

**Momentum-Symposium 2011 und Bundestrainer-Forum**
**„Moderne Erkenntnisse zum Höhentraining:**
**Hypoxische Reize sinnvoll setzen“**

28.02. – 02.03.2011

Hörsaal 2, Deutsche Sporthochschule Köln

**Vorläufiges Programm**  
 (Änderungen vorbehalten)

<b>Montag, 28.02.11</b>	13:00 – 13:15	Eröffnung	Prof. Nordmann/ Prof. Mester (Köln)
	13:15 – 14:15	Höhentraining: Training in der Höhe	Dr. de Marées (Köln)
	14:15 - 15:15	Entstehung und Weiterleitung des hypoxischen Reizes	Prof. Bloch (Köln)
	15:15 -15:45	Kaffeepause	
	15:45 –16:45	Hämoglobin-Masse und Leistungsentwicklung im Schwimmen	Prof. Schmidt, (Bayreuth)
	16:45 –17:45	Anforderungen