

MOUNTAINBIKE HÖHENTRAINING

Das Experiment

Ramona Kupferschmied setzt eine spezielle Idee um. Die 19-jährige Mountainbikerin übernachtet auf dem Niesen. Nicht aus romantischen Gründen, sondern zu Trainingszwecken.

Ein Vollmond Dinner mit anschließender Übernachtung – beim kulinarischen Angebot und beim Panoramablick kommen Gäste auf dem Niesen durchaus auf ihre Kosten. Doch Ramona Kupferschmied geht nicht deswegen täglich auf den 2362 Meter hohen Berg. Das 5-Gang-Menü lässt sie aus. Sie bewältigt die 1670 Meter Höhenunterschied zwischen Mülmen und dem Kulm auch nicht joggend, wie es viele (Hobby-)Sportler tun oder Hanspeter Latour die Spieler des FC Thun schon tun liess. Sie benutzt auch nicht die 11 674 Stufen der längsten Treppe der Welt entlang der Bahn, um zum Berghaus zu kommen. Den Treppenlauf überlässt sie dem SC Bern in der Saisonvorbereitung, oder den vielen Athleten wie am 2. Juni beim Volkslauf. Das alles interessiert Kupferschmied nicht.

Sie will bloss oben übernachten. Die 19-jährige Mountainbikerin aus Spiez hat den «Hausberg» als Höhentraining auserkoren. «Mitte Juli haben wir in Andorra auf über 2000 Metern ein Weltcuprennen. Ich suchte nach einer Möglichkeit, mich akklimatisieren zu können», erklärt die U-23-Fahrerin. Als Alternative stand zu Hause die Installation eines Höhenzertes mit Generator zur Diskussion, was ihr nicht sonderlich komfortabel erschien. Viele Sportler schlafen indes in solchen Zelten mit verringertem Sauerstoffangebot und simulieren damit den Aufenthalt in der Höhe (siehe Text unten rechts).

Rasche Zusage

«Dann kam die Idee mit dem Niesen», sagt Kupferschmied. «Der Berg ist mächtig und liegt direkt vor meiner Haustüre – er ist die bessere und komfortablere Variante.» Als Kupferschmied und ihr



Aussteigen bei der Endstation Niesen Kulm: Ramona Kupferschmied übernachtet auf dem 2362 Meter hohen Berg.

Foto: Christian Pfander

Vater Manfred bei Urs Wohler mit ihrer Idee vorstellig wurden, überlegte der Geschäftsführer der Niesenbahn nicht lange: «Wir haben schnell zugesagt. Schliesslich bietet der Niesen nicht nur Kultur und Kulinarik, sondern ist auch ein Berg für Sportler.» So fährt Kupferschmied seit dem 7. Juni werktags mit der letzten Bahn um 17 Uhr hoch, am Wochenende um 19.30 Uhr. Nach der Übernachtung in einem Zimmer für die Angestellten, oder bei Vollbesetzung auch mal auf einer Matratze, fährt sie mit der ersten Bahn um 8.15 Uhr wieder ins Tal. Nur wenn keine Gäste oder Mitarbeiter oben sind, darf sie aus Sicherheitsgründen nicht alleine im Berghaus sein. Fünfmal wird das bis zum 3. Juli der Fall sein. Für diese Ausnahmen weicht

«Ich schlafe sehr gut. Und im Training im Tal fühle ich mich fit.»

Ramona Kupferschmied

Kupferschmied auf die Alp Maten ob Reutigen aus.

«Live high, train low»

Kupferschmied hat sich für die Variante «live high, train low» (In der Höhe wohnen, im Tal trainieren) entschieden, «weil ich ja noch arbeiten muss und meine Lehrabschlussprüfungen anstanden. Deshalb war auch ein Höhentraining im Engadin kein Thema», sagt die Absolventin des Sportler-KV. Bevor Kupferschmied das Experiment in Angriff nahm, liess sie bei ihrer Ärztin eine Blutanalyse vornehmen. Am Ende wird dies erneut gemacht, um feststellen zu können, wie sich die roten Blutkörperchen vermehrt haben (vgl. Interview). «Wir sind froh, wird das Experiment ärztlich begleitet»,

sagt Wohler. Der CEO kann sich durchaus vorstellen, dass Pionierin Kupferschmied Nachahmer finden wird, die den Niesen ebenfalls dem Zelt vorziehen werden. Wohler denkt dabei an die vielen aktiven Spitzenläufer und Skilangläufer im Oberland.

