

Hier machen sich Tobias Angerer & Co. fit für die Saison

Ruhpolding. Gerade ist es etwas ruhiger für Michael Veith. Die Spitzensportler sind erst von den Wettkämpfen zurückgekehrt. Sie haben nun erst einmal einen Ruhetag, ehe es erneut auf Reisen zu den nächsten Rennen geht. Dennoch hat der Diplom-Sportwissenschaftler alle Hände voll zu tun. In wenigen Stunden kommt Tobias Angerer zum Training vorbei. Weil der Langläufer gerade krank ist, wird er ein spezielles Programm absolvieren – und zwar nicht draußen im Gelände, sondern im Innenbereich.

1 von 2



Mit Rollern und Stöcken trainieren die Sportler auf dem riesigen Laufband. Sie können ihre Bewegungsabläufe auf einer Leinwand und einem großen Spiegel selbst beobachten und gegebenenfalls schnell korrigieren. (Fotos: Brenninger)

Das Biathlonzentrum Ruhpolding bietet den Sportlern dazu umfangreiche Möglichkeiten. Im Verwaltungsgebäude befinden sich im ersten Stock die Büroräume. Im Erdgeschoß haben die Sportler ihr Reich. Ein Gymnastik- und ein großer Fitnessraum stehen ihnen dort unter anderem zur Verfügung. Fahrräder und verschiedene Fitnessgeräte sind dort etwa zu finden. Geht man noch ein paar Treppen weiter hinunter, kommt man in einen weiteren großen, hellen und freundlichen Raum – dort ist ein überdimensionales Laufband aufgebaut. »2009 sind diese Räume eingeweiht worden«, sagt Alois Reiter, der stellvertretende Leiter der Chiemgau-Arena. Das Laufband sei damals ein Prototyp gewesen. »Eine Spezialanfertigung«, betont Reiter. In dem auch eine jede Menge Technik stecke, fügt Veith hinzu.

Laufband hauptsächlich für Spitzensportler

Während der Fitnessraum von allen Biathleten und Langläufern genutzt werden kann, ist das Laufband hauptsächlich für die Spitzensportler und Kaderathleten gedacht. »Aber natürlich wollen wir auch unseren Nachwuchs nicht vernachlässigen«, betont Reiter. Wenn es die Zeit erlaube, können auch immer wieder mal andere Sportler auf dem Band trainieren. Allerdings nur dann, wenn Michael Veith in der Nähe ist. Denn er stellt die genaue Intensität des Trainings auf dem Laufband ein und überwacht dieses dann auch. »Auf dem Laufband können Technik und Ausdauer trainiert werden«, sagt Reiter. »Es werden aber natürlich auch Leistungsdiagnosen durchgeführt.« Im Anschluss werde die Leistungsfähigkeit beurteilt und die nächste Trainingsphase geplant, ergänzt Veith. Die Leistungsdiagnosen werden im Frühjahr, Sommer und Herbst gemacht. »Im Sommer ist für mich auch die stressigste Zeit«, erzählt Veith. Denn da müssen sich die Sportler die Grundlagen für die Saison erarbeiten.

Gleich im Eingangsbereich des Laufbandraumes steht linker Hand die sogenannte Steuerungszentrale des Gerätes. Dort stellt Veith alle Daten für das Training ein. Aber auch direkt vor dem Laufband hat er sich einen Computer aufgebaut – und auch von hier aus kann er das Training und die Werte des Sportlers genauestens

überwachen. »Der Vorteil dabei ist, dass ich zusammen mit dem Trainer dann noch näher am Sportler sein kann.« In diesem Bereich steht auch ein großer Spiegel und eine Leinwand ist aufgehängt. Zwei Kameras, die seitlich und an der hinteren Wand angebracht sind, filmen den Sportler bei seinem Training und per Beamer wird dies direkt auf die Leinwand übertragen. »Mit Hilfe des Spiegels und der Leinwand kann der Sportler selbst sofort sehen, ob er die Bewegungen richtig ausführt«, sagt Veith.

Das Laufband verfügt insgesamt über vier Notausschalter. Der Sportler ist aber auch durch einen Brustgurt gesichert, der im Notfall das Laufband sofort zum Stehen bringt. Die Höchstgeschwindigkeit des Bandes beträgt 40 km/h. »Ein Läufer könnte das im Flachen laufen«, sagt Michael Veith. Zudem können darauf auch Gefälle und Steigungen simuliert werden. »Das Laufband geht bis minus zwei Prozent Gefälle und bis plus 25 Prozent Steigung.« Letzteres sei aber kaum machbar. »Schon bei einer Steigung von 18 Prozent wird es grenzwertig«, sagt der Trainingswissenschaftler.

Abwechslung fürs meist stupide Training

Das Training auf dem Laufband an sich ist meist doch sehr stupide. Doch ein wenig Abwechslung kann Veith schon hineinbringen. »Es ist nämlich möglich, gewisse Streckenprofile zu installieren.« Dann können die Athleten die nächste Wettkampfstrecke einfach schon mal »indoor« laufen. Damit könne der Sportler gewisse Übergänge trainieren, erklärt Veith die Vorteile dieser Übung.

Das Laufband sei für die Sportler auch immer eine gelungene »Schlechtwetteralternative«, sagt Veith. Und der Ausblick versüßt ihnen die anstrengende Trainingseinheit auch ein wenig: Stehen die Sportler nämlich auf dem Laufband, sehen sie auf den Rauschberg und die Laufstrecke. Gerade eben wird auch das VIP-Zelt für die Weltcupveranstaltung vom 8. bis 13. Januar aufgestellt – da kommt schnell mal Wettkampfatmosphäre auf. Und deshalb hat es Michael Veith in den nächsten Wochen auch wieder ziemlich stressig. »Denn um Weihnachten und Neujahr herum wollen viele der Sportler hier wieder trainieren, um sich für die nächsten Aufgaben optimal vorzubereiten.« Steffi Brenninger

Quelle: Traunsteiner Tagblatt

URL: http://www.traunsteiner-tagblatt.de/region+lokal/regionales-traunstein_artikel,-Hier-machen-sich-Tobias-Angerer-Co-fit-fuer-die-Saison-_arid,32671.html

© Traunsteiner Tagblatt - Alle Rechte vorbehalten 2013