen:  
ab 10 Personen:  
ab 15 Personen:

#### Mietbikes+Guide\*

Hard Tail	Fully
69 CHF p.P.	74 CHF p.P.
47 CHF p.P.	52 CHF p.P.
31 CHF p.P.	36 CHF p.P.
26 CHF p.P.	31 CHF p.P.

#### 6 Stunden

ab 3 Personen:  
ab 5 Personen:  
ab 10 Personen:  
ab 15 Personen:

#### Mietbikes+Guide\*

Hard Tail	Fully
124 CHF p.P.	129 CHF p.P.
85 CHF p.P.	90 CHF p.P.
55 CHF p.P.	60 CHF p.P.
45 CHF p.P.	50 CHF p.P.

**Reservation und Buchung** bei  
Engadin Bike Tours oder  
Ski Service Engadin St. Moritz

\* Die Preise sind pro Person und enthalten ein Mietbike nach Kategorie sowie einen Guide für die gesamte Gruppe. Das Gruppenangebot gilt nur in Verbindung mit **gültigen Sportlerausweisen** des Sportsekretariats St. Moritz. Infos zu den Sportlerausweisen unter +41 81 837 33 88.



### MIETBIKES

ohne Guiding von:



Halber Tag ab **25** CHF / Bike  
Ganzer Tag ab **35** CHF / Bike

Das Team von Ski Service Engadin St. Moritz berät Sie gerne zu Mietbikes, Bikes, E-Bikes und Equipment:

Surlej **+41 81 838 77 77**  
Silvaplana +41 81 828 84 86  
Celerina +41 81 837 53 56  
[www.bikerent.ch](http://www.bikerent.ch)  
[contact@skiservice-corvatsch.com](mailto:contact@skiservice-corvatsch.com)

Für mehr Informationen besuchen Sie uns auf:

**ENGADINBIKETOURS.ch**

Truoch dal Runel 6  
CH-7505 Celerina  
Tel. +41 81 837 53 56  
Fax +41 81 837 53 59  
[info@engadinbiketours.ch](mailto:info@engadinbiketours.ch)



# GUT DIAGNOSTICS

ERLEBNIS – EMOTIONEN – ERFOLG



GUT TRAINING  
ST.MORITZ



## GUT TRAINING – GUT DIAGNOSTICS

### ❖ WAS BIETEN WIR AN?

#### ❖ **Conconitest**

Einfacher Test zur Feststellung der Beziehung zwischen Belastungsintensität und Herzfrequenz sowie der Ermittlung der anaeroben Schwelle.

#### ❖ **Belastungs-EKG**

Kontrolle der physiologischen Herz- und Kreislauffunktion in Ruhe und unter Belastung bis hin zur Ausbelastung auf dem Fahrradergometer.

#### ❖ **Laktatstufentest**

Messung von Herzfrequenz, Laktat und Belastungsempfinden bei stufenweise ansteigender Belastung auf dem Fahrrad- oder Laufbandergometer

#### ❖ **Spiroergometrie**

Analyse des Zusammenspiels von Herzkreislauf, Atmung und Stoffwechsel bei ansteigender Belastung auf dem Fahrrad- oder Laufbandergometer

#### ❖ **Body Composition Analyse/Körperfettmessung**

Bestimmung der Körperzusammensetzung: Fett, Muskulatur, Wasser

#### ❖ **Sportmedizinische Untersuchung**

Abklärung der gesundheitlichen Voraussetzung für eine Leistungsdiagnostik aus ärztlicher Sicht.

#### ❖ **Trainingsbetreuung/Coaching**

Auf Basis der Auswertung der Testingergebnisse werden Trainingsempfehlungen ausgesprochen, Trainingspläne erstellt und Trainierende in allen sportlichen Fragen kurz-, mittel und langfristig betreut.

Gut Training ist eine Dienstleistung der

**KLINIKGUT**  
ST. MORITZ | CHUR

und eine offiziell anerkannte **sport medical base**  
approved by

**swiss olympic**



**GUT TRAINING – ST. MORITZ**  
Quadrellas 8 · 7500 St. Moritz

Telefon 081 834 41 41 · Telefax 081 834 41 40  
info@gut-training.com · www.gut-training.com

## 20 Engadiner Pistenfeeling



*Text: Marc Berthod, St. Moritz,  
Mitglied Schweizer Ski Team Alpin*

Mit 12 Jahren habe ich mich für den Skisport entschieden, weil mich die Freiheit auf den breiten Pisten von St. Moritz begeisterte. Ich habe das Bürgerrecht von St. Moritz, bin hier aufgewachsen und freue mich immer wieder, Zuhause fahren und trainieren zu dürfen.

Die Skigebiete rund um St. Moritz bieten eine Vielzahl von verschiedensten Angeboten, diesen speziellen Elan versuche ich jeweils, für die bevorstehenden Rennen mit zu nehmen. Ich kann vielen Athleten nur empfehlen, in St. Moritz zu trainieren. Neben guten Infrastrukturen bürgt vor allem die Natur und Umgebung für ein optimales Trainingserlebnis. Wenn ich auf meiner Lieblingspiste, der Muntanella – direkt entlang der Corviglia Bahn – trainieren kann, stimmt das Gefühl von Körper, Material und Piste einfach überein. So macht hartes Training richtig Spass. Zuletzt hatte ich mit Verletzungen zu kämpfen, jetzt fühle ich, dass wieder Weltcup-Siege drin liegen. Vielleicht sogar in St. Moritz – hier dürfen wir ja immer Gäste aus der ganzen Welt willkommen heißen. Mit der Zeit erkennt man allerdings die Unterschiede: Der St. Moritzer wohnt dort, wo der Zürcher Ferien macht. Der St. Moritzer fährt schneller Ski als der Berner – ist ja klar. Der Davoser weiss vielleicht etwas besser, wie Eishalle und Hallenbad aussehen. Und der Österreicher wäre am liebsten ein St. Moritzer.

## Gut Diagnostics: Testing, Beratung und Training



*Bild: Emotionales Erlebnis-  
gemeinsam zum Erfolg.*

*Text: Sascha Holsten  
Fotograf: Christoph Sonderegger*

**Neben dem Höheneffekt spielen weitere Faktoren eine entscheidende Rolle für eine optimale Ausbelastung. Am besten lassen Sie sich von den Profis beraten.**

Ob gesundheitliche, rehabilitative, präventive oder leistungsorientierte Aspekte die Motivation für das Training darstellen – es ist von Vorteil, die eigenen Trainingswerte zu kennen. Gut Diagnostics, eine Dienstleistung der Klinik Gut in St. Moritz, stellt dafür ein geeignetes Tool dar.

### Höhe allein reicht nicht

Viele bewegen sich, die wenigsten gezielt. Höhentherapie verspricht jedem Sportler eine Leistungssteigerung. Aber alleine der Aufenthalt im Engadin führt den Erfolg noch nicht herbei. Vielmehr ist eine Beratung durch Fachpersonen von Vorteil, um die wichtigsten Grundregeln zu beachten und ungewünschte Fehlwirkungen zu vermeiden. So kommt es häufig zu Überbelastungen, zu verfehlten Trainingswerten und der Entwicklung von Unlust, weil das Ergebnis nicht dem gewünschten Ziel entspricht. Welche Belastung ermöglicht die bestmögliche Erholung? Wie kann die Belastbarkeit effektiv gesteigert werden? Wie wird Übersäuerung am besten vermieden und Regeneration erreicht?

