

## Geschichten aus dem Trainingslager in St Moritz

23.06.2022 14:31 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

## Geschichten aus dem Trainingslager in St Moritz



**Im schweizerischen St. Moritz tummeln sich nicht nur im Winter die "Schönen und Reichen" dieser Welt, sondern auch die absolute Weltklasse der Leichtathleten aus dem Laufbereich im Sommer.**

Ingebrigtsen aus Norwegen, die Kanadier, Australier, Niederländer, Belgier, Athletinnen aus der Ukraine, aus Italien, Spanien, Frankreich - quasi die gesamte Weltelite. Aus Deutschland war u.a. Konstanze Klosterhalfen angereist.

Der Dorstener Trainer Leo Monz-Dietz betreute in dem schweizer Höhentrainingsort (1800 m) seine Schützlinge Lutz Holste (LG Dorsten), Velten Schneider (VfL Sindelfingen) und Majtie Kolbefrg (LG Kreis Ahrweiler). Zu einzelnen Trainingseinheiten fuhren die Athleten auch in das 50 Kilometer entfernte Chiavenna (Italien), das auf 300 Metern liegt. Gemäß dem Konzept "Live high - train low" können dort Tempoläufe in normaler Geschwindigkeit absolviert werden. In der Höhenluft von St. Moritz werden die für den Sauerstofftransport wichtigen roten Blutkörperchen vermehrt gebildet, allerdings müssen den Geschwindigkeiten bei Ausdauerbelastungen wegen des geringeren Sauerstoffanteils in der Luft reduziert werden. So werden dann in der Praxis die Ausdauerbelastungen in der Höhe und die hohen Intensitäten "im Flachland" durchgeführt.

Im italienischen Chiavenna trafen die Athleten dann auch den Vater und Trainer der Geschwister Ingebrigtsen, Gjerd, beim Training mit der norwegischen Nationalmannschaft. Seine Söhne Hendrik und Filip wurden über 1.500 Meter in den Jahren 2012 bzw. 2016 Europameister. Das größte Talent aus der Familie Ingebrigtsen, Sohn Jakob, wurde 2021 in Tokyo Olympiasieger über 1.500 Meter und in 2018 Doppeleuropameister über 1.500 Meter und 5.000 Meter in Berlin.

Und hier schließt sich der Kreis: Velten Schneider (3000 Meter Hindernis) und Majtie Kolberg (800 Meter) starten am Sonntag bei den Deutschen Meisterschaften in Berlin und hoffen auf Spitzenplatzierungen, die dazu berechtigen, an die Europameisterschaften in München 2022 teilzunehmen. Majtie hat bereits die Norm über die WM in Eugene (USA) im Nominierungszeitraum unterboten.

***Foto oben rechts: Die Gesten von Gjerd Ingebrigtsen, Velten Schneider und Lutz Holste symbolisieren "tree of hope" - den Baum der Hoffnung!***

*Text und Foto: Leichtathletik-Team Dorsten*