

<b>Zeitschrift:</b>	Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Herausgeber:</b>	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Band:</b>	25 (1968)
<b>Heft:</b>	5
<b>Artikel:</b>	Das Nationale Höhentrainingszentrum St. Moritz-Celerina
<b>Autor:</b>	Blatter, Sepp
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-995161">https://doi.org/10.5169/seals-995161</a>

### 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:** 15.01.2026

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

# Das Nationale Höhentrainingszentrum St. Moritz-Celerina

von Sepp Blatter, Pressechef SLL/NKES

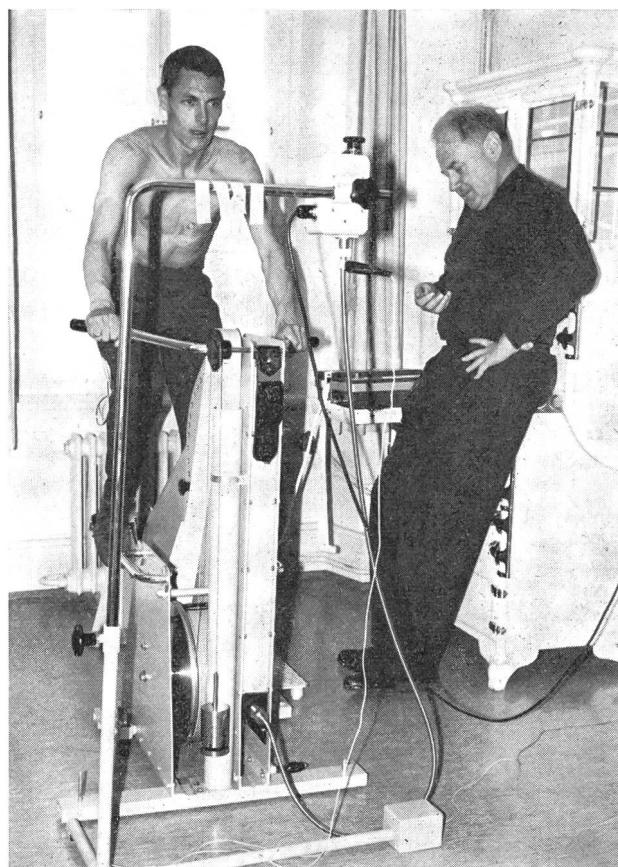
Die Tatsache, dass die 19. Olympischen Sommerspiele, die vom 12. bis 27. Oktober 1968 in Mexico-City stattfinden, auf einer Höhe von 2300 m in Szene gehen, hat der Wissenschaft und der Forschung Probleme gestellt, zu deren vorläufigen Lösung die Schweiz massgebend beigetragen hat. Verschiedene Fragen sind noch offen, doch hatte die Ansetzung der Olympischen Spiele in einer derartigen Höhe auch ihre positive Seite. Wie Prof. Schönholzer in seiner Publikation «Sport in mittlerer Höhe» anführt, haben wir uns dadurch in einem gewissen Sinn den klassischen Olympischen Spielen wieder genähert, in denen nicht nur sportliche, sondern auch kulturelle Leistungen (in unserem Falle die Forschung) im Wettkampf standen.

Es galt abzuklären, wie der Sportler vor körperlichen Schäden bei Höchstleistungen in der Höhe zu bewahren, und vor allem wie seine Leistungsfähigkeit auf 2300 m zu erhalten bzw. zu steigern sei. In diesem Zusammenhang führte die ETS Magglingen im Dezember 1965 in Zusammenarbeit mit dem Research Committee of the International Council of Sport and Physical Education, dem Schweizerischen Landesverband für Leibesübungen, dem Schweizerischen Olympischen Komitee und der Schweizerischen Gesellschaft für Sportmedizin ein internationales Symposium durch, das unter der Leitung von Professor Schönholzer stand.

## Akklimatisation — aber auch allgemein leistungsfördernd

Aus den verschiedenen Feststellungen dieses Symposiums seien hier nur die zwei wichtigsten angeführt.

1. Die Fähigkeit, sich an die Höhe zu akklimatisieren, ist trainierbar. Als Minimum ist ein jährliches Höhentraining von zwei Wochen vorzusehen. Die optimale Höhenlage für Trainingsaufenthalte liegt zwischen 1800 und 2500 m. Die gute Kondition verkürzt die Höhenanpassung.
2. Höhentraining ist leistungsfördernd. Diese Feststellung ist besonders wichtig. Athleten, die ein Höhentraining in mittleren Höhen bis etwa 2500 m ü. M. absolvieren, verbessern einige Tage nach ihrer Rückkehr ins Tiefland in der Regel ihre Bestleistung. (Als markanteste Beispiele können wir den französischen Schwimmer Mosconi, der im Spätherbst 1966 den 400-m-Crawl-Weltrekord brach und den Schweizer Läufer Hans Menet, der im Anschluss an ein Höhentraining in St. Moritz und einem



Sportärztliche Kontrolle

Mexiko-Aufenthalt im Herbst 1967 den 3000-m-Steeple-Rekord erheblich verbesserte, erwähnen.)