### Gespräch

Eine erste Anamnese gibt Aufschluss über die persönliche Situation, Ambition und klärt auf. Welche Art von Test kommt in Frage? Liegen Kontraindikationen vor oder sollte ein medizinischer Check vorgenommen werden?

Nach Klärung dieser Punkte, erfolgt das Testing. Verschiedene Parameter ergeben ein Bild über die individuelle Leistungsfähigkeit. Das Ergebnis ermöglicht einen Ausblick auf die zukünftige Trainingsgestaltung. Nach einer leichten Belastung wird nach und nach die Intensität gesteigert. Der Körper reagiert auf die gesteigerte Belastung. Wie genau? Das wird gemessen. Messgrößen sind je nach Test der Herzschlag, das Blut, das Belastungs-EKG und die Messung der Atmung bzw. des Atemzugvolumens (Spiroergometrie). Der Test erfolgt unter ständiger Betreuung, das persönliche Wohlbefinden steht an oberster Stelle, nach dem Erreichen einer aussagekräftigen Belastungsintensität ist der Testvorgang abgeschlossen.

## Auswertung

Die Auswertung erfolgt in Form eines weiteren Gesprächs und eines exemplarischen Trainings. So wird in Theorie und Praxis das Ergebnis des Tests vermittelt. Die zukünftige Trainingsempfehlung wird besprochen. Je nach Absprache kann weiterhin eine Trainingsbetreuung erfolgen. Nach Ablauf einer gewissen Zeit, empfiehlt es sich, einen Re-Check durchzuführen. Schlagen die Trainings an? Wie sieht der Trainingserfolg aus? Sollten gewisse Parameter angepasst werden? Darüber gibt der Re-Check Aufschluss.

## Betreuung

Gut Diagnostics in Kooperation mit Gut Training und Klinik Gut bietet ein ganzheitliches Angebot an. Ein Team aus Medizin, Physiotherapie (MTZ), Masseuren und Sportwissenschaftlern steht für eine Rundumbetreuung zur Verfügung.

## Resultat

Deshalb lautet unser Motto: Erfahrung – Erkenntnis – Effizienz. Das Resultat der persönlichen Leistungssteigerung ist ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren. St. Moritz und das Engadin sind aus vielerlei Gründen eine attraktive Ferien- und Sportdestination. Machen Sie es sich zu Nutze und erzielen Sie den gewünschten Erfolg. Die Natur lockt mit vielfältigen Angeboten, eine mit der Höhe verbundene Leistungssteigerung ist sicherlich eine ganz besondere Anforderung. Was von Spitzensportlern seit Jahrzehnten genutzt wird, kann auch im Bereich Breitensport unter medizinisch-therapeutischen Aspekten helfen.

*Grafik: Trainingskreislauf in der Höhe.*



## St. Moritzer Schlittenfeeling

21



*Text: Gregor Stähli  
Dreifacher Skeleton-  
Weltmeister*

Auch als ich nicht erfolgreich war, liebte ich sie. Sie ist wunderschön und sie ist feiner als die anderen, sie ist die Geburtsstätte meiner Skeleton-Karriere: die Bobbahn St. Moritz! Hier fing alles an. Und hier bin ich nach 15 Jahren zum zweiten Mal Weltmeister geworden. Ein Moment, den ich nicht beschreiben kann. So kurz. So schnell. Dass ich den Titel hole, wusste ich bereits vor der Zieldurchfahrt. Mir war klar: Das wird reichen! Es gibt ja zwei verschiedene Arten von Sportlern. Die einen werden in so einem Moment ganz still und genießen den Sieg, die anderen explodieren förmlich. Bei mir war letzteres der Fall. Ich explodierte. Erfolg ist sicherlich das Resultat von Talent und harter Arbeit. Man sagt, wer weniger Talent hat, dafür härter arbeitet, kommt weiter. Ich war immer ziemlich verbissen, habe mich Tag und Nacht mit Skeleton auseinander gesetzt. Dabei war das Engadin früh ein zweites Zuhause, da auch der Vater Skeleton fuhr. Als ich 18 Jahre alt war, steuerte ich dann erstmals selbst die Bahn runter. Durch den Wald. Nach Celerina. Es ist ein Mythos. Und das spürt man. Selbst, wenn man nicht Fahrer ist. Dieses «Top of the world» begleitet. Ich würde sagen, «Top of the world» ist eben auch «home of the topsportsworld» – St. Moritz ist das Zentrum für Sportbegeisterte. Wobei es für uns Skeletonfahrer in erster Linie eine der schnellsten Bahnen der Welt ist, die zweit-schnellste nach Whistler. Wir erreichen hier Geschwindigkeiten bis zu 140 km / h.

**isostar**  
**BRINGT DICH WEITER.**  
 Schritt für Schritt.

**isostar** FAST HYDRATION  
**isostar** HYDRATE & PERFORM SPORT DRINK LEMON  
**isostar** FRUIT ENERGY SPORT SALT BANANA

*Viktor Röthlin*  
**Viktor Röthlin**  
 Marathon  
 Europameister 2010

# **VOGASPORT**

**Vogasport AG**

Weinfelderstrasse 27

8560 Märstetten

T 071 658 71 30

[www.vogasport.ch](http://www.vogasport.ch)

**Unsere Erfahrung macht Sie stark...**



Vereinssport  
 Schulsport  
 Leichtathletik  
 Kunstturnen





*Text: Andi Grünenfelder, Dr. med. FMH Klinik Gut, ist Sportarzt und gilt als einer der besten ehemaligen Schweizer Langläufer.*

## Welche physiologischen Veränderungen in der Höhe können bei der richtigen Anwendung zu einer Leistungssteigerung führen?

Der Luftdruck vermindert sich in der Höhe. Auf Meereshöhe beträgt er 760 mmHg – Millimeter Quecksilbersäule – auf dem Mount Everest 253 mmHg. Dies führt zur verminderten Sauerstoffsättigung,  $SaO_2$ , im Blut. Beträgt die Sauerstoffsättigung 97 Prozent auf Meereshöhe, liegt sie auf dem Mount Everest bei 40 Prozent. Für uns Normalsterbliche muss auf einer Höhe von 2'500 Metern über Meer 35 Prozent mehr Luft eingeatmet werden, um dem Körper gleich viel Sauerstoff zuzuführen, wie auf Meereshöhe.

Weil die Sauerstoffsättigung abnimmt, produziert die Niere bereits nach wenigen Stunden während des Höhengaufenthaltes mehr vom körpereigenen Hormon Erythropoietin, kurz: EPO. Die Reizschwelle für eine relevante Zunahme des EPO's scheint bei ca. 1'800 – 2'500 Metern über Meer zu liegen. Der Anstieg des EPO's führt zu einer Zunahme der roten Blutkörperchen, die für den Sauerstofftransport verantwortlich sind – in der Fachsprache: Das Erythrocytenvolumen. Mehr EPO heisst aber auch: Mehr eisenhaltige Proteine, die Sauerstoff transportieren – also eine Zunahme der sogenann-

ten Hämoglobinmasse. Verschiedene Studien postulieren, dass ein Sportaufenthalt von ungefähr 400 Stunden auf einer Höhe von 1'800 – 2'600 Metern über Meer, die Zunahme der roten Blutkörperchen (Erythrocytenvolumen) um fünf Prozent zur Folge hat. Bei länger dauernden Belastungen als zwei Minuten, kann in der Höhe nicht mit den gleichen Bewegungsgeschwindigkeiten und damit absoluten Belastungsintensitäten trainiert werden, wie im Flachland.

