

Anni Friesinger: Mit dem "live high - train low"-Konzept vom Kühtai zum Olympiasieg in Vancouver 2010



Herausragende Leistungssportler wie die deutsche Doppelolympiasiegerin im Eisschnelllauf Anni Friesinger nutzen das leistungssteigernde Höhenttraining im Kühtai als effektive Trainingsmethode.

Credit: Tourismusbüro Kühtai
Fotograf: Tourismusbüro Kühtai



Immer mehr Spitzensportler haben in den letzten Jahren die einzigartige Lage des Kühtais für Trainingslager zur Vorbereitung auf ihre Wettkämpfe entdeckt. Bereits in Hinblick auf einen Olympiasieg in Vancouver kommendes Jahr trainiert Top-Athletin Anni Friesinger von 02. bis 16. Juni im Kühtai nach dem live high & train low-Konzept.

Credit: Tourismusbüro Kühtai
Fotograf: Tourismusbüro Kühtai



Während Sportler wie Anni Friesinger in Kühtai auf 2.020 Metern wohnen und in dieser Höhenlage täglich nur ein leichtes Ausdauertraining absolvieren, findet das wettkampfnah Training in Innsbruck und Umgebung statt. Mit dieser innovativen Trainingsstrategie lässt sich schon ab einem 14-tägigen Aufenthalt die Ausdauerleistungsfähigkeit erheblich steigern.

Credit: Tourismusbüro Kühtai
Fotograf: Tourismusbüro Kühtai

Kühtai (TP/OTS) - Herausragende Leistungssportler wie die deutsche Doppelolympiasiegerin im Eisschnelllauf Anni Friesinger oder der österreichische Triathlon-Staatsmeister Frederic Kohl nutzen das leistungssteigernde Höhenttraining im Kühtai als effektive Trainingsmethode.

"Immer mehr Spitzensportler haben in den letzten Jahren die einzigartige Lage des Kühtais für Trainingslager zur Vorbereitung auf ihre Wettkämpfe entdeckt. Bereits in Hinblick auf einen Olympiasieg in Vancouver kommendes Jahr trainiert Top-Athletin Anni Friesinger von 02. bis 16. Juni im Kühtai nach dem live high - train

low-Konzept", erklärt Mag. Wolfgang Suitner, Geschäftsführer des Tourismusbüros Kühtai. Im Zentrum der wissenschaftlich bestätigten Methode stehen dabei der Aufenthalt und das Training in einer Höhe von mehr als 2.000 m. Suitner: "Während der Sportler in Kühtai auf 2.020 Metern wohnt und in dieser Höhenlage täglich nur ein leichtes Ausdauertraining absolviert, findet das wettkampfnahes Training in Innsbruck und Umgebung statt. Mit dieser innovativen Trainingsstrategie lässt sich schon ab einem 14-tägigen Aufenthalt die Ausdauerleistungsfähigkeit erheblich steigern."

Trainingsparadies Kühtai - Top-Athleten im "Höhenrausch"

Anfang Juli absolviert die 400 Meter Sprintstaffel der Damen bereits zum dritten Mal während zweieinhalb Wochen im Kühtai ihre Wettkampfvorbereitung. Auch das dänische Radnationalteam setzt von 01. bis 21. Juli auf das legale, natürliche "Doping" durch live high - train low. Suitner: "Das spezielle Höhenttraining erzielt durch die Verbesserung der maximalen Sauerstoffaufnahme nachweisliche Leistungssteigerungen." Der aktuelle österreichische Staatsmeister der Triathleten, Frederic Kohl, führt seine Erfolge vor allem auf das kontinuierliche Training in Österreichs höchstem Sportort zurück.

Sommerbetrieb der Kühtaier Bergbahn ab 20. Juni 2009

Die eindrucksvolle Bergwelt der Stubaier Alpen lässt sich perfekt mit den Aufstiegshilfen der Kühtaier Bergbahn erkunden. Zahlreiche 3.000er und die bekannten Stauseen laden zu Bergtouren und Wanderungen ein.

Alle aktuellen Presstexte finden Sie auf <http://www.presetexter.at>

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

Rückfragehinweis:

Mag. Wolfgang Suitner
GF Tourismus Tourismusbüro Kühtai
A-6183
Tel.: +43 (0)5239 5222
Fax: +43 (0)5239 5255
<mailto:info@kuehtai.co.at>

*** TP-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER

INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.TOURISMUSPRESSE.AT ***

TPT0008 2009-06-15/15:18

151518 Jun 09

Link zur Aussendung:

http://www.tourismuspresse.at/presseaussendung/TPT_20090615_TPT0008