

Kraft tanken in der Höhe



Den Paralympics in Rio de Janeiro im September ordnete Behindertensportler Thomas Frühwirth alles unter. So befand sich der Handbiker auf Höhentrainingslager in Livigno auf 1.800 Meter Seehöhe.

„Auch letztes Jahr waren wir in der Höhe, das hat damals super geklappt“, so Gerald Bauer. Der Trainer Frühwirths im Olympiazentrum Salzburg-Rif hatte den 17-tägigen Trainingsblock in Italien detailliert geplant.

„Thomas wohnt auf 1.800 Meter und macht dort auch das Grundlagentraining. Für die intensiven Trainingseinheiten fährt er runter nach Tirano auf 400 Meter Seehöhe“, erklärt Bauer, der das Training mit Hilfe eines Befindlichkeitsprotokolls genau überwachte.

„Wir erheben viele Parameter, um zu sehen, wie Thomas das Training verträgt. Dazu gehören u. a. die Messung des Ruhepulses und der Herzratenvariabilität“, so der Trainer, der dem Behindertensportler auch in Sachen Regeneration und Ernährung genaue Vorgaben gemacht hatte.

Um die Fortschritte nach dem Höhentaining auch sichtbar zu machen, musste Frühwirth im Vorfeld einen submaximalen Leistungstest und einen Test zur Bestimmung der maximalen Sauerstoffaufnahme absolvieren. „Nach dem Block in Livigno machen wir die Tests noch einmal und hoffen dann auf eine wesentliche Verbesserung“, sagt Bauer. Der Athlet fühlte sich super und musste beim Höhentaining fast gebremst werden, erzählte Bauer.

Ein Gradmesser der Leistungsfähigkeit war dann der nächste Weltcup im spanischen Bilbao (15./16. Juli). „Dort wollten wir sehen, wie sich der Höhenblock auf seine Rennengeschwindigkeit ausgewirkt hat und ob unser akribischer Plan auch wirklich Früchte getragen hat“, so Bauer abschließend.

Resultate :

1) WC Bilbao :

- TT : 8ter Platz mit einem Rückstand von 2 :02,51 Minuten auf den Sieger
- RR : 4ter Platz mit einem Rückstand von 2 :17 Minuten auf den Sieger

2) Paralympics Rio :

- TT : 2ter Platz (Silbermedaille !) mit einem Rückstand von 0 :10 Minuten auf den Sieger
- RR : 7ter Platz mit einem Rückstand von 0 :11 Minuten auf den Siegen