Für das Höhenttraining gibt es verschiedene Trainingskonzepte. Sportmediziner und Sportwissenschaftler favorisieren aktuell das «Living high training low» – «Leben in der Höhe, trainieren in der Tiefe». So schlafen und essen die Sportler beispielsweise auf Muottas Muragl (2'456 m.ü.M) oder auf dem Bernina Hospiz (2'309 m.ü.M), trainieren aber im Tal. St.Moritz verfügt über ein breites Angebot an sportfreundlichen Hotels. Bei Ausdauerathleten dauert ein Trainingsaufenthalt bis zu vier Wochen und wird in verschiedene Phasen unterteilt. Erstens die Ruhephase, für die zwei bis drei Tage eingerechnet werden muss. Zweitens

die Haupttrainingsphase, die zuerst während fünf bis sieben Tagen mit einer moderaten Intensität, also rund 20 Prozent weniger Belastung als im Flachland angegangen werden sollte und dann während 14 Tagen mit einer erhöhten Intensität, nämlich bloss noch zehn Prozent weniger als im Flachland. Drittens das Intervalltraining, das ebenfalls zwei Teile enthält: In der ersten Woche fünf bis sieben Prozent weniger intensiv als im Flachland, dann in der zweiten Woche drei bis fünf Prozent weniger intensiv als im Flachland.

Wer diese Grundregeln beachtet, erzielt bei korrekter Planung und Durchführung des Höhenttrainings eine deutliche Verbesserung der körperlichen Sauerstoff-Verwertung. Man spricht hier vom  $VO_2$  max-Wert, dem Gradmesser für die körperliche Verwertung von Sauerstoff pro Minute unter maximaler Belastung, gemessen in Millilitern. Ebenso verbessert sich gemäss Schweizer Studienergebnissen die Ausdauerleistungsfähigkeit. Diese Resultate werden unter den Fachleuten kontrovers diskutiert, die Erfolge unserer besten Athleten sprechen jedoch für sich.

*Grafik: In St. Moritz (1856 m.ü.M.) ist das Höhenttraining ideal, da neben dem Höhengaufenthalt auch das gesamte Umfeld mit Natur und Klima für eine Leistungssteigerung spricht.*

Meter	$P_{atm}$	$P_{atm\%}$	$PiO_2$	$PaO_2$	$PaCO_2$	$SaO_2\%$
0	760	100	149	94	41	97
1500	630	82.9	122	66	39	92
2500	564	71.8	108	60	37	89
3000	523	68.8	100	53	36	85
3600	483	63.5	91	85	35	83
4600	412	54.2	76	44	32	75
5500	379	49.9	69	40	29	71
6100	349	45.9	63	38	21	65
7300	280	36.8	52	34	16	50
8848	253	33.3	43	28	7.5	40

*Text: Sandro Wegmann  
Bilder: swiss-image.ch*

**Trainieren wie ein Olympia Teilnehmer. Die ersten Anlagen für ein Höhentrainingszentrum St. Moritz wurden bereits 1967/68 erstellt – im Hinblick auf die Olympischen Winterspiele in Mexico auf 2'000 müM. Federführend war dabei der Schweizerische Olympische Verband, heute Swiss Olympic. Noch immer gilt St. Moritz als offizielles olympisches Höhentrainingszentrum (Swiss Olympic Training Base).**



Nebst zahlreichen Spitzenathleten, die sich im Engadin auf grosse Wettkämpfe vorbereiten, steht die Infrastruktur mittlerweile aber auch Breitensportlern und nicht-olympischen Kadern aus dem In- und Ausland offen. Die Trainingsanlagen wurden laufend angepasst und präsentieren sich aktuell wie folgt:

### Leichtathletik

400 Meter Rundbahn mit Rub-Tan-Belag und Rasenlaufbahn. Weit-, Hoch- und Stabhochsprunganlage. Speer- und Diskuswerfen, sowie Kugelstossen. Auf Anfrage: Hammerwerfen.

### Lauftraining

Unzählige Lauf- und Trainingsstrecken entlang der Oberengadiner Seen, durch Wälder und auf atemberaubenden Höhenwegen. Von St. Moritz Bad aus stehen ein Vita Parcours und drei abgemessene Helsana-Trails zur Verfügung, sowie die beliebte Seerunde von 4.3 km Länge. Die Finnenbahn auf 2500m nahe Corviglia dient als Ergänzung für zusätzliche Höhenreize.

### Krafttraining

Krafträume mit modernsten Geräten, darunter ein Kraftraum speziell für Spitzenathleten. Kraftgeräte, Frei-Hanteln, Spinning, Crosstrainer und Laufbänder.

### Rudern und Kanu

Auf dem Silvaplaner- und St. Moritzer-See. Markierte Strecken in unterschiedlichen Längen.

### Segeln, Windsurfen und Kitesurfen

Auf dem Silvaplaner- und St. Moritzer-See. Segelschule und Club in St. Moritz. Wind- und Kitesurfschulen am Silvaplanersee.

### Rad

Das reizvolle Hochtal hat eine Länge von mehr als 80 km und bietet ein umfangreiches Strassen- und Wegnetz mit zahlreichen Möglichkeiten für Pässe- und Rundfahrten. Die Strassen sind in einem guten Zustand und das Verkehrsaufkommen auf den meisten Strassen bescheiden.

### Mountainbike

Grosses Angebot an Mountainbikestrecken in allen Schwierigkeitsgraden. Biketransport auf einzelnen Bergbahnen möglich. Zahlreiche Vermietungs- und Service Geschäfte. Geführte Touren und umfangreiches Kartenmaterial, auch als GPS Routen im Angebot.

### Tennis- und Squash

Tennis- und Squashzentrum: Sieben Tennisplätze, vier davon Hallenplätze und zwei Squashkochen. Tennisschule mit erfahrenen Lehrern, Shop, Restaurant und im Winter Indoor Golf Range.

### Schiessen

Moderne Schiessanlage. 300m Stand für Luftgewehr. 25m und 50m für Pistolen-schützen.

### Kampfsport

Budoraum mit rund 100 Quadratmeter Judo-matten bei der Eisarena bieten ideale Voraussetzungen für ein Training fernöstlicher Kampfsportarten.

*Bild: Langlauftraining auf top präparierten Loipen im einzigartigen Hochtal.*



### **Turnhallen für Mannschaftssport**

Beschränktes Angebot an (St.Moritz 2 fach/ Celerina 2 fach/Samedan 3fach) Turnhallen verschiedenster Grösse.

### **Fussball**

Hochalpiner Fussballplatz bester Qualität in Celerina.

### **Inline**

Angebot an Inline-Skating-Strecken in der Region.

