

18.288 Hm in 24 Stunden ... Weltrekord erreicht

18.288 Höhenmeter in 24 Stunden - diese Leistung erbrachte der St. Johanner Physiotherapeut Ekkehard Dörschlag (Team KTM) beim diesjährigen Gasteiner 24 Stunden Tourenskilauf und stellte damit einen erneuten Weltrekord auf. Um diese Leistung zu ermöglichen, ist allerdings ein diszipliniertes und kontrolliertes Training notwendig, welches zur Leistungsverbesserung auch Hobby-Tourengehern empfohlen wird.

Der Gasteiner 24 Stunden Tourenskilauf am Graukogel in Bad Gastein - ein Klassiker, der seinesgleichen sucht. Bereits zum vierten Mal fand dieser Tourenskibewerb heuer am 7. März statt. Gestartet wurde pünktlich um 12 Uhr Mittag bei der Mittelstation, danach galt es für die rund 50 Einzel- und 35 Staffelteilnehmer so viele Höhenmeter wie möglich zurückzulegen - 1 Runde sind dabei 509 Höhenmeter. Einzigartig ist die Atmosphäre, die Stimmung, das internationale Teilnehmerfeld, das breit gefächerte Leistungsspektrum und nicht zuletzt die optimale Versorgung durch das Organisationskomitee, allen voran Burkkard „Boris“ Adrian.

Weltrekord zurückerobert

Ekkehard Dörschlag hatte bereits vor zwei Jahren den damaligen Rekord eingestellt, musste sich jedoch letztes Jahr von Franz Pötzelberger geschlagen geben. Um den Weltrekord zurückzuerobern bereitete sich der

St. Johanner Physiotherapeut abermals auf diesen Wettkampf vor und leistete in der Vorbereitungszeit in diesem Winter eine Wochentrainingsnettozeit von 15 bis 25 Stunden und rund 200.000 Höhenmeter. In Zusammenarbeit mit Dr. Stefan Zerza wurde zudem mit mehrmaligen Feldtests im Vorfeld die optimale Herzfrequenz ermittelt.

Ins Rennen startete Ekkehard Dörschlag dann mit viel Ruhe und ließ sich in der ersten Phase nicht hetzen. Das kleine Tief zu Mitternacht konnte er dank seiner mentalen Stärke und des Siegeswillens gut übertauchen und als in den frühen Morgenstunden ein Weltrekord in greifbarer Nähe war, sogar nochmals das Tempo deutlich steigern, Rundenzeiten wie in den ersten Stunden gehen und seinen Traum vom erneuten Weltrekord verwirklichen. „Das Ergebnis war die optimale Umsetzung einer hart erarbeiteten Leistung, die sicher schwer zu schlagen ist“, sagt Dr. Stefan Zerza.



Ekkehard Dörschlag konnte den Weltrekord zurückerobern. Foto: Rauscher

Gute Leistung des

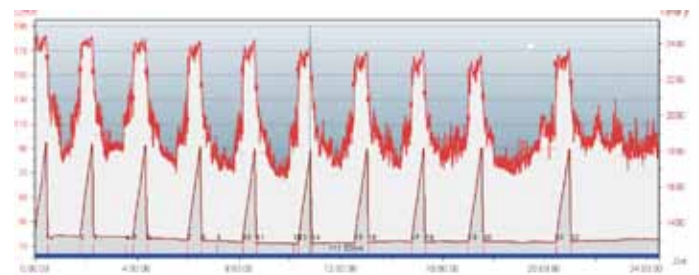
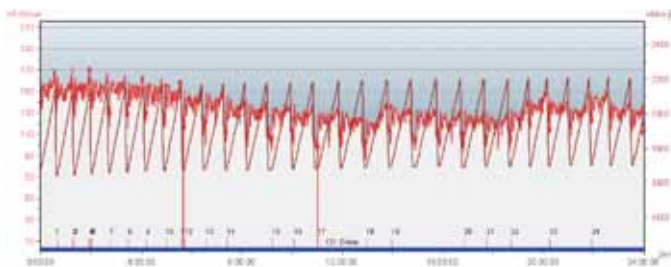
Sportmed-Teams

Dr. Stefan Zerza, der Sportmediziner von Dörschlag, erreichte selbst mit seiner 4er-Staffel „sportmed-zerza bikeklinik“ mit Wolfgang Kendler, Hans Fuchs und Hans Neumeister den erfolgreichen dritten Platz hinter den Siegern Martini Hagan Racing Team und dem Zweitplatzierten Elan Team Gastein. Christian Leitner (sportmed-zerza bikeklinik) wurde Talmeister und Gesamt-Dritter mit einer Einzelleistung von 15.274 Hm - und das mit zwei gebrochenen Rippen nach einem

Sturz um drei Uhr früh.

Faszination im Grenzbereich

Das Gasteiner 24 Stunden Tourenskirennen ist eine Faszination, die sich im absoluten Grenzbereich bewegt. Staffel oder Einzel sind dabei zwei völlig verschiedene Belastungen, wenngleich in beiden Fällen ein profundes Grundlagenausdauerprogramm mit einer Trainingszeit von mindestens zehn Stunden pro Woche nötig ist, um die Schallmauer von 10 000 Hm zu durchbrechen.



