

Zeitschrift: Bündner Jahrbuch : Zeitschrift für Kunst, Kultur und Geschichte Graubündens

Herausgeber: [s.n.]

Band: 10 (1968)

Artikel: Das Höhentrainings- und Wettkampfzentrum St. Moritz-Celerina

Autor: Kasper, Peter

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-555672>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 17.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Das Höhentrainings- und Wettkampfzentrum St. Moritz-Celerina

Von Peter Kasper

Das Höhenklima ist ein Lebensmilieu besonderer Art: Es ist, biologisch gesehen, in erster Linie anregend, er wirkt stimulierend und auch umstellend auf den menschlichen Organismus. Jeder Mensch, ob gesund oder krank, der sich in ein Höhenklima begibt, macht dort vorerst eine Adaptationsphase durch, während der die individuelle Reaktionsfähig-

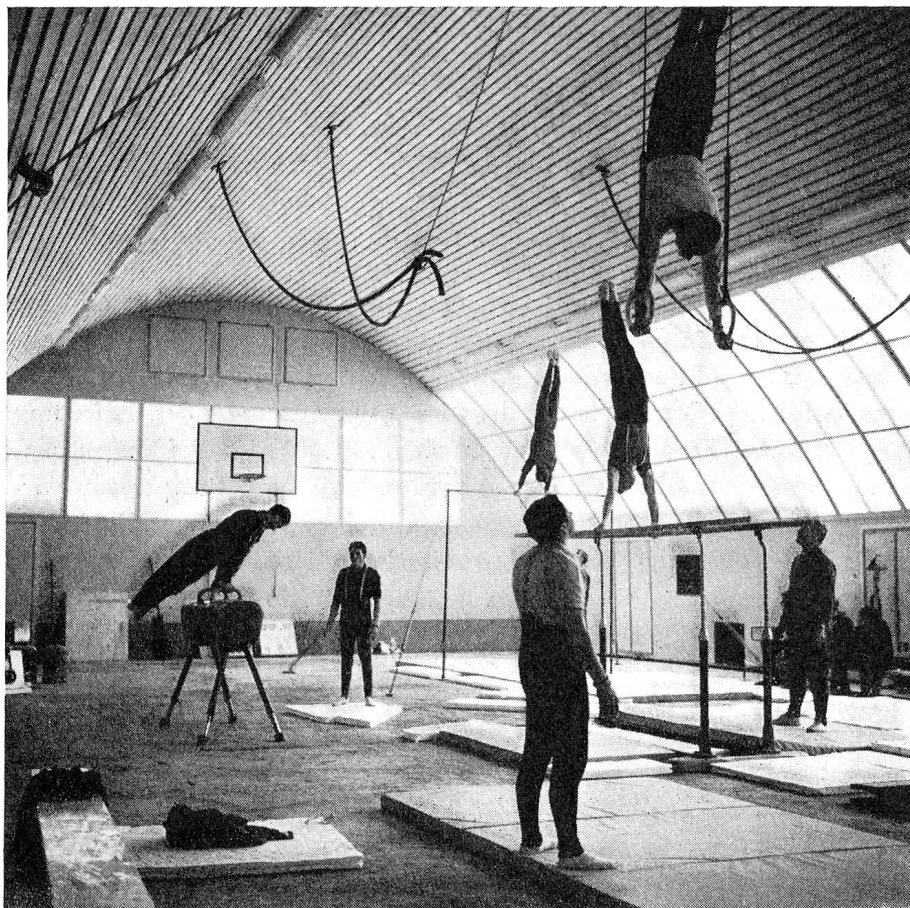
keit des Organismus für deren Dauer und für die Einstellung desselben auf die Höhenlage maßgebend ist. Es tritt ein Gefühl des Wohlbefindens, der Erleichterung, der Befreiung ein. Die prickelnde Luft wird tief eingeatmet. Sonne, Wind und kühlere Temperatur wirken meist unmittelbar auf das Individuum.

Der Schweizerische Verband für Leibesübun-



Leichtathletik-Anlage (Polowiese)

(Photo L. Hauri, St. Moritz)



Turnhalle
auf 2488 m
(Corviglia)

(Photo L. Hauri,
St. Moritz)

gen, das Schweizerische Olympische Komitee und das Nationale Komitee für Elitesport haben nach wohldurchdachter wissenschaftlicher Forschung im Hinblick auf die Olympischen Spiele, die im nächsten Jahr in Mexiko stattfinden, erkannt, daß Spitzenleistungen nur dann vollbracht werden können, wenn die Akklimatisation der Athleten richtig und rechtzeitig eintritt.