In Anbetracht dieser Erkenntnisse wurde unter dem Patronat des Nationalen Komitees für Elite-Sport das Nationale Höhentrainingszentrum St. Moritz-Celerina verwirklicht, ein Gemeinschaftswerk der Gemeinde St. Moritz und der Dachorganisation des Schweizer Sports (SLL). Die Wahl des Engadiner Kurortes war praktisch gegeben, weil einerseits verschiedene Anlagen bereits vorhanden waren und andererseits die Ausbaumöglichkeit in verschiedenen Höhenlagen bestand. Wir wollen hier nicht im Detail in die Entstehungsgeschichte dieses Höhentrainingszentrums eingehen. Die Schweizer Presse hat im Anschluss an die im August 1966 in St. Moritz stattgefundene Orientierung ausführlich darüber berichtet. Die Einrichtungen wurden in verschiedenen Etappen gebaut, wobei die Leichtathletikanlage auf der Polowiese mit je zwei Tennen- und Rubkorbbahnen sowie die Trainingshalle auf Corviglia besondere Erwähnung verdienen.

## Ruderer als Versuchskaninchen

Im Hinblick auf die Ruderweltmeisterschaften in Bled (Jugoslawien) weilten im August 1966 erstmals Spitzensportler zur Vorbereitung eines internationalen Wettkampfes im Höhentrainingszentrum St. Moritz. Dem «St. Moritz-Kurier» vom 23. August 1966 entnehmen wir: «Seit nunmehr 10 Tagen sind der Australier-Vvier mit Steuermann, der Basler-Blau/Weiss-Vierer ohne Steuermann und der Grasshoppers Doppelzweier in St. Moritz, um dem Höhentraining zu obliegen. Zu ihnen ist am letzten Dienstag ein mexikanischer Dop-



Leichtathletikanlage auf der Polowiese

pelzweier gestossen... Die Akklimationsschwierigkeiten haben einzelne zu spüren bekommen, währenddem andere sehr gut damit fertig wurden... Am Samstagnachmittag begaben sich die Schweizer und Mexikaner erstmals auf den Lago Bianco, der 2950 m lang ist und auf 2234 m ü. M. liegt.»

Im vorolympischen Jahr 1967 erfreute sich St. Moritz bereits eines regen Besuches, was insbesondere auf die Fertigstellung der Leichtathletikanlage zurückzuführen ist. Unter den prominenten Sportlern stach der Name von Weltrekordmann Gaston Roelands besonders hervor. Anlässlich des Höhentrainings der schweizerischen Delegation für die 3. Internationalen Sportwochen in Mexiko 1967, beeindruckte der Vorsteher des Eidgenössischen Militärdepartementes, Bundesrat Dr. Nello Celio, das Nationale Höhentrainingszentrum St. Moritz mit seinem Besuch. Der hohe Guest besichtigte die verschiedenen Anlagen und begrüsste die Trainer und ihre Wettkämpfer. Diese Geste unserer Landesregierung wusste man in den Sportlerkreisen zu schätzen. Sie galt gewissermaßen als Anerkennung der für die Förderung des Spitzensportes seit 1964 unternommenen Bemühungen.

Im Olympijahr 1968 steht St. Moritz besonders im Mittelpunkt. Neben zahlreichen ausländischen Delegationen werden es vor allem unsere Wettkämpfer sein, welche die Anlagen recht rege benützen werden, hat doch das SOC, das bei der Schaffung des Trainingszentrums auch massgebend beteiligt war, für die Schweizer Olympiakandidaten vor dem Abflug nach Mexiko ein obligatorisches Höhentraining vorgeschrieben. Hier ein Auszug der bereits beim Sportsekretariat des Kurvereins St. Moritz eingegangenen Meldungen für diesen Sommer:

Belgien: Leichtathletik (17), Schiessen (1), September.  
 Italien: Leichtathletik (15), September, Oktober;  
 Schiessen (10), August.  
 Niederlande: Schwimmen (14), Rudern (36), August;  
 Kanu (6), August, September.  
 Spanien: Schiessen (8), August.  
 Deutschland: (BRD) Moderner Fünfkampf (10), Mai,  
 Juni, Juli; Leichtathletik (Datum noch nicht bestimmt).  
 Ostdeutschland: Rudern (46) August, September.  
 Grossbritannien: Leichtathletik (5), April.  
 Länderkampf: Schiessen, Schweiz—Deutschland—Finnland: 3. bis 11. August 1968.