Herzfrequenzkurven vom 24 h Rennen: links: Optimale Kurve im Einzel; rechts: ein langes „Intervalltraining“ in der Staffel. Fotos: Zerza (3)



Dr. Zerza Stefan bei der Arbeit, Feldtest am Graukogel.

Die Staffel ist ein ständiges „Stop and Go“ – rund 30 Minuten am Limit und dann wieder 90 Minuten Erholung. „Um die Regeneration zu verbessern ist eine gute Grundlage wichtig, für die hohen Intensitäten sollten jedoch Intensivintervalle trainiert werden“, so der Sportmediziner.

Im Einzelbewerb ist es primär wichtig die richtige Startgeschwindigkeit zu finden die um die 2,5 - 3 mmol/l Laktat liegt. „Das Laktat ist ein ‚Abfallprodukt‘ bei körperlicher Belastung. Man kann damit das Training oder die körperliche Belastung bei Wettkämpfen steuern und einer Herzfrequenz zuordnen. Für den Laien ist dies mit der Motordrehzahl beim Automobil und dem gekoppelten Verbrauch des Treibstoffes vergleichbar“, erklärt Dr. Stefan Zerza. Nach rund sechs

Stunden sind die Speicher geleert und der Sportler bewegt sich mehr oder minder nur mehr im Fettstoffwechsel. Das heißt, unsere Zucker - sowohl die frei zirkulierenden im Blut als auch die Zuckerspeicher in der Leber (Glykogen) - sind stark reduziert, sodass vermehrt auf unsere „Reserve“ die Fette zurückgegriffen wird. In dieser Phase ist eine Intensitätskontrolle mittels Herzfrequenz nicht mehr möglich, da es zu einem starken Abfall dieses Parameters kommt. Eine Steuerung über die Herzfrequenzvariabilität könnte man hier gut einsetzen.

„Ab Mitternacht sind zwei Hauptfaktoren ausschlaggebend - die mentale Stärke und die Ernährung. Mental muss ich klar ein Ziel vor Augen haben, wissen was ich erreichen will, in kleinen Schritten vorausblicken

und die nächste Runde in Angriff nehmen“, so der Sportmediziner. „Die Nahrung muss hochkalorisch sein möglichst mittellange Zucker (Maltodextrine) die eine schnelle Aufnahme und lange Versorgung gewährleisten. Dazu sehr viel Flüssigkeit mit Elektrolyten.“ Gesamt werden bei diesem Marathon circa 25.000 kcal verbraucht. Eine orale Zufuhr dieser Energiemenge ist nicht möglich - man kann also nicht soviel Nahrung zu sich nehmen wie man verbraucht. Ein Risiko ist hierbei die Übersäuerung des Magens die sich in heftigen Schmerzen manifestieren kann und auch nach Muskelkrämpfen die zweithäufigste Ursache einer Aufgabe ist.

Tourenski im Aufschwung

Der Tourenskisport erlebt seit einigen Jahren einen beeindruckenden Aufschwung. So hat sich die Zahl der Skitourensportler laut einer Meldung des Alpenvereins in den letzten zehn Jahren von 250.000 auf 500.000 verdoppelt. „Jedoch gibt es noch keine lehrbuchmäßig vorgeschriebenen Techniken oder empfohlene Trainingsintensitäten beim Tourenskilauf auf der Piste“, sagt Dr. Stefan Zerza, der seit zwei Jahren

OPTIMALE SICHERHEITSTECHNIK

LIENBACHER

AUFSPERR- & SCHLÜSSELDIENST
St. Johann/Pg.
06412/8952

Soforthilfe 0 - 24 Uhr
06412 / 8952

Planung · Service · Montage · Reparatur

mit zahlreichen Feldtests genau auf diesem Campus arbeitet. Hierbei sieht er das große Risiko von zu hohen Intensitätsbereichen beim Training auf Tourenskiern. „Viele Breitensportler sind in viel zu hohen Puls und Laktatbereichen unterwegs – getriggert durch die viel zu steile Spurwahl am Pistenrand und der oft unphysiologischen Technik“, sagt er. Oft gibt es bei diesen Sportlern - speziell Läufer oder Radfahrer die den Tourenskilauf als Ausgleichssportart betreiben und hierbei den gleichen Trainingspuls verwenden - kaum Leistungsverbesserungen und die Sportler rutschen häufig in ein Übertraining. „Das Wintertraining ist in diesen Fällen kontraproduktiv. Statt eine Grundlagenausdauer zu erarbeiten startet der Athlet völlig ausgepowert in die Sommersaison“, so der Sportmediziner.



**Kochen
Essen
Schlafen
Sitzen
Wohnen**



WOHNSTUDIO RESCH *planen mit Idee...* Hauptstraße 64, 5600 St.Johann/Pg.
www.wohnstudioresch.at Tel. 06412/6305 - info@wohnstudioresch.at