Praktiker und die Allgemeinheit interessiert das Höhentraining:
im Dienste der Gewährleistung bzw. Förderung der sportlichen Leistung,
im Dienste der Steigerung der Leistung im Tiefland und
im Dienste des Fremdenverkehrs und damit der Menschheit ganz allgemein.

Gemäß den Forschungen von Prof. Dr. G. Schönholzer, Chef des Forschungsinstitutes der Eidgenössischen Turn- und Sportschule in

Magglingen, steht der Mensch in einer Höhe von rund 2300 m ü. M. gegenüber: einem um 25% niedrigeren Luftdruck; einem um 25% niedrigeren Sauerstoffdruck; einem um 25% niedrigeren Luftwiderstand; weiteren Faktoren, wie Klima, Zeitverschiebung, Ernährung usw., die hier beiseite gelassen werden.

Der niedrigere Luftdruck spielt an sich keine Rolle. Der reduzierte Luftwiderstand bringt eine Erleichterung für rasche Bewegungen relativ großer Flächen (Sprint), die für alle Athleten bei gleicher Technik gleich ist, jedoch Rekorde allenfalls beeinflussen kann. Der verminderte Sauerstoffgehalt hingegen steht im Vordergrund und führt bei Dauerleistungen von über einer Minute zu Einschränkungen der Leistungsmöglichkeit. Für gleiche Leistungen benötigt der Organismus in der Höhe gleichviel Sauerstoff wie im Tief-

Auf dem Military Parcours im Stazerwald

(Photo L. Hauri, St. Moritz)



land, muß jedoch, um diesen zu beschaffen, 25 % mehr Atem- und Herzarbeit leisten, was dann nicht möglich ist, wenn die vorhandenen Reserven im Tiefland bei Spitzenleistungen bereits ausgeschöpft werden.

Der Mensch kann sich beim Übergang in die Höhe kurzfristig bis zu einem gewissen Grad umstellen und sich anderseits langfristig anpassen (akklimatisieren). Der erste Vorgang dauert einige Tage bis anderthalb Wochen und führt zur Beseitigung der bekannten Störungen beim Höhenübergang (Kopfschmerzen, Schlafstörungen u. a. m.), die die Leistungen in jeder Sportdisziplin mehr oder weniger beeinträchtigen. Der zweite Vorgang, die eigentliche Akklimatisation, dauert mindestens drei Wochen oder länger, wobei fraglich ist, ob für Spitzenleistungen eine volle Anpassung überhaupt möglich ist.

In Anbetracht der Notwendigkeit der Ak-

klimatisation wurde im Frühjahr 1966 beschlossen, auch in der Schweiz ein nationales und internationales Höhentrainings- und Wettkampfzentrum zu gründen. Nichts lag näher, als dafür St. Moritz zu wählen, das die allerbesten Voraussetzungen für ein solches «Lager» bietet. Wirksam sind für die Höhenumstellung und vor allem für konditionsförderndes Training Höhen zwischen 2200 und 3000 m, für wettkampfähnliches Training, für Wettkämpfe und wettkampfnahes Training (Wettkämpfe für Selektionen) jedoch eher Höhen von 1800 bis 2000 m. Aufenthalte und Training im Wechsel zwischen Tiefland einerseits, aber besonders im Wechsel zwischen Höhen von 1800 bis 3000 m, sind sehr wirksam. Das obere Engadin weist diese Höhen leicht erreichbar auf und bietet zudem, mit kleinen Ausnahmen, auch die Anlagen. Ein solches Höhentrainingszentrum hat nationale



Schießanlagen
Dimlej 1825 m,
300 m Stand,
50 m Kleinkaliber-
stand, 50 m Pi-
stolenstand,
25 m Drehscheiben-
anlage

(Photo Rutz,
St. Moritz)

und internationale Bedeutung. Es wäre außerordentlich zu bedauern gewesen und hätte zweifellos erhebliches Aufsehen erregt, wenn die Schweiz in der Frage des Höhentrainings nicht zu den Pionierländern gehören würde, besteht hier doch schon eine alte Tradition in bezug auf Höhenorte und Höhenmedizin.

Das Höhentrainingszentrum St. Moritz-Celerina verteilt sich auf fünf verschiedene Höhenstufen:

