

Höhentraining im Engadin - hartes Training

Nun bin ich schon seit einer Woche wieder im Trainingslager im Engadin. Zuvor konnte ich mich schon je eine Woche in Celerina und Samnaun an die Höhe gewöhnen. Das brachte mir den Vorteil, dass ich diese Woche voll ins Training einsteigen konnte. Am Donnerstag fuhr ich zusammen mit Flückiger, Vogel und Giger zwei bisher für uns noch unbekannte Pässe, den Mortirolo und den Gavia. Diese Pässe sicherten dem Giro d'Italia schon mehrere Male spannende Etappen. Mit viel Motivation fuhr ich unten in den Mortirolo hinein, im Hinterkopf den Beschrieb, dass es unten noch etwas flacher ist. Doch das war wohl eine falsche Erinnerung, die ersten steilen Rampen folgten schon gleich. An einen Rhythmus mit Kadenz zu fahren war nicht zu denken. Auch die 5-stündige Biketour vom Vortag spürte ich noch recht stark. So quälte ich mich den grösseren Teil des zwölf Kilometer langen Aufstiegs hinauf. Oben ging es dann wieder besser und ich fand meinen Tritt. Der Gaviapass ist etwas flacher, aber auch sechs Kilometer länger. Doch auch dieser Berg meinte es nicht so gut mit uns. Je weiter wir nach oben kamen, desto kühler wurde es, Regen setzte ein, später auch Schneefall. Da waren wir froh, dass wir ein Begleitfahrzeug dabei hatten und das Fahrrad auf der Passhöhe einladen konnten - das 4-stündige Training war somit beendet. Am Freitag führte dann die Trainingsstrecke über Zernez - Ofenpass - Livigno - Forcula di Livigno - Bernina zurück nach St. Moritz. Dazu gehörte ein ausführliches Krafttraining am Berg. Am Samstag war dann Ruhetag mit Freeriden im Livigno angesagt. Nun geht es heute Sonntag wieder mit dem Training weiter. Voraussichtlich werden wir mal wieder die Livignorunde machen...!

 [Drucken](#)

 [PDF](#)

 [Weiterempfehlen](#)

 [RSS Abonnieren](#)

Veröffentlicht am:

18:26:00 12.08.2007 von *Martin Gujan*