### **Bergsteigen und Klettern**

Verschiedene Kletterrouten, Paradies für Bergsteiger. Begleitete Touren mit diplomierten Bergführern. Zwei Klettersteige und ein Seilpark mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen.

### **Schwimmen**

Hallenbad Pontresina mit 25m Becken, Ausenbad und Spa. Reservation von Bahnen für Gruppen möglich. Eröffnung Hallenbad St.Moritz für 2013 geplant.

### **Bad**

Medizinisches Therapiezentrum Heilbad St.Moritz: Vereint modernste medizinische Erkenntnisse mit den Vorzügen der traditionellen Bäderkultur.

### **Medizinische Betreuung**

Trainingszentrum Gut. Leistungsdiagnostik, verschiedenste Tests, modernste Geräte, enge Zusammenarbeit mit Spitzensportlern. Medizinischer, orthopädischer und traumatologischer Bereich auf dem neuesten Stand, inklusive Physiotherapie und medizinischer Trainingstherapie-Beratung.

### **Ski Alpin**

Weltberühmtes Trainings- und Wettkampfszentrum. Zahlreiche homologierte Trainings- und Wettkampfpisten. Austragungsort der Ski WM 2003, Kandidat für die Ski WM 2017.

### **Langlauf**

Rund 200 km permanent unterhaltene Loipen, zum Teil für Wettkämpfe homologiert. Strecke des Engadiner Skimarathons über die gefrorenen Seen des Oberengadins.

### **Skispringen**

60-, 30-, 15m Schanzen für Training und Wettkampf. Neubau 120m Anlage in Planung.

### **Bob, Rodeln und Skeleton**

Olympia Bob Run St.Moritz – Celerina. Einzige Natureisbobbahn der Welt mit zusätzlichem Juniorenstart. 35 Weltmeisterschaften, die nächste im Jahr 2013. Zusätzliche legendäre Eisrinne (Cresta Run) für Skeleton von St. Moritz nach Celerina.

### **Eishockey, Eiskunstlauf, Eislauf,**

### **Curling, Eisstockschiessen**

Kunsteisfeld von Mitte Juli bis Mitte April für Eishockey-, Eislauf (Short Track) und Eiskunstlauftraining. Im Winter zusätzliches Natureisfeld. Ebenfalls vorhanden sind Anlagen für Curling und Eisstockschiessen.



*Bild: AbfahrerInnen heben auf den St. Moritzer Pisten ab.*

## 26 Olympic Infrastructure for Everyone (english)



*Text: Sandro Wegmann / Brigitte Sommer  
Pictures: swiss-image.ch*

**Train like an Olympic athlete. The first sites for a high altitude training centre in St. Moritz was built as early as 1967/68 in view of the Olympic Winter Games in Mexico (2,000m above sea level). In a leading position: the Swiss Olympic Association today called Swiss Olympic. And St. Moritz still is the official Olympic centre for high altitude training (Swiss Olympic Training Base).**

*Picture: In the Engadine, only hurdlers have to overcome obstacles.*



By now, the infrastructure is not only available to numerous top athletes, but also to recreational athletes and non-Olympic squads from Switzerland and abroad. The training sites have been continuously enhanced and presently appear as follows:

### Athletics

400 meters round track with a rubber surface and a grass running track. Long jump, high jump and pole vault. Javelin throw, discus throw and shot put. On request: hammer throwing.

### Running

Vast number of running and training tracks along the lakes of the Upper Engadine, through woods and along breathtaking high routes. Starting in St. Moritz Bad, there is a fitness trail and three signposted trails with information boards on proper technique or coordination training as well as the popular 4.3 km long lake lap. The soft jogging track at 2,500 meters above sea level near Corviglia can be used for additional high altitude stimulus.

### Weight training

Weight rooms with the latest equipment, one of them a special weight room for top athletes. Strength equipment, free weights, spinning, cross trainers and treadmills.

### Rowing and canoeing

On the Silvaplana Lake and the Lake St. Moritz. Marked courses of different lengths.

### Sailing, windsurfing and kitesurfing

On the Silvaplana Lake and the Lake St. Moritz. Sailing school and club at St. Moritz. Windsurfing and kitesurfing schools at the Silvaplana Lake.

### Biking

The attractive high mountain valley has a length of more than 80 km and offers an extensive road and path network with numerous possibilities for pass and round trips. The roads are in a good condition and there is only light traffic on most of the roads.

### Mountain biking

Wide range of mountain biking trails of all difficulty levels. Bike transport possible in some of the mountain railways. Numerous rental and service stations. Offer guided



tours and wide range of maps, as well as GPS tours.

### Tennis and squash

Tennis and squash centre: seven tennis courts, four of them indoor courts and two squash courts. Tennis schools with experienced teachers, shop, restaurant and winter indoor golf range.

### Shooting

Modern shooting range. 300m range for air rifle. 25m and 50m for pistol shooters.

### Martial arts

A budo room with 100 square metres of judo mats near the ice rink provide ideal conditions for training Far Eastern martial arts.

### Sports halls for team sport

Limited offer of sports halls of all sizes (St. Moritz double/Celerina double/Samedan triplex)

### Football

High alpine football ground of highest quality in Celerina.

### Inline skating

Inline skating trails in the area.

### Mountaineering and climbing

Various climbing routes, paradise for mountaineers. Guided tours with certified mountain guides. Two fixed-aid climbs and a rope park with different levels of difficulty.

*Picture: On of the two weightrooms for top-athlets at the lake of St.Moritz.*



*Picture: A kitesurfer uses the power of the Maloja wind on the Silvaplana Lake.*



### **Swimming**

Indoor swimming pool in Pontresina with a 25m pool, outdoor pool and spa. Reservation of lanes for groups possible. Opening of indoor swimming pool in St. Moritz planned for 2013.

### **Bath**

Medical therapy centre and spa in St. Moritz: combines the latest medical findings with the advantages of traditional bathing culture.

### **Medical care**

Training Centre Gut. Performance diagnostics, various tests, latest equipment, close cooperation with top athletes. Medical, orthopaedic and trauma section up to date, including physiotherapy and medical training therapy consulting.

### **Alpine skiing**

World-famous training and racing centre. Numerous homologated training and race tracks. Site of the World Ski Championship 2003, candidate for World Ski Championship 2017.

### **Cross-country skiing**

About 200 km continuously maintained cross-country skiing trails, to some extent homologated for competitions. Course of the Engadine Skimarathon across the frozen lakes of the Upper Engadine.

### **Ski jumping**

60m, 30m and 15m ski-jumps for training and competition. New construction of 120m facility in process of planning.

### **Bobsleigh, luge and skeleton**

Olympic bobsleigh run St. Moritz - Celerina. Only natural ice bobsleigh track in the world with an additional juniors starting point. 35 world championships, the next in 2013. In addition, legendary ice-run (Cresta Run) for skeleton from St.Moritz to Celerina.

### **Ice hockey, figure skating, speed skating, ice stick shooting**

Artificial ice rink from mid-July to mid-April for ice hockey, speed skating (short track) and figure skating. In winter, additional natural ice rink. In addition, sites for curling and ice stick shooting.