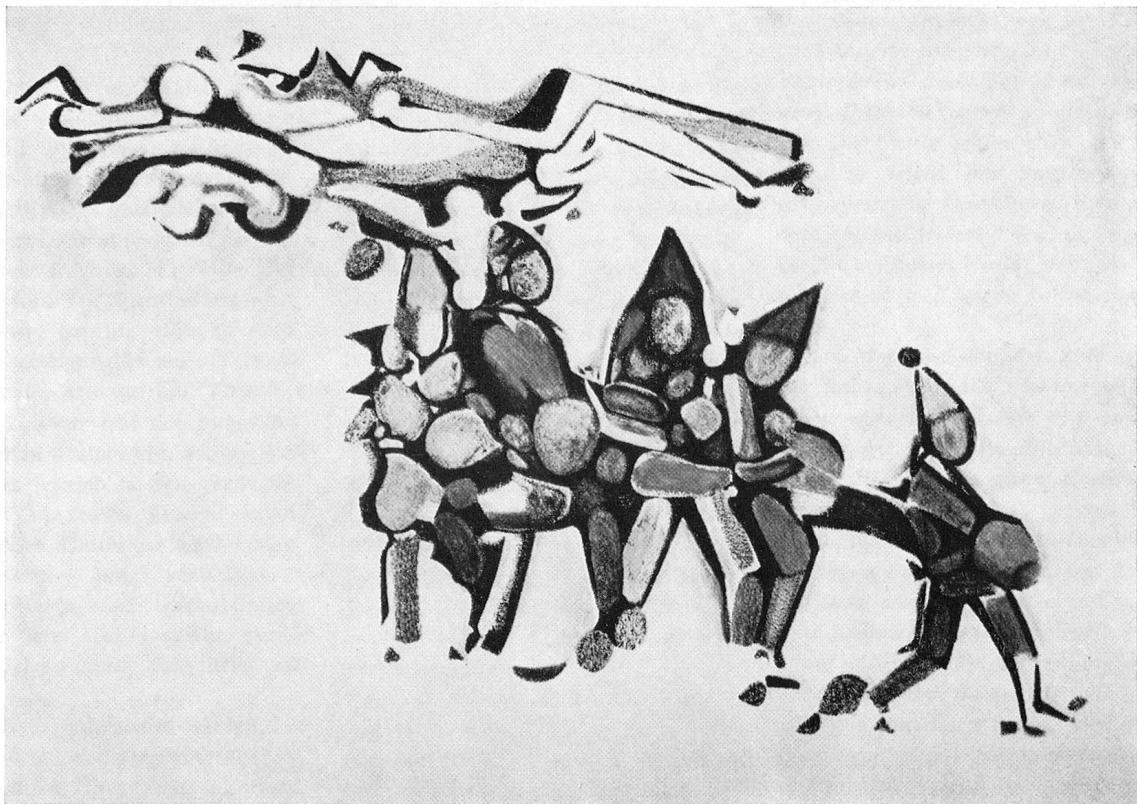
1. die Talebene des oberen Engadins mit etwa 1800 m ü. M.;
2. die Gegend von Salastrains und den Alp-Staz-Boden mit rund 2100 m ü. M.;
3. den Lago Bianco auf Bernina-Hospiz auf 2200 m ü. M. für die Ruderer und Kanuten;
4. die Corviglia und den Lej Alv auf rund 2500 m ü. M., und schließlich
5. die eigentliche Höhe von rund 3000 bis 3300 m ü. M. in der Gegend von Piz Nair und Corvatsch.

Von ganz besonderer Bedeutung ist, daß auf rund 2500 m ü. M. die Möglichkeit geschaffen wurde, Höhentraining zu betreiben, auch dann, wenn die Wetterumbill ein Arbeiten im Freien nicht gestattet. Dem Nationalen Komitee für Elitesport ist es deshalb hoch anzu-

rechnen, daß auf der Corviglia, 2488 m ü. M., eine Sport- und Spielhalle errichtet worden ist, die diesem Zweck in bester Weise dient, ja sie wird zweifellos auf Jahrzehnte hinaus die einzige «Turnhalle» in dieser Höhenlage auf dem ganzen europäischen Kontinent sein und bleiben.

Das Höhentrainings- und Wettkampfzentrum St. Moritz-Celerina ist ein Gemeinschaftswerk der beiden Engadiner Gemeinden einerseits, des Schweizerischen Landesverbandes für Leibesübungen, des Schweizerischen Olympischen Komitees und des Nationalen Komitees für Elitesport anderseits. Die Anlagen sind heute alle geschaffen und in Betrieb genommen worden. Aufgabe des Kurvereins St. Moritz wird es sein, den Betrieb zu leiten und den Unterhalt zu besorgen.

Bundesrat Dr. Nello Celio, Vorsteher des Militärdepartements, hat mit seinen engsten Mitarbeitern am 19. September 1967 das Höhentrainings- und Wettkampfzentrum in Augenschein genommen und die Spitzensportler, die an den vorolympischen Spielen in Mexiko anfangs Oktober 1967 teilnehmen, bei der Arbeit beobachtet. Nach seinen eigenen Ausführungen hat er einen ausgezeichneten Eindruck erhalten.



Georges Item: Wandbild im Montalinschulhaus Chur

Photo Caspar