

**Ein Aufenthalt im Oberengadin lohnt sich körperlich**

## **Vom Höhentraining auf 1800 m ü. M. profitiert jeder**

**St. Moritz, 11. August 2014 – Athletinnen und Athleten aus der ganzen Welt bereiten sich jeden Sommer in St. Moritz und im Oberengadin mit Höhentraining auf Wettkämpfe vor. Dieses Jahr besonders die Elite aus Europa: Sie holten sich für die Leichtathletik-Europameisterschaften, die diese Woche in Zürich stattfinden, den letzten körperlichen Schliff. Doch Höhentraining führt nicht nur bei Spitzensportlern zu positiven Anpassungsvorgängen im Körper.**

Höhentraining: Darauf schwören viele Spitzensportler auf der ganzen Welt. Besonders Ausdauerathleten bereiten sich häufig in Höhen zwischen 1800 und 2600 Metern über Meer auf Wettkämpfe vor. St. Moritz mit seinen 1856 m ü.M. zieht als offizielles Trainingszentrum von Swiss Olympic jedes Jahr Weltklasse-Athleten ins Engadin. So auch dieses Jahr.

### **Bekannte Athleten im Oberengadin**

Besonders viele Schweizer Athletinnen und Athleten haben sich im Juni und Juli in St. Moritz und im Engadin auf die Leichtathletik-Europameisterschaften vorbereitet. Diese finden vom 12. bis 17. August im Letzigrund Stadion in Zürich statt. Am Start stehen 1400 Athletinnen und Athleten aus 50 Nationen, aus der Schweiz sind 52 Spitzensportler vertreten.

Darunter auch Viktor Röthlin, der wohl bekannteste Schweizer Langstreckenläufer. Er hat sich diesen Sommer sieben Wochen im Oberengadin auf die Europameisterschaften vorbereitet. «Das Oberengadin liegt auf idealer Höhe und weist eine gute Sportinfrastruktur auf», sagt er. «Vor allem trainieren hier noch viele andere Athleten». Vor zwei Wochen ist auch die Schweizer Marathonläuferin Maja Neuenchwander von ihrem siebenwöchigen Trainingslager im Engadin ins Unterland zurückgekehrt. «A revair, San Murezzan!», schrieb Neuenchwander auf ihrem Blog. «Ich bin den gewünschten Schritt im Hinblick auf die EM vorwärts gekommen».

### **Auch Normalsportler profitieren**

Höhentraining ist längst nicht nur für Spitzensportler interessant. Moderates Training und bereits der Aufenthalt ab Höhen von 1600 m ü.M. können für positive Anpassungsvorgänge im Körper sorgen. Die Folgen von Bewegung in der Höhe sind vor allem verbesserte Leistungsfähigkeit aufgrund der Zunahme des körpereigenen Hormons EPO. Dieses führt zur vermehrten Produktion von roten Blutkörperchen und dies wiederum zur Verbesserung des Sauerstofftransports.

St. Moritz und das Engadin befinden sich innerhalb der idealen Trainingshöhe, bei der Profi- und Hobbysportler die positiven Effekte des Höhentrainings erleben können. Die Infrastruktur steht auch Breitensportlern offen. Für gezielte Lauftrainings stehen die 400-Meter-Rundbahn und die Rasenlaufbahn in St. Moritz-Bad zur Verfügung, ebenso vor Ort sind Hoch- und Stabhochsprunganlage sowie Infrastrukturen für Speer- und Diskuswerfen, Kugelstossen oder Hammerwerfen.

Die ideale Erholung – bei jedem Wetter – finden Profi- und Hobbysportler im neuen Hallenbad, Spa und Sportzentrum OVAVERVA in St. Moritz Bad. Zur Infrastruktur gehören verschiedene Becken, eine Saunalandschaft und ein Spabereich. Auch ein Fitnesscenter, ein Sport und Outdoor-Zentrum mit Schwerpunkt Nordic und Mountainbike, ein Bistrotrestaurant und im Winter eine Langlaufschule gehören zum Konzept.

Maloja  
Sils  
Silvaplana  
St. Moritz  
Celerina  
Pontresina  
Samedan  
Bever  
La Punt  
Chamues-ch  
Madulain  
Zuoz  
S-chanf  
Zernez

### Tausendundein Trainingsträume im Engadin

In der einzigartigen Naturlandschaft des Oberengadins findet sich zudem für jedes Fitness-Niveau das passende Outdoor-Training. 580 Kilometer Wanderwege mit spektakulärer Aussicht, zum Teil rollstuhlgerecht und kinderwagentauglich, 400 Kilometer ausgeschilderte Mountainbike-Wege mit zwei Flowtrails, Klettergärten und Klettersteige, Berg- und Hochtouren-Routen, Inlineskating-Strecken, Nordic Walking-Wege, Golfplätze und mehr laden zum ganz persönlichen Höhenttraining im Oberengadin.

#### Medienkontakt für weitere Informationen

Engadin St. Moritz  
 Angela Rupp, Leiterin Markt- und Produktkommunikation  
 Via San Gian 30  
 CH - 7500 St. Moritz  
 T +41 81 830 08 12  
 F +41 81 830 08 18  
[pr@estm.ch](mailto:pr@estm.ch)  
[www.engadin.stmoritz.ch](http://www.engadin.stmoritz.ch)

#### Bildmaterial

Bilder in Magazinqualität zur redaktionellen Verwendung erhalten Sie online unter:

[www.swiss-image.ch](http://www.swiss-image.ch)

Username: engadinstmoritz

Passwort: bernina

**Bildnachweis:** [swiss-image.ch](http://swiss-image.ch)/Name des Fotografen

#### Tourismusorganisation Engadin St. Moritz

Diese Berge. Diese Seen. Dieses Licht! Die Region Engadin St. Moritz bietet vielfältige Sport- und Freizeitaktivitäten, Spezialitäten aus der heimischen Küche, ein wertvolles Kulturangebot und zahlreiche Veranstaltungen. St. Moritz, der schillerndsten Alpindestination der Welt einerseits und dem Engadin, dem inspirierenden Hochtal der Alpen andererseits, hat die Region ihre Anziehungskraft zu verdanken. Die Tourismusorganisation Engadin St. Moritz ist in definierten Zielmärkten für die Vermarktung der Angebote der gesamten Destination verantwortlich. Insgesamt beschäftigt die Tourismusorganisation Engadin St. Moritz rund 60 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.