Hotel Ristorante the PIZ  
Via dal Bagn 6  
7500 St. Moritz  
T 081 832 11 11  
[www.piz-stmoritz.ch](http://www.piz-stmoritz.ch)

## EINE STUNDE LÄNGER SCHLAFEN?

Das Piz liegt gleich neben den Trainingsarenen. Anreisezeit gibt es keine. Sie sind in 2 Minuten bei der Leichtathletik-Anlage, im Kraftraum und an den schönsten Laufstrecken des Engadins.

Das neueste Hotel im mondänen St. Moritz liegt zentral gelegen. Die verschiedenen grosszügigen Zimmer strahlen auf Anhieb eine erholsame Note aus und bieten jeden Komfort.



ab **CHF 95.-**  
DZ pro Nacht/Person  
inkl. Halbpension



RESTAURANTE PIZZERIA CAFE BAR INTERNET RISTORANTE PIZZ  
BED & BREAKFAST HOTEL RISTORANTE BE



## TOP PERFORMANCE

[www.sport.stmoritz.ch](http://www.sport.stmoritz.ch)



### Internationales Höhentrainings-Zentrum St. Moritz

1800 m ü.M., einzigartiges, trockenes und erfrischendes Klima. Wahres Bike- und Lauf-Paradies entlang der Seen, durch Wälder und auf atemberaubenden Höhenwegen. Funktionelle Sportanlagen für Leistungs- und Breitensport, im Sommer wie im Winter.



Information | St. Moritz Sport | Via Maistra 12 | CH-7500 St. Moritz  
Tel +41 81 837 33 88 | Fax +41 81 837 33 89 | [sports@stmoritz.ch](mailto:sports@stmoritz.ch)



Verbinden Sie Ihr Höhentrainings mit der Teilnahme an einer unserer Top-Ausdauersportveranstaltungen!



Alpinathlon 23.7.2011  
[www.alpinathlon.ch](http://www.alpinathlon.ch)



Sommerlauf 21.8.2011  
[www.engadiner-sommerlauf.ch](http://www.engadiner-sommerlauf.ch)

# So funktioniert's! Ihre persönliche Leistungssteigerung im Höhentaining St.Moritz (deutsch)

31

*Text: Sandro Wegmann / Anne-Marie Flammersfeld  
Fotograf: Giancarlo Cattaneo*

**Egal in welcher Ausdauersportart Sie Zuhause sind – dank dem Höhentaining in St. Moritz werden Sie die Leistung verbessern können. Es gibt nur wenige Grundregeln zu beachten.**

**Diese gelten sowohl für Einzelsportler, wie auch für Trainingsgruppen. Höhentaining in St. Moritz zeichnet sich durch eine optimale Infrastruktur, die perfekte Höhenlage und das einzigartige Reizklima aus.**

Wenn Sie sich vor der Anreise mit Name und Aufenthaltsdauer beim Sportsekretariat St. Moritz anmelden, profitieren Sie vom speziellen Höhentrainingsangebot.

[www.sports.stmoritz.ch](http://www.sports.stmoritz.ch)

Dazu gehört beispielsweise die Mitbenutzung der eigens fürs Höhentaining konzipierten Sport-Infrastruktur. Sie erhalten grundlegende Trainingsinfos, die neuste Übersichtskarte, sowie aktuelle Saison-Tipps.<sup>1</sup>

Für die Benutzung der professionell ausgerüsteten Leichtathletik-Anlage, der speziellen Krafträume oder der präparierten Ski-Alpin Trainingspiste gelten besondere Bedingungen. Elite Athleten mit einer Swiss Olympic Card/Talent Card oder entsprechender Verbandsbestätigung bei ausländischen Athleten haben Anrecht auf kostenlosen Eintritt ins Hallenbad, Tennis- und Squashcenter, wie die meisten Engadiner Bergbahnen.

## Anreisetag

Das erste Gebot beim Höhentaining lautet: Beginnen Sie vorsichtig! Wer nach Ankunft sofort mit dem Training durchstartet, stösst schnell an Grenzen: Denn der Körper braucht Zeit, um sich auf die neuen Bedingungen einzustellen. Die so genannte «Schnappatmung» – zum Beispiel beim Koffertragen – am Anreisetag, ist bereits die erste Höhenwirkung und durchaus normal. Immerhin kommen Sie vom Flachland auf 1'850 Meter, in die ideale Trainingshöhe.

## Sauerstoff-Mangel

Der Luftdruck nimmt mit steigender Höhe ab. Als Folge des verminderten Sauerstoffgehalts in der Luft erhöhen sich Ihre Atemfrequenz und das Atemzugvolumen, sowohl unter Belastung als auch in der Ruhephase. Der Körper sucht Mittel und Wege, um mehr Sauerstoff zu bekommen. Fachärzte sprechen davon, dass dieser Vorgang auf 1800 Metern für Sportler ideal ist.

## Flüssigkeitsverlust / Trockenheit

Ein weiterer wichtiger Faktor mit zunehmender Höhe ist die sich abkühlende und trockener werdende Luft. Das Resultat sind angenehme Wetterbedingungen mit durchschnittlich 322 Sonnentagen im Jahr. Wer hier trainiert, profitiert vom trockenen, alpinen Reizklima. Die Schleimhäute und die erhöhte Atemfrequenz brauchen aber mehr Flüssigkeit. Es werden mehr Mineralien und Elektrolyte verbraucht. Viel trinken lautet hier die Devise.

## Umstellung

Der Organismus passt sich nach und nach an die Höhenbelastung an. Die Akklimatisierungsphase dauert in St. Moritz auf rund



<sup>1</sup> Die Anmeldung erfolgt unter: [www.sports.stmoritz.ch](http://www.sports.stmoritz.ch).

*Bild: Mit einem weiten Sprung nach vorne! Die Leistungssteigerung in St. Moritz.*

1800 Metern etwa zwei bis vier Tage, dann ist auch der Schlaf wieder gleich erholsam wie auf Meereshöhe. In dieser Situation sollten Sie dem Körper Zeit zur Gewöhnung geben. Das bedeutet: sich die nötige Erholung und Ruhe gönnen und nur wenig und vor allem nur lockere sportliche Tätigkeiten ausüben.

### **Grundlagentraining**

Für einen optimalen Trainingsverlauf muss die sportliche Belastung auf Grund der Höhe reduziert werden, zu Beginn um etwa 20%. Der Fokus sollte in dieser Phase auf dem Grundlagentraining liegen.

### **Herantasten**

Die grösstmögliche Leistungssteigerung wird im Höhenttraining durch eine kontinuierliche Erhöhung der Trainingsintensität erzielt. Tasten Sie sich sorgfältig an die passende Trainingsintensität und den verträglichen Trainingsumfang! Das ist entscheidend – sonst kann es schnell zu unerwünschten Nebenwirkungen kommen. Auch hier gilt: Trainingsberatung von Vorteil.

### **Richtige Ernährung**

Bei jeder Methodik ist eine qualitativ hochwertige Ernährung wichtig. In der unmittelbaren Erholungsphase nach einer Trainingseinheit sind Kohlenhydrat- und proteinreiche Ernährung für den Anpassungsprozess positiv. Stets sollte dem erhöhten Flüssigkeitsbedarf Rechnung getragen werden. Es gilt: pro 1000 Meter Höhenunterschied einen Liter zusätzlich trinken.