Kupferschmied ist überzeugt von ihrem Abenteuer. «Ich schlafe sehr gut. Und im Training im Tal fühle ich mich fit.» Ob die Übernachtungen die gewünschte Wirkung erzielen, wird sich am 15. Juli in Andorra weisen. Die beste Berner Nachwuchsbikerin möchte die bereits einmal erfüllte WM-Limite (Top 25) nochmals bestätigen. Und nach den Heimtitelkämpfen in der Lenzerheide im September hat sie sich auch ein 5-Gang-Menü auf dem Niesen verdient. *Peter Berger*

DAS SAGT DER ARZT**«Die Variante Niesen ist besser als Muottas Muragl und St. Moritz»**

Chefarzt German E. Cléin findet das Experiment von Mountainbikerin Ramona Kupferschmied auf dem Niesen ideal.

Bringen Ramona Kupferschmied die Übernachtungen auf dem Niesen etwas?

German E. Cléin: Ja, sie stimulieren die Blutbildung. Es fördert die roten Blutkörperchen und ist damit quasi legales EPO-Doping. Bei der Höhentraining-Variante «Live high, train low» ist wichtig, dass man während rund vierzehn Stunden höher als 2000 Meter über Meer wohnt. Der Niesen ist mit 2300 Metern ideal. Auf dieser Höhe schlafen die meisten Menschen noch gut. Würde man höher übernachten, etwa auf dem Jungfrauoch, würde das Risiko von Schlafstörungen stark ansteigen.

Wäre ein Training in der Höhe nicht effektiver?

Bei der Variante «Live high, train high» hat man bisher keine Verbesserung der Blutbildung nachweisen können. Also ist es sinnvoll, tagsüber in Spiez zu

trainieren. Die Trainingsqualität ist viel besser. In der Höhe sind die Bewegungsausführungen nicht optimal. Selbst St. Moritz auf 1800 Metern ist dafür eigentlich noch zu hoch. Deshalb ist die Variante Niesen besser, als, wie das viele tun, auf Muottas Muragl zu übernachten und in



German E. Cléin

St. Moritz zu trainieren. Idealer wäre im zweiten Fall, wenn man im Puschlav auf 800 Metern trainieren würde.

Ist die Zeitspanne von einem Monat auf dem Berg ausreichend?

Ideal sind drei Wochen am Stück, was 294 Stunden in der Höhe entspricht. Ab vier Wochen sollte man die Aufenthalte splitten: zwei Wochen, eine Pause und dann wieder zwei Wo-

chen auf dem Berg. Entscheidend ist immer, dass man gesund ist. In der Höhe nimmt die Infektanfälligkeit jedoch stark zu. **Kann die Athletin allenfalls sogar noch im September an der Weltmeisterschaft auf der Lenzerheide von diesem Aufenthalt profitieren?**

Entweder absolviert man den Wettkampf gleich am nächsten Tag nach dem Höhenlager, oder man wartet zehn Tage. Denn in dieser Phase ist der Körper durcheinander. Nach der Adaptation kann man aber zwei bis vier Wochen vom Höhentraining profitieren. Im erwähnten Fall reicht es also nicht bis September. Empfehlenswert wäre hier in den Sommerferien ein erneuter Aufenthalt auf dem Niesen von nochmals zwei Wochen. *Interview: Peter Berger*

Der Berner German E. Cléin leitete vier Jahre das Swiss Olympic Medical Center in Magglingen und ist nun Chefarzt im Sportmedizinischen Zentrum Bern-Ittigen. Cléin ist zudem Autor des Buches «Athletes' Health & Top Performance».

Weit verbreitet

Mit dem Höhentraining versuchen sich viele Sportler an den Sauerstoffmangel zu akklimatisieren. Auch viele Berner tun dies, aber nicht alle.

Viele Mountainbiker absolvieren Höhentrainings. So schläft etwa Nachwuchsfahrer Joris Ryf (Täuffelen) im Zelt mit verringertem Sauerstoffangebot. Auch für Profi Mathias Flückiger (Leimiswil) gehört das Simulieren des abnehmenden Luftdrucks in der Höhe dazu: «Ich habe mir sogar einen Höhenraum eingerichtet», sagt der Oberaargauer. «Es reagieren nicht alle gleich, aber mir nützt es.» Idealer ist indes ein Aufenthalt in der Höhe. «Derzeit sind wir mit dem Nationalteam auf der Lenzerheide, danach geht es ins Engadin», sagt Flückiger.

