

## So trainieren Olympiasieger!



Live high - train low: In Kühltal, auf über 2.000 Höhenmetern, entstand vor kurzem ein Höhenleistungszentrum der Spitzenklasse.

Credit: Innsbruck Tourismus  
Fotograf: Innsbruck Tourismus

Utl.: Live high - train low: Erfolgsrezept für Profis und Amateure im Höhenleistungszentrum Innsbruck/Kühltal =

Innsbruck (TP/OTS) - Kate Allen tut's, Claudia Heill tut's, und so mancher Hobbyathlet, der sich den Traum vom New York-Marathon erfüllen möchte, wurde ebenfalls schon gesichtet. Im Höhenleistungszentrum Innsbruck/Kühltal gehen Ferienerlebnis und sportliches Training eine in Europa einzigartige Verbindung ein.

Die Spitzen-Triathletin und Wahl-Tirolerin Kate Allen, Olympiasiegerin von Athen, ist von den optimalen Trainingsbedingungen ebenso begeistert wie es die österreichischen Judokas sind. Claudia Heill, die ebenfalls 2004 in Athen Olympiasilber für Österreich holte, gehört zum Team des Judo-Olympiakaders, der noch bis Ende Juni in Innsbruck/Kühltal sportlichen Schwung für Peking 2008 tankt.

### Europäisches Unikat

"Live high - train low" ist auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen aufgebaut. Für einen optimalen Trainingseffekt favorisieren Sportmediziner nämlich eine Kombination aus leichtem Ausdauertraining in großer Höhe (über 2.000 m) und wettkampfnahem Training in niedrigeren Lagen. Fanden Spitzensportler bis vor kurzem diese idealen Bedingungen hauptsächlich in Südamerika, Neuseeland oder Afrika, so bietet sich nun Innsbruck/Kühltal als europäisches Höhenleistungszentrum an.

Und das keineswegs nur für die Profis unter den Spitzenathleten. "Unsere Zielgruppen sind Sportverbände ebenso wie

leistungsorientierte Freizeitsportler in Sportarten wie Marathon, Triathlon, Radfahren oder Rudern", so Fritz Kraft, Geschäftsführer von Innsbruck Tourismus. Denn für die Kombination "Ferien + Fitness" ist hier alles vorhanden: Top-Trainingsbedingungen, wissenschaftliches Know-how und ein perfektes Urlaubsumfeld.

#### Leistung im Paket

Kühtai im Sellraintal bietet auf 2.020 Höhenmetern ein Urlaubsparadies für Wanderer, Bergsteiger und Mountainbiker mit hervorragender Hotelinfrastruktur. Und nur eine halbe Stunde Autofahrt entfernt liegt Innsbruck, das mit seinem Universitätssportinstitut über ein Wissenschaftszentrum von Weltruf verfügt. Das Laufkompetenzzentrum in Igls bei Innsbruck ist ein weiteres Standbein im "Live high - train low"-Konzept.

Von Juni bis September bietet "Live high - train low" ein umfassendes Leistungspaket. Zwei Sportmediziner sowie ein Trainer sorgen für die Rundum-Betreuung mit sportmedizinischer Eingangsuntersuchung sowie Blutbildkontrollen; individuelle Ernährungspläne sowie ein Leistungstest gehören ebenso zum All-Inclusive-Paket, dessen Preise je nach Unterkunft und Verpflegung variieren.

Bild(er) zu dieser Meldung finden Sie im AOM/Original Bild Service, sowie im APA-OTS Bildarchiv unter <http://bild.ots.at>

#### Rückfragehinweis:

Innsbruck Tourismus  
Tel.: +43 (0)512 59850  
<mailto:office@innsbruck.info>  
<http://www.innsbruck.info>

\*\*\* TP-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLIESSLICHER  
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSSENDERS - WWW.TOURISMUSPRESSE.AT \*\*\*

TPT0001 2007-06-14/09:33

140933 Jun 07

#### Link zur Aussendung:

[http://www.tourismuspresse.at/presseaussendung/TPT\\_20070614\\_TPT0001](http://www.tourismuspresse.at/presseaussendung/TPT_20070614_TPT0001)