### **Wettkampfvorbereitung**

Das richtige Timing ist entscheidend! Ein geplanter Wettkampf muss gut auf das Höhenttraining abgestimmt sein: entweder unmittelbar in den ersten zwei Tagen nach der

Rückkehr ins Flachland oder dann erst nach einer Wartefrist von bis zu 20 Tagen. In den Tagen vier bis neun stellt sich der Körper wieder um. In dieser kritischen Phase sollten Sie auf keinen Fall an einem Wettkampf teilnehmen. Optimal ist dagegen die dritte Woche nach der Rückkehr. Die fachmännische Trainingsberatung ist auch hier der beste Ratgeber für individuelle Trainingswerte.

### **Luftige Höhe**

Eine intakte Gesundheit und ein allgemein guter und verletzungsfreier Trainingszustand sind wichtig. Laufsportler schonen die Gelenke auf den vorwiegend Naturstrassen und Waldwegen. Das Oberengadin ist mit dieser Vielzahl wunderschöner Wege und Strassen aber auch für Velofahrer und Mountainbiker ein Eldorado. Ab der Mittagszeit sorgt im Sommer zudem der Malojawind aus südlicher Richtung für angenehme Erfrischung. Kältetage sind auch im Sommer möglich. Warme Kleider mitnehmen ist deshalb auch in dieser Zeit empfehlenswert.



*Bild: Im Winter ist eine rasante Bobfahrt das höchste der Gefühle.*



# JUNIORENSTART MONTI'S BOLT IN ST. MORITZ



*Der neue Juniorenstart Monti's Bolt, am Olympia Bob Run St. Moritz – Celerina bietet den Jugendlichen einen optimalen Einstieg in den Bob- und Skeletonsport.*

*Neu wird ab der kommenden Saison der Monti's Bolt-Start für Schnupperfahrten und Events im Skeleton und Monobob genutzt.*

*Seit dem letzten Winter trainieren die Jugendlichen regelmässig unter der Führung von Damian Gianola mit einem ehrgeizigen Ziel: die Jugend-Winter-Olympiade 2012 in Innsbruck/Igls.*

*Der Monti's Bolt-Start steht unter dem Motto «True Spirit of Sportsmanship», welcher die Fairness im Sport zum Ausdruck bringt, wie 1964 Eugenio Monti bei den Olympischen Spielen in Innsbruck zeigte.*

## «TRUE SPIRIT OF SPORTSMANSHIP»

### **Gregor Stähli**

3x Weltmeister  
2x Olympia-Bronze

### **Eugenio Monti**

*Bei der Winter-Olympiade in Innsbruck 1964, führen Eugenio Monti und Sergio Siorpaes (ITA) nach dem 1. Lauf im Zweierbob. Ihre Gegner Anthony Nash und Robin Dixon (GBR) merken kurz vor dem 2. Lauf, dass eine Schraube der Kufenbefestigung gebrochen ist, und können so nicht starten, da Sie über keinen Ersatz verfügen. Als Monti dies mitbekommt, sagt er seinem Bremser, eine Schraube von ihrem Schlitten herauszunehmen, und diese Nash und Dixon zu geben. Die Briten gewinnen und werden Olympiasieger. Eugenio Monti und sein Teamkollege platzieren sich auf den dritten Rang.*

*Durch sein faires Verhalten erhält Eugenio Monti 1965 vom IOC als erster Sportler überhaupt die Pierre-de-Coubertin-Medaille, eine Medaille für besonderen Fair Play im Sport!*



# St MORITZ SPORT

## Anmeldung

[www.sports.stmoritz.ch](http://www.sports.stmoritz.ch)

## Information

St.Moritz Sports  
CH/7500 St.Moritz  
t +41 (0)81 837 33 88  
f +41 (0)81 837 33 89  
[sports@stmoritz.ch](mailto:sports@stmoritz.ch)

## Swiss Olympic <sup>1</sup>

[www.swissolympic.ch](http://www.swissolympic.ch)

<sup>1</sup> St.Moritz ist ein offizielles Trainingszentrum von Swiss Olympic und besitzt das Label «Swiss Olympic Training Base Gold». Mit 1856 m ü.M. liegt St.Moritz innerhalb der idealen Trainingshöhe. Wer hier

trainiert, profitiert vom trockenen, alpinen Reizklima und den idealen Wetterbedingungen mit durchschnittlich 322 Sonnentagen im Jahr. St.Moritz eignet sich deshalb perfekt für Trainingslager.



# Here's how it works! Increase in personal performance through high altitude training in St.Moritz 35 (english)

*Text: Sandro Wegmann / Brigitte Sommer*

*Photographer: Giancarlo Cattaneo*

**If you register your name and the duration of your stay with the sports office in St.Moritz, you can benefit from the special high altitude training offer.**



*Picture: Open-air speed skating. In St. Moritz, athletes practice on ice at any time of the year.*

<sup>1</sup> Register at:  
[www.sports.stmoritz.ch](http://www.sports.stmoritz.ch)

## **[www.sports.stmoritz.ch](http://www.sports.stmoritz.ch)**

Special conditions apply for the use of the spacious athletic facility, the special weight rooms or the prepared ski-run for training purposes.<sup>1</sup>

### **Arrival day**

Your body needs time to adapt to the new conditions. On the day of your arrival, you will already feel the first effects of the altitude.

### **Hypoxia**

Air pressure decreases with increasing altitude. As a consequence, breathing frequency as well as tidal volume increase. Medical

specialists say that the ideal altitude for training under these conditions is at 1800 meters.

### **Dryness**

Another important factor of the increasing altitude is that the air becomes cooler and drier. Drinking sufficiently is very important now.

### **Acclimatisation**

Gradually, your organism adapts to the high altitude exposure. The acclimatisation phase in St.Moritz at approximately 1'800 meters takes about two to four days. Make sure you take warm clothes. Even in summer, it can get cold.

### **Basic training**

Due to the altitude, the physical strain needs to be reduced for an optimal training process; at the beginning by approx. 20%. Duri-

ng this phase, the focus should be on basic training.

### **Cautious approach**

Carefully feel your way to the right training intensity and tolerable training volume!

### **Nutrition is important**

Nutrition high in carbohydrates and proteins has a positive effect on the acclimatisation process. In addition, you should drink one litre more per 1000 meters of altitude difference.

### **Preparation for competition**

The right timing is crucial! Either during the first two days after returning to the lowlands or after a waiting period of up to 20 days.







**Lifestyle und  
Olympische We**



**Gian Gilli**

«Der Olympische Geist lebt»

*Text: Gian Gilli, Leiter  
Spitzensport und Olympische Missionen  
Fotograf: Marc van Swoll*

39

### **Was ist es?**

Was mich im Oberengadin immer wieder ins Freie zieht, in die Natur? Was mich ständig antreibt, mich hier bewegen zu wollen? Ich weiss es nicht genau, aber es existiert. Es ist eine Art Kraft oder Energie, die auf mich einwirkt. Ich definiere diese Kraft als Einfluss der nahen Umgebung, dieser einzigartigen Naturschönheit des Oberengadins. Es ist die Schönheit dieses Hochtales, eingerahmt von wunderschönen Bergen, ständig überflutet von hellem, einzigartigem Licht, verbunden mit einem frischen Höhenklima, mit viel Sonnenschein und bester Luftqualität. Sich in dieser Natur bewegen zu können, ist High Performance- Lifestyle in Vollendung. Und nur im Engadin möglich.