Erfolge ohne Höhentraining

Bei den Marathonläufern setzt Adrian Lehmann (Köniz) stark auf die Effekte des Höhentrainings. Er absolviert Trainings in Kenia und St. Moritz, und hat sich wie Flückiger einen Höhenraum eingerichtet. «Obwohl ich mich dort nur etwa 12 Stunden pro Tag aufhalte, ist der Effekt sogar stärker als beim klassischen Höhentraining», sagt Lehmann. *pbt/rpb*



Maja Neuenschwander trainiert in Kenia. *Foto: Andreas Blatter*

Maja Neuenschwander (Bern) trainiert in diesem Jahr für die Vorbereitung des EM-Marathons in Berlin erstmals im Sommer in Kenia. In St. Moritz erzielte sie nicht mehr die erwünschten Effekte, in Ostafrika kann sie in noch grösserer Höhe als im Engadin trainieren.

Kein Höhentraining absolviert hingegen Martina Strähl (Horriwil). Sie arbeitet Teilzeit als Heilpädagogin. «Wegen der Arbeit habe ich keine Zeit für ein längeres Trainingslager», sagt sie. «Ich war schon für eine Woche in St. Moritz. Das ist zu kurz, ich war vor allem müde.» Aktuell sieht Strähl keine Veranlassung für Veränderungen. «Grundsätzlich bin ich offen für neue Impulse», sagt sie. «Die letzten Erfolge habe ich jedoch ohne Höhentraining erzielt.» *pbt/rpb*

Sport Agenda**HORNUSSEN****NATIONALLIGA A**

Lyssach - Heimiswil-Berg (So, 9.00). Ep-sach - Zuchwil (So, 12.30). Wäseli - Bern-Beundenfeld (So, 13.00). Rechterswil-Kriegstetten - Rüttligen-Alchenflüh (So, 13.00). Urtenen - Rüderswil (So, 13.00). Utzigen - Wasen-Lugenbach (So, 13.00).

KLETTERN**OSTERMUNDIGEN**

Schweizer Meisterschaft Boulder und Lead (Sa).

LEICHTATHLETIK**LANGENTHAL**

Hammerwurfmeeting (Fr, Hard).

Regionalmeisterschaft Nachwuchs Westschweiz (Sa/So, Hard).

TENNIS**BURGDORF**

Interclub. Finals (Sa/So).

TRIATHLON**SPIEZ**

Spiezathlon (Sa).

In Kürze**HANDBALL****Wacker spielt in Gümli**

Wacker trägt die Heimspiele der Champions League in der neuen Ballsporthalle in Gümli aus. Die Thuner wurden der zweiten Stufe zugeordnet und treffen damit in der Gruppenphase nicht auf die Topfavoriten. Die möglichen Gegner sind: Metalurg Skopje (MAZ) oder Wisla Plock (POL), Ademar Leon (SPA) oder Bjerringbro-Silkeborg (DEN), Sporting Lissabon (POR) oder Elverum (NOR), Medwed Tschchow (RUS) oder Dinamo Bukarest (ROU), Tatra Presov (SVK) oder Riihimäen Cocks (FIN). *rpb*

HORNUSSEN**NLA und NLB ab 2020 mit 14 Teams**

Der Zentralvorstand des Eidgenössischen Hornusserverbandes hat entschieden, dass die NLA und die beiden NLB-Gruppen ab 2020 nur noch 14 statt 16 Teams umfassen. Die Meisterschaft wird dann bereits Mitte Juli abgeschlossen, die letzten beiden Runden nach der Sommerpause entfallen. *rpb*

REITEN**Ngovan für EM der Junioren nominiert**

Die Dressurreiterin Meilin Ngovan (Wileroltigen) wurde für die Junioren-EM selektiert, die vom 8. bis 15. Juli in Fontainebleau (FRA) stattfindet. *rpb*

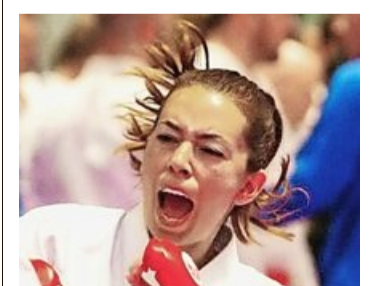
KARATE**WM-Silber für Sara Azzabi**

Foto: PD

An der WUKF-Weltmeisterschaft in Dundee (SCO) hat Sara Azzabi Platz 2 belegt. «Das ist mein grösster Erfolg», sagt die Bernerin. Drei- bis siebenmal pro Woche trainiert die 36-Jährige im Karate-Do Bern. Bereits hat sie neue Ziele definiert: «Die EM im Oktober und die Schweizer Meisterschaft im November. Dann natürlich nächstes Jahr die WM-Goldmedaille.» *pbt*