

Hier trainiert Jena auf 3600 Meter Höhe

Von THOMAS WOLFFER

Gestern wurde die Luft für Carl Zeiss richtig dünn! Auf simulierten 3600 Metern trainierten die Spieler in der Jenaer Höhenkammer von „POM Loxy-med“, bereiteten sich so auf die Rückrunde vor.

Abwehrchef Guido Lanzat (30): „Das sind Bundesliga-Bedingungen. Draußen sind -10 Grad, und wir trainieren bei 22 Grad auf 3600 Metern. Besser geht es gar nicht.“

Seit Saisonbeginn ackern die Jenaer einmal

wöchentlich in der Höhenkammer. Loxy-med-Chef Benno Bartsch (26): „Wir haben die zweite Leistungsdiagnostik gemacht, sind mit der Entwicklung der Spieler sehr zufrieden.“

Die Verletzten kommen durch geringere Belastung schneller auf die Beine, schlechtes Wetter gibt in den beiden Räumen (25 und 35 m²) nicht.

Das Besondere: Der Luftdruck bleibt normal, die Luftzusammensetzung wird verändert. Statt 21 Prozent Sauerstoff sind nur noch 13 in der Luft.

Und weil das Training anschlügt, will Jena jetzt noch häufiger in die Höhe. Trainer René van Eck (43): „Ich sehe den Erfolg dieses Projekts.“

Ralf Schmidt (41) trainiert, Höhenkammer-Chef Bartsch schaut zu