Hier hat man einfach mehr innere Energie, die ständig aktiviert werden will. Immer wieder. Es gibt keine besseren Voraussetzungen für Breiten-, Gesundheits- und Spitzensportler, um mit hoher Qualität und Effizienz trainieren zu können. Diese intensiven Trainingserlebnisse steigern den Trainingseffekt markant.

Hinzu kommen noch die Angebote des Ortes mit modernen Trainingsinfrastrukturen und Möglichkeiten, hochstehenden Sportveranstaltungen und einer medizinischen Betreuung, die sich mehrfach für den Spitzensport qualifizierte. Sportlerherz was willst du mehr?

Dazu ist St.Moritz zweimaliger Austragungsort von Olympischen Winterspielen. Der Olympische Geist lebt intensiv, auch heute als eines der wichtigsten Swiss Olympic Trainingszentren. Dies erlaubt vielen Verbänden, Clubs, Teams und Einzelsportlern von ausgezeichneten und fairen Angeboten zu profitieren. Mit diesem Engagement steht St.Moritz klar und authentisch zu den Olympischen Werten. Verbunden mit dieser einzigartigen Trainings- und Erlebnisqualität, bleibt St.Moritz/Engadin als Sportparadies unübertroffen.

---

*english: A unique training experience in the Engadin*

«What could it be?» asks Gian Gilli, head coach of Swiss Olympic. «Something up here continuously drives me to exercise. Again and again, I feel drawn outdoors, into nature. There are no better conditions for mass, health and top-class athletes to train with high quality and efficiency.» In addition to that, the Olympic spirit is intensely present in St.Moritz. On the one hand, St.Moritz is one of the most important training bases of Swiss Olympic and, on the other hand, it has been host of the Winter Olympics twice.

---

orte

# Das beste Höhenttraining der Welt

*Text: artikuliert.ch  
Fotograf: Duri Zisler*

**Das ist der Anspruch, den der Mister Höhenttraining an sich selber stellt und den Weg dorthin schrittweise geht. Die Schanzenanlage ist die übernächste Herausforderung, das Hallenbadprojekt mit integriertem Langlaufzentrum aktuell. Neue Perspektiven eröffnen sich Martin Berthod durch veränderte Gesellschaftsbedürfnisse.**

Für ihn ist die Vision, dass die ganze Region ein Sportzentrum ist. Ein Zentrum für den Spitzen- und Breitensport. «Einerseits kommt das dem Tourismus zu Gute. Dieser profitiert ja vom vielseitigen Sportangebot, seit er das Engadin erobert hat. Andererseits greifen wir dadurch einen Trend auf, der immer mehr nachgefragt ist.»

## Fit im Alter

Gesundheit, Prävention fürs Alter, Stressabbau – Sport als aktives und umfassendes Wellnessprogramm. Wer in diesem Bereich ein Angebot liefert, gehört zu den wirtschaftlichen Gewinnern der nächsten Jahre. Mit einem so perfekten Bewegungsklima in einer einzigartigen Natur, sowieso.

Ein Zentrum soll es dereinst sein. Aber kein normales. Grösser. Weiter. Höher. In den Bergen – verteilt über eine der weltweit schönsten Talebenen. Mit dezentralen Anlagen auf höchstem Niveau. Wenn Martin Berthod von der Zukunft spricht, dann rezitiert er alte Konzepte. Dann fasst er zusammen, was die Pläne sind. Die weiteren Schritte sind ausgereift. Die nächsten Projekte für seine Höhenttrainingsbasis St.Moritz/Engadin ste-

hen. Es wäre die Nummer eins dieser Art auf der ganzen Welt. Still und unbemerkt gehen längst internationale Sportgrössen hier ein und aus. Bereiten sich auf grossartige Erfolge vor. Gewinnen. Und kommen wieder. St.Moritz ist weitestgehend zum Geheimtipp geworden, für die Besten der Besten.

## Bis 30 % Leistungssteigerung

Martin Berthod erwartet, dass die Breitensportler immer mehr, die Senioren immer fitter werden. Das vermehrt die Nachfrage nach Höhenttrainings und führt zu ausgelasteten Gästebetten in der Zwischen- und Som-

---

### *englisch:* **The best high altitude training worldwide**

*The entire region St.Moritz/Engadin shall become one sports centre. A sports centre for top-class as well as mass sport. The worldwide number one of its kind – thus the vision of Martin Berthod, the director of the sports department of St.Moritz.*

*The project for an indoor swimming pool with a weights room and a cross-country skiing centre is the current interim goal and the ski jump complex will be the next challenge. With its countless nature trails and training centres, St.Moritz already is unbeatable in terms of ideal conditions for many sports. With the new facilities, further improvements shall be achieved.*

---



**Martin Berthod**

*Direktor Kur- und  
Verkehrsverein St. Moritz.  
Im Hintergrund  
die Schanzenanlage.*

*Bild:* Der neue Kraft-  
raum bildet den Sockel  
des Gebäudes.



*Bild:* Das geplante  
Aussenbad.

# Im neuen Hallenbad entsteht ein gross- zügiger Kraftraum und ein Langlauf- zentrum.

mersaison. «Durch gezieltes Training im Engadin kann die Leistung bis zu 30% gesteigert werden.»

Und bei Spitzensportlern besteht sowieso stets das Bedürfnis nach intensiven Übungseinheiten in der Höhe. «Erholung und Bewegung – das tönt vielleicht im ersten Moment etwas widersprüchlich. Aber wer darüber nachdenkt, erkennt die Chance. Eine Kombination, die absolut zusammenpasst.» Allerdings muss die Sportinfrastruktur stets den aktuellen Bedürfnissen angepasst sein. «Entsprechend wird jetzt weiter aufgerüstet», sagt Martin Berthod mit einem klaren Blick voraus.

## Unbegrenzte Laufstrecken

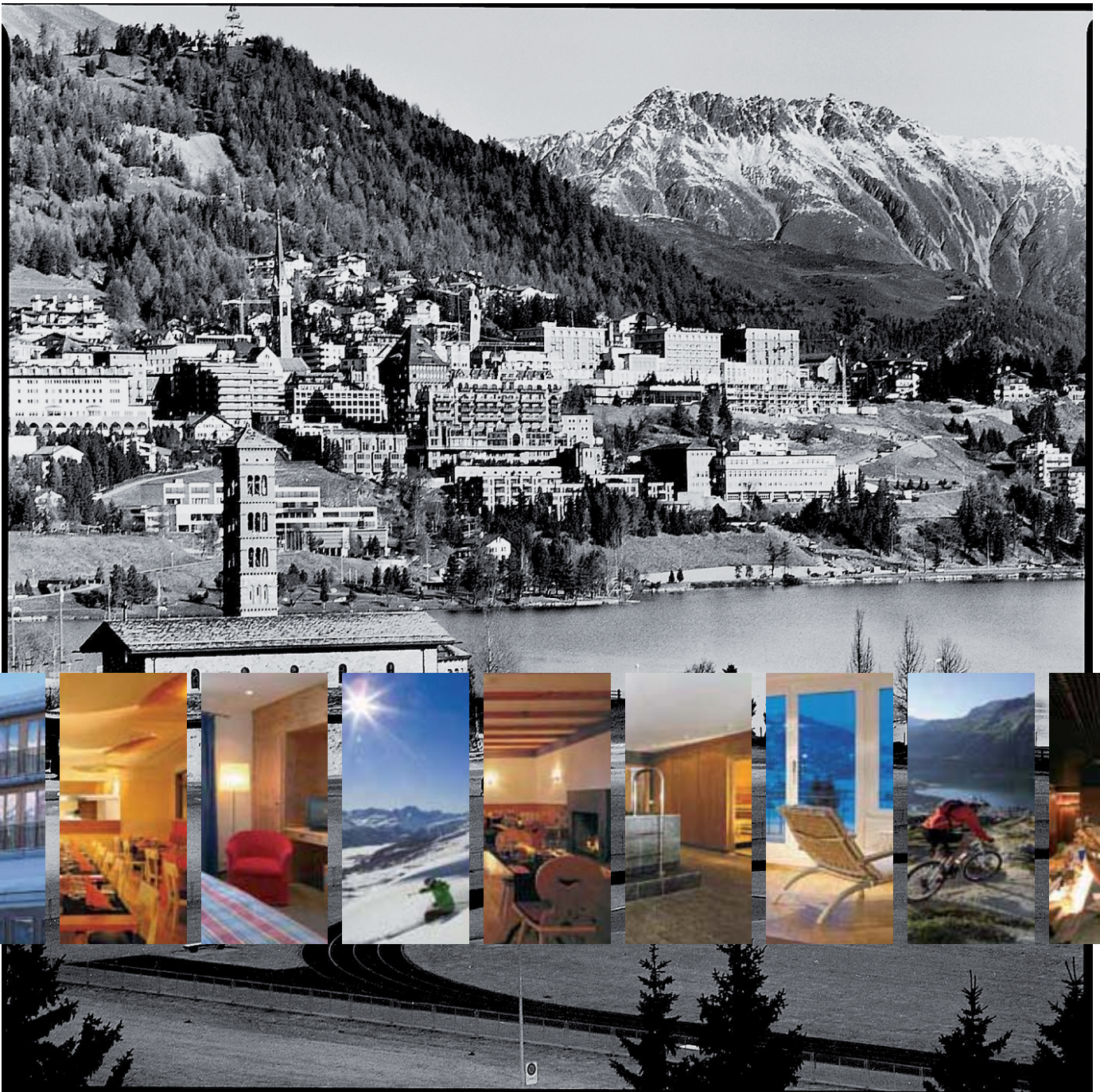
Im Lauf- und Velobereich ist das Engadin mit seinen unzähligen Strecken, Tälern und Wegen bereits unschlagbar. Hinzu kommen zweckmässige Leichtathletik-Anlagen, attraktive Golfplätze, eine spezielle Inline-Strecke, das Tennis- und Squashcenter, sowie das weltweit bekannte Wintersportangebot. Nebst vielen kleineren Unterhalts- und Renovationsarbeiten – darunter fällt auch die Neuerstellung eines Betriebsgebäudes inklusive Theorieraum und Garderoben bei der Leichtathletik-Anlage – ist das Hallenbadprojekt das nächste grössere Etappenziel. Es beinhaltet nebst den lange ersehnten Schwimmbahnen auch einen Wellnessbereich, einen grossen Kraftraum, sowie im Winter das Langlaufzentrum.

## Ski nordisch

Und hier will Martin Berthod gleich anknüpfen: Der Nordische Wintersport soll wieder zum grossen Thema werden. Mit dem Engadiner Skimarathon ist man bereits top. Die Sprungschanze dagegen – einst Bijou mit olympischem Charme – verlangt nach einer Renovation. Eine Biathlon Trainingsbasis in S-chanf soll das nordische Angebot abrunden. Ebenfalls in naher Zukunft will Martin Berthod die erweiterten Fussballplätze in Celerina, das Wassersportzentrum Sils und eine neue Turnhalle in St. Moritz (Grevas) eröffnen.

**\* auf 1800 m über Meer  
zwischen Langlaufzentrum und Leichtathletikbahn**

Foto Klaus Polkowski



**\* WO SICH DAS SKI ALPIN SWISS TEAM, DIE BOBPILOTEN AUS USA, DIE ÄTHIOPISCHEN LANGSTRECKENLÄUFERINNEN UND NORDISCH KOMBINIERTE AUS ALLER WELT AUF IHRE WETTKÄMPFE VORBEREITEN UND SICH IM LAUDINELLA WOHLFÜHLEN: FERIEEN UND SPORT IM ENGADIN AN BESTER LAGE IN ST.MORITZ-BAD. 200 ZIMMER UND SUITEN, MASSAGE, FITNESS- UND RUHERAUM MIT AUSSICHT, SAUNA, KONGRESS- UND SEMINARRÄUME, 6 RESTAURANTS, 2 BARS UND TAKE-AWAY. DAS GANZE JAHR GEÖFFNET. WILLKOMMEN!**

**T+41 (0)81 836 00 00 [info@laudinella.ch](mailto:info@laudinella.ch) [www.laudinella.ch](http://www.laudinella.ch)**

**HOTEL LAUDINELLA**



SwissSki

OFFICIAL POOL SUPPLIER

# ODLO und Swiss-Ski: Der Sieg ist das Ziel.



### Simon Ammann, Skispringen

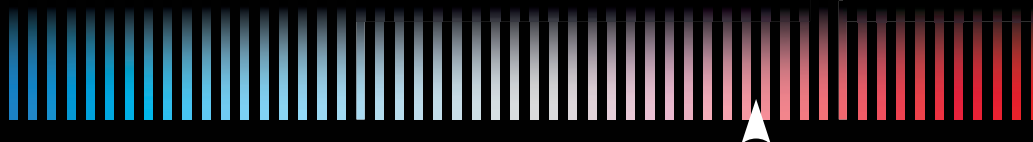
2002 & 2010 Doppelolympiasieger  
2009/10 Gesamtweltcup Sieger

### Dario Cologna, X-Country

2010 Olympiasieger Vancouver  
2008/09 Gesamtweltcup Sieger

### Selina Gasparin, Biathlon

2010 Weltcup Antholz, 5. Platz  
2010 Weltcup Oslo, 9. Platz



**Adjust your comfort zone.**

Höchstleistung bis zum letzten Meter. Leidenschaft bis zur Ziellinie. Wer zu Swiss-Ski gehören will, muss sich seinen Platz erkämpfen. Mit Top-Leistungen, Jahr für Jahr. Deshalb ist ODLO Partner. Gemeinsam haben beide eine Mission: Beste Sportbekleidung für beste Resultate. ODLO erhält von den Weltklasseathleten der Schweizer Nordischen wertvolle Praxis-Tipps – und lässt mit seinem Know-how die Wünsche der Sportler Wirklichkeit werden. Davon profitiert Swiss-Ski. Und jeder, der sich für ODLO entscheidet. [www.odlo.com/swiss-ski](http://www.odlo.com/swiss-ski)

Funktionelle Sportbekleidung für ein perfektes Körperklima.



odlo