

Sport-Kolumne

Höhentraining im Zelt in meinem Zimmer

Im Radsport ist Höhentraining unumgänglich. Durch den Aufenthalt in den Bergen, wo der Sauerstoffgehalt geringer ist, reagiert der Körper auf natürliche Weise mit einer gesteigerten Produktion von roten Blutkörperchen. Kehrt man wieder ins Flachland zurück, kann der Körper mehr Sauerstoff aufnehmen und ist dadurch leistungsfähiger. Fürs Höhentraining eignet sich in der Schweiz etwa das Engadin, das im Sommer zum internationalen Treffpunkt der Elite-Ausdauerathletinnen und Elite-Ausdauerathleten wird.

Auch ich verbringe im Sommer jedes Jahr gut einen Monat auf dem Berninapass. Ich mag diese Zeit, weil ich es liebe, in der schönen Bergwelt zu sein. Oben auf dem Pass gibt es keine Ablenkung, und der Fokus liegt voll auf dem Training. Aber es ist auch immer eine harte und etwas einsame Zeit. Das Trainingspensum ist umfangreich, die Erholung leidet in der sauerstoffarmen Umgebung.

Ende Februar bin ich von Mallorca zurückgekehrt und habe mich gefreut, meine Familie und meine Freunde nach zwei Monaten wiederzusehen. Kaum zurück, stand aber auch schon das erste Höhentrainingslager auf dem Programm. Aber nicht etwa auf dem immer noch schneebedeckten Berninapass, sondern zu Hause in meinem Zimmer auf 585 Metern über Meer.

Wie es möglich ist, im Flachland ein Höhentraining zu machen? Ich verbringe während drei Wochen mindestens zwölf Stunden in einem



Flurina Rigling

Die 29-jährige Zürcherin ist Radprofi im Paracycling (Strasse und Bahn). Sie ist mehrfache Weltmeisterin und hat an den Paralympics in Paris 2024 eine Silber- und eine Bronzemedaille gewonnen. An der Universität Zürich hat Flurina Rigling Politikwissenschaften studiert und mit dem Master abgeschlossen. Sie setzt sich für Chancengleichheit und Sichtbarkeit des Parasports ein.

Zelt, in dem der Sauerstoffgehalt abgesenkt ist. Trainiert wird draussen im Flachland. Während meine Familie abends also noch gemütlich zusammensitzt, ziehe ich mich zurück, um meine Stunden in der «Höhenluft» zu verbringen. Die Zeit im Zelt nutze ich, um Musik und Podcasts zu hören, zu lesen und meinen Kolleginnen und Kollegen im Fernsehen bei ihren ersten Radrennen der Saison zuzuschauen. Oder um meine Steuererklärung auszufüllen.

«Ich höre Podcasts, lese – oder fülle meine Steuererklärung aus»

Diese freiwillige Isolation ist nicht immer ganz einfach, aber ich habe gelernt, mich einzurichten, habe ein klares Ziel vor Augen und sehe es als Teil der physischen, aber auch mentalen Vorbereitung, damit ich an den wichtigen Rennen in Topform bin. Das Höhentraining ist eine Belastung für den Körper, ich bin zwar müde, kann aber trotzdem nicht richtig schlafen, die Leistung kann nicht immer abgerufen werden. Durch meine langjährige Erfahrung kann ich diese Schwankungen aber einordnen und darauf vertrauen, dass es schon gut kommt, auch wenn es sich im Moment jeweils nicht so anfühlt.