

Training auf 3000 Metern Höhe

Judo: Sandy Nisser bereitet sich auf DM vor

Von Tilmann Herrnberger

Jena (OTZ). Sandy Nisser trainiert auf Höhen zwischen 2800 bis 3800 Meter – und das in Jena. Das simulierte Höhentraining im Pom-Loxymed ist ein wichtiger Teil in der Vorbereitungsphase der 21-Jährigen. „Mit weniger Trainingseinsatz lässt sich eine größere Leistungssteigerung erzielen, das Training in der Höhe ist ökonomischer“, erläutert der Geschäftsführer der Trainingseinrichtung, Benno Bartsch, den Hintergrund.

Derzeit lebt und trainiert Sandy Nisser in Jena, parallel dazu studiert sie Ernährungswissenschaften. Seit Monaten bereitet sie sich

auf die Deutsche Meisterschaft an diesem Wochenende in Bayreuth vor. Landestrainer Mike Cöpfert organisiert den Trainingsalltag. Unterstützung erfährt er dabei von Stützpunktrainer Tony Stegmann.

In den Trainingsräumen des Loxymed lassen sich Bedingungen wie auf Höhen von bis zu 6000 Meter simulieren. Dafür werden Sauerstoffmoleküle aus der Luft im selben Volumen durch Stickstoffersetzt – deshalb ändert sich auch der Luftdruck nicht. In der sauerstoffarmen

Luft bildet der Körper vermehrt rote Blutkörperchen, die für den Transport von Sauerstoff notwendig sind.

Durch regelmäßiges Training konnte Sandy Nisser ihre Grundlagenausdauer stark verbessern. Das Team um die Sportlerin kooperiert eng mit den Betreibern der Trainingseinrichtung. „Für

uns ist es sehr interessant und wichtig, dass Feedback eines Leistungssportlers zu bekommen“, verrät Benno Bartsch. Die Entwicklung des Höhentrainings steht noch ziemlich am Anfang – sowohl für den Betreiber als auch für die Sportler. Von der Zusammenarbeit erhoffen sich daher beide Seiten auch

in Zukunft weitere Fortschritte.

An das kommende Wochenende hat die Sportlerin des PSV Weimar große Erwartungen. Letztes Jahr war sie bereits Dritte, 2006 wurde sie sogar Vizemeisterin. Zu Zeiten als sie noch in der U17 kämpfte, wurde sie Deutsche Meisterin und nahm an der Europameisterschaft teil. Zu dieser Zeit ist sie auch Mitglied der Nationalmannschaft gewesen. Die Rückkehr dahin ist ebenso ihr Ziel wie das Anknüpfen an die genannten Erfolge der vergangenen Jahre.



Foto: Peter Pöschel

Sandy Nisser