

HÖHENTRAINING JAKOBSHORN

„Living high-training low“

Bericht für Athleten und Trainer



Von Thomas Hodel, Schweizer Orientierungsläufer
07.07.2007



HÖHENTRAINING JAKOBSHORN

„Living high-training low“

(Stand: Juli 07)

Von Thomas Hodel, Schweizer Orientierungsläufer (div. Höhentrainings u.a. auf Muottas Muragl als Proband für „living high-training low“-Studie (2002).

Leben und übernachten im Hotel Panorama Jakobshorn (2590m)

- Übernachtung: Verschiedene Mehrbettzimmer mit Lavabos, z.T. inkl. WC, Dusche und Balkon. (2-er, 4-er, 6-er und 8-er Zimmer). Total hat's über achtzig Betten. Die Hotelleitung ist sehr bestrebt, dass sich die Athleten bei ihrem mehrwöchigen Höhengaufenthalt wohl fühlen und somit werden die Zimmer nicht voll ausgelastet. Die Matratzen sind von guter Qualität, das Gebäude bald 50-jährig. Die Aussicht vom Zimmerfenster ist genial. Das Essen ist fein, Sportler-gerecht und individuelle Wünsche werden berücksichtigt.
- Das Panoramarestaurant (im dritten Stockwerk) kann als Aufenthalts- und Seminarraum benutzt werden. Es steht ein „Beamer“ zur Verfügung. Wireless-Internetzugang ist in Planung.
- Kleider: Auf der Dachterrasse können Sportkleider getrocknet werden. Waschmaschine steht zur Verfügung.
- Auf der Sonnenterrasse ist eine kleine Sauna mit einem Tauchbecken. Auf Wunsch wird die Sauna geheizt.
- Seilbahn Davos Platz – Jakobshorn: Die Fahrt dauert in der Regel zwanzig Minuten (es muss jeweils auf der Mittelstation Ischalp (1930m) umgestiegen werden). Erste Talfahrt ist um 08h40, die letzte Bergfahrt um 16h30. Es verkehren mindestens alle 30 min Seilbahnen, bei schönem Wetter mehr. (Die Talstation befindet sich in unmittelbarer Nähe des Bahnhofs Davos Platz). Die Sporttasche kann problemlos aufgegeben werden, um den Aufstieg zu Fuss oder per Mountainbike zurück zu legen. Der Alpweg bis aufs Jakobshorn ist gut ausgebaut.

Training in Davos (1540m):

- Öffentlicher Verkehr: Als Übernachtungsgast kriegt man eine Gästekarte „Davos inklusive“. Ortsbusse und Züge bis Klosters sind gratis. Busse in die Seitentäler (z.B. Dürrboden oder Sertig) sind kostenpflichtig.
- 400m-Bahn: Von der Jakobshorn Talstation sind es achthundert Meter bis zur Tartanbahn.
- Hallenbad: Das Wellness- und Erlebnisbad „eau-là-là“ ist 1,3km von der Talstation entfernt. Es verkehren regelmässig Busse dorthin. Öffnungszeiten: 10-22h (Sonntags nur bis 18h). Der Einzeleintritt ins Hallen- und Thermalbad kostet sFr. 8.-, für den Wellness-Bereich sFr. 23.- (Mit einer 10-er Eintrittskarte sind es noch 6.40 resp. 21.40 pro Eintritt). Deep-Water-Running ist gut durchführbar. Der Wellness-Bereich ist neu und sehr attraktiv.
- Fitness- und Krafraum: Das beste Angebot findet man bei Martin Hänggi (SmartGym) nahe der Talstation. Es gibt u.a. Langhanteln und ein Laufband (bis 20km/h) Das Zwei-Wochen-Abo kostet sFr. 60.- für einen Monat bezahlt man sFr. 80.- Es empfiehlt sich, von hier aus Lauftrainings zu machen, da Garderobe und Dusche benützt werden können. Zugang zum „SmartGym“ hat man mit einer Chipkarte, d.h. man sollte sich diesen Chip vor dem ersten Besuch besorgen, Adresse siehe unten. Es besteht sogar die Möglichkeit, den kleinen Ruheraum zu nutzen, um nach der ersten Trainingseinheit zu relaxen.
- Im Spital (nahe Talstation) befindet sich eine Swiss Olympic Medical Base.
- Stauraum: Bei Bedarf wird ein Raum zur Verfügung gestellt, wo Material wie Velos eingestellt werden können.
- OL-Karten: Drusetschawald-Seehornwald, Zugwald, Flüelapass und Sprint-Karte Davos: Alle Karten sind aktuell, dazu gibt es noch das Postennetz Davos (Bezug bei Tourismus Davos).

Training in Klosters (1200m):

- Intervalltraining z.B. entlang des Flusses Landquart. Die Zugfahrt nach Klosters ist gratis und dauert 26 min (15 km Autofahrt). Das Dorf Küblis ist nochmals 400m tiefer gelegen (Total Autofahrtzeit 30 min).

Persönliche Bilanz

- Das Höhenttraining auf dem Jakobshorn ist ein Erlebnis, u.a. das Bergpanorama und die Sonnenuntergänge!!! Mein Aufenthalt war Bestandteil der Vorbereitung fürs Euromeeting und die Schweizer Meisterschaften.
- Die Betriebsdauer der Seilbahn ist kurz: 8h40 – 16h30. Oft machte ich das Nachmittagstraining oben oder auf dem Weg hinauf zur Unterkunft.
- Persönliche Highlights: Stretching während des Jakobshorn-Jazzkonzerts, Wellnessstag im „eau-là-là“ und Long Jogg über Scaletta-, Stertigpass.
- Toll finde ich, dass alle Sportanlagen so nahe bei der Talstation liegen.
- Fragen: Marianne Christen (Unterkunft) Tel. 079 395 19 39, E-Mail: panorama@davosklosters.ch, Martin Hänggi (Fitness) Tel. 079/775 05 35 oder Tom Hodel Tel. 079 353 43 35.