

## Allgemeine Empfehlungen für das Höhenttraining

1. Das Höhenttraining erholt beginnen, bei Krankheit kein Höhenttraining.
2. Vorgängig zum Höhenttrainingslager (Ausdauersportarten, Höhenttrainingslager von 4 Wochen Dauer) Eisenspeicher (ev. Vitamin B12 und Folsäure) durch Arzt kontrollieren lassen. Falls nicht genügend hoch, Eisenspeicher füllen. Während dem Höhenttraining Eisentabletten, Vitamin C und Multivitamin-tabletten (auf ärztliche Verordnung) zu sich nehmen.
3. Trinkmenge um 1 Liter Flüssigkeit pro 1000m zusätzlicher Höhe erhöhen (sehr wichtig: überall Getränke in genügenden Mengen bereitstellen). Auf vielseitige Ernährung (viel Kohlenhydrate und Proteine) achten.
4. Wir unterscheiden in einem Höhenttraining (Ausdauersportarten) eine ca. 3-7 Tage dauernde Adaptationsphase (Akklimatisation an die Höhe, kein intensives Training, Dauer individuell sehr verschieden), eine ca. 11-14 Tage dauernde Haupttrainingsphase (in dieser kann praktisch mit der gleichen relativen Intensität trainiert werden wie im Flachland) und am Ende des Höhenttrainings eine 2-3 Tage dauernde Regenerationsphase (um erholt ins Flachland reisen zu können). Ideale Dauer des Höhenttrainingslagers ist (3) besser 4 Wochen (auf 2500m Wohnen, in tieferen Lagen (0-1800m) trainieren).
5. Training vor, während und nach dem Höhenttraining planen (aber auch entsprechend den Bedingungen anpassen).
6. Regeneration ist aufgrund der erhöhten Erholungszeit sehr wichtig und sollte auch bewusst eingeplant werden (viel Schlaf, Massage, Bäder, Alternativtraining, Ausflüge, Faulenzen etc.).
7. Protokoll führen über Trainingsmenge, Trainingsintensität, Regeneration, subjektives Empfinden, Körpergewicht, ev. Ruhepuls am Morgen.
8. Trainingsmenge tiefer als im Flachland, Trainingsintensität (Ausdauersportarten) mit Herzfrequenzmessung kontrollieren (gleiche HF ca. gleiche relative Belastung wie im Flachland; Absolut gesehen ist die Ausdauerleistungsfähigkeit ca. 6% pro 1000m zunehmende Höhe reduziert).
9. In der Höhe sind wir anfälliger auf Krankheiten. Auf Hygiene achten (Hände vor Mahlzeiten waschen, Kleiderwechsel rasch nach der sportlichen Betätigung, kranke Personen vom Rest der Gruppe isolieren (ev. nach Hause schicken) etc).
10. Bei starken Kopfschmerzen Rückkehr ins Flachland, bei andauernden Schmerzen Arzt aufsuchen.
11. Sonnenschutz wegen intensiverer UV-Strahlung wichtig.
12. Freizeitmöglichkeiten bewusst planen.
13. Nach Höhenttraining Erholungsphase einplanen (instabile Phase ca. 3-8 Tage nach dem Höhenaufenthalt), Moment bester Leistungsfähigkeit (Ausdauersportarten) ca. 14-20 Tage nach dem 3-4 wöchigen Höhenttraining (jedoch individuelle Unterschiede).
14. Nicht direkt vom kalten trockenen Klima in der Höhe an Wettkämpfe in feuchter Hitze
15. Effekt des Höhenttrainings das erste Mal nicht vor wichtigen Wettkämpfen ausprobieren.