Finnbahn

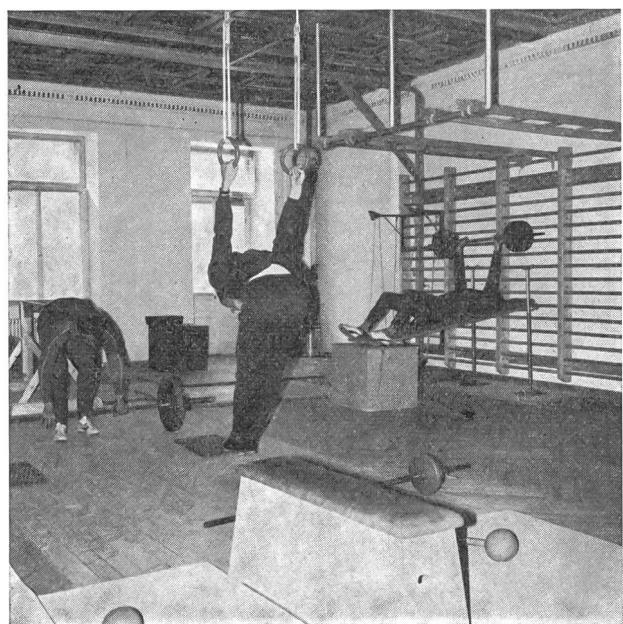
Gemeinsames Trainingslager der Schweizer Mexiko-Teilnehmer: 9. bis 21. September 1968.

### Sport und Fremdenverkehr

St. Moritz hat eine sportliche Vergangenheit. Zweimal war der Engadiner Kurort Schauplatz der Olympischen Winterspiele. St. Moritz geniesst aber auch Weltruf als mondäner Kurort. Auf die Frage, ob er mit der Schaffung des Höhenzentrums nicht in erster Linie propagandistische Ziele verfolge, antwortete der dynamische Kurdirektor Peter Kasper: «Mir persönlich und St. Moritz liegt es daran, dem Sport einen guten Dienst zu erweisen, denn Sport und Fremdenverkehr gehören zusammen. Es sind dies zwei untrennbar Begriffe.

Wenn der Höhenaufenthalt schon für Spitzenathleten, die ja während dem ganzen Jahr im Training stehen, gesundheitlich wertvoll ist und ihnen ihre Leistungsmöglichkeit steigert, um so wertvoller ist deshalb ein Ferienaufenthalt im Training für den — man verzeihe mir den Ausdruck — normalen Menschen, für denjenigen, der während dem ganzen Jahr im Büro sitzt und nur während einiger Ferienwochen in der freien Natur leben kann. Natürlich sind die Spitzenathleten nicht zuletzt auch wertvolle Propagandisten, doch dies kommt für uns erst in letzter Linie.»

Das Nationale Höhentrainingszentrum wurde speziell auf die Olympischen Spiele in Mexiko geschaffen. Die Erfahrung hat nun gezeigt, dass Höhentraining ganz allgemein leistungsfördernd wirkt. Es bleibt deshalb nur zu hoffen, dass St. Moritz auch nach den kommenden Sommerspielen seine Anziehungskraft bewahrt. Dann haben sich die Anstrengungen, nicht zuletzt auch die beträchtlichen Investitionen gelohnt. Zum Wohle des Sports, zum Wohle der Volksgesundheit. Die schweizerische Sportbewegung darf wirklich stolz sein auf ihr Nationales Höhentrainingszentrum St. Moritz/Celerina.



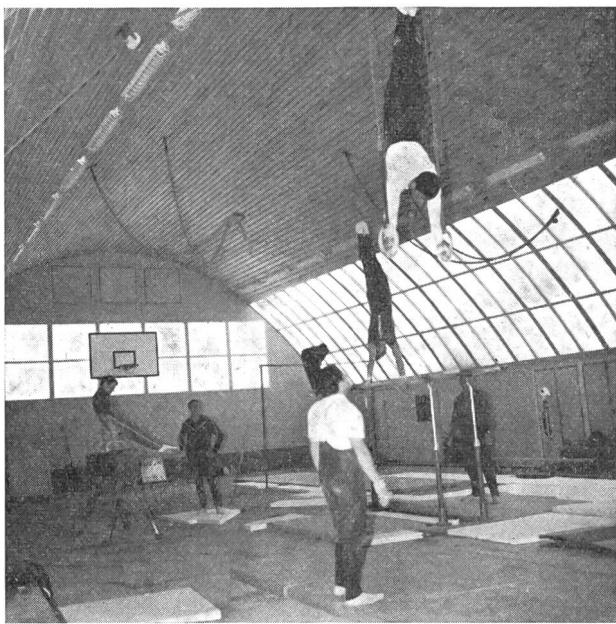
Training im Kraftraum

### Anlagen und Einrichtungen

#### A. Konditionstraining

##### 1. Laufbahnen

- a) Leichtathletikanlage Polowiese, 400 m Rundbahn, 1772 m ü. M.



Training in der Sarna-Halle auf Corviglia (2488 m ü. M.)

- b) Torfwiesen und Stazerwald, Wald- und Torfbahn: 1800 m ü. M., Länge 3 und 10 km, Markierung rot/weiss.
- c) Salastrains, Torfbahn, 2040 m ü. M., Länge 1 km. Markierung rot/weiss.
- d) Lej Alv da Corviglia, Finnenbahn, 2500 m ü. M., Länge 650 m.
- e) Wanderung um den Piz Nair, ca. 10 km, 2500 bis 2900 m ü. M.

## 2. Kraftraum

Hotel Kurhaus, St. Moritz-Bad, 1772 m ü. M.

Es stehen u. a. zur Verfügung: Olympia-Hantel mit total 150 kg Gewicht, 2 Trainings-Hanteln mit total je 100 kg Gewicht, Zug- und Druckapparate, Zwillingshanteln und die üblichen Konditionsgeräte wie Medizinbälle, Springseile usw.

## 3. Corviglia-Halle (2488 m ü. M.)

Einzigartige Einrichtung unterhalb der Bergstation der Corviglia-Bahn. Die Halle ist mit den üblichen Konditionsgeräten ausgerüstet. Sie ist das ganze Jahr benützbar.

## 4. Spielwiese

bei Lej Alv, 2500 m ü. M. 30×30 m.

Polowiese, 1772 m ü. M., im Rahmen der Leichtathletikanlage.

Fussballplatz Celerina, 1725 m ü. M.

## B. Technisches Training

### 1. Leichtathletikanlage auf der Polowiese

Höhe ü. M.: 1772 m.

Anlagen: 400-m-Rundbahn, 2 Bahnen mit Tennenbelag, 2 Bahnen Rubkor, Weitsprung, Hochsprung, Stabhochsprung, Diskuswerfen, Hammerwerfen, Speerwerfen, Kugelstossen, Dreisprung, Gerät Raum: Bei der Anlage.

### 2. Turnen

#### 2. 1. Turnhalle St. Moritz

Höhe ü. M.: 1822 m.

Geräte: Schulturngeräte; die Spezialgeräte müssen angefordert werden.

Grösse der Halle: 21,5×10 m, Höhe der Halle: 5,5 m.

#### 2. 2. Turnhalle Samedan

Höhe ü. M.: 1715 m.

Geräte: Schulturngeräte; die Spezialgeräte müssen angefordert werden.

Grösse der Halle: 25×12 m, Höhe der Halle: 6,5 m.

#### 2. 3. Corviglia-Halle

Höhe ü. M.: 2488 m.

Mit den Kunstuhrgeräten ausgerüstet.

### 3. Fechten

Kurhaus-Saal. Höhe ü. M.: 1772 m.

### 4. Ringen

Kurhaus-Saal. Höhe ü. M.: 1772 m.

### 5. Boxen

Kurhaus-Saal. Höhe ü. M.: 1772 m.

Fechten, Ringen und Boxen finden im gleichen Saal statt. Beim gleichzeitigen Aufenthalt von Athleten mehrerer Sportarten erfolgt eine zeitliche Zuteilung der Übungsgelegenheiten. Diese Sportarten können auch in der Corviglia-Halle (2488) ausgeübt werden. Die entsprechenden Geräte müssten dann jeweils verlegt werden.

### 6. Rudern

#### 6. 1. St.-Moritzer-See

Höhe ü. M.: 1800 m.

Maximale Bahnlänge in gerader Linie: 1500 m. Anzahl Bahnen: Mindestens 6. Günstige Verhältnisse normalerweise: Juni—Anfang Oktober 06.00 bis 09.00 und 16.00 bis 19.00 Uhr.

Markierung der Bahn: Ufermarke alle 500 m. Ponton: Fester Steg 10×4 m bei der Reithalle. Bootsgarage: In den Stallungen Surpunt. Fassungsvermögen: 2 Vierer mit 3 Skiff, 1 Doppelzweier, 1 Zweier ohne, 1 Achter.

#### 6. 2. Lago Bianco

Höhe ü. M.: 2200 m.

Maximale Bahnlänge in gerader Linie: 2500 m. Anzahl Bahnen: Mindestens 6. Günstige Verhältnisse normalerweise: Ende Juni—Anfang Oktober 06.00 bis 11.00 und 16.00 bis 19.00.

Markierung der Bahn: Ufermarke alle 500 m. Ponton: Floss 9×4 m auf der Höhe der Bahnstation.

Bootsgarage: Bahnremise beim Bahnhof.

Aufenthaltsräume: Haus neben der Bahnstation. Transportmöglichkeiten:



Martin Studach/Melch Bürgin



Military-Parcours

1. Fahrstrasse bis ans Seeufer, mit Auto 30 Min. von St. Moritz.
2. Bahn (Fahrplan Bernina-Bahn).

#### 7. Schiessen

##### 7. 1. Dimlej

Höhe ü. M.: 1825 m.  
Anlagen: 300-m-Stand, 50-m-Kleinkaliberstand, 50-m-Pistolenstand.

**7. 2. Olympia-Schanze**  
Höhe ü. M.: 1810 m.  
Anlagen: Tontaubenstand.

#### 8. Reiten

**8. 1. Stallungen, Sur Punt**  
Höhe ü. M.: 1772 m.  
Anlagen: 52 Boxen, umwandelbar in 104 Stände.

**8. 2. Manège**  
Höhe ü. M.: 1772 m.  
Anlagen: Reithalle, Grösse: 36×20 m.

**8. 3. Reitwege**  
Höhe ü. M.: 1772 m bis ca. 1900 m.  
Anlagen: 60 km verteilt auf die ganze Umgebung von St. Moritz, vor allem aber im Stazerwald, im Storywald und im Gebiet gegen die Olympiaschanze und Surlej.

**8. 4. Polowiese**  
Höhe ü. M.: 1772 m.  
Anlagen: Galoppbahn, Länge 650 m.

**8. 5. Spring- und Dressurplatz**  
Höhe ü. M.: 1772 m.  
Anlagen: Übungsspringplatz und Dressurviereck in der Nähe der Stallungen.

**8. 6. Torfwiesen**  
Höhe ü. M.: 1772 m.  
Anlagen: Gelände-Springanlage für Military usw.

#### 9. Schwimmen

##### Hallenschwimmbad

Höhe ü. M.: 1772 m.  
Anlagen: 25-m-Bassin, 6 Bahnen; Sprungbrett: 1 und 3 m. Das Hallenbad wird im Sommer 1968 dem Betrieb übergeben.

#### 10. Radfahren

Auf den gesamten Strassen des Oberengadins auf einer durchschnittlichen Höhe von ca. 1800 m ü. M.

#### 11. Eishockey und Eiskunstlaufen

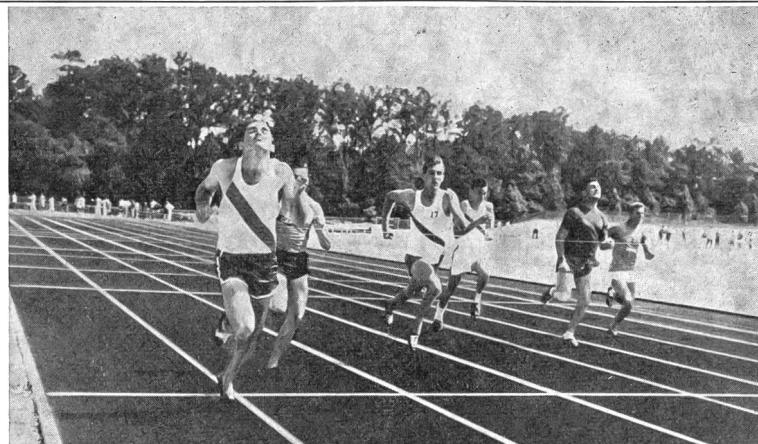
Kunsteisbahn St. Moritz.

#### Wir erstellen:

ASCHEN-  
Beläge

WALK-TOP-  
Beläge

GRASSTEX-  
Beläge



GRASSTEX, das bekannteste, bituminöse Belagsmaterial für Leichtathletikanlagen

#### Wir verarbeiten:

TARTAN-  
Beläge  
und erstellen  
RASEN-  
FLÄCHEN  
nach neuem  
System



**H. BRACHER, TURN- UND SPORTPLATZBAU**  
**BERN FRAUENFELD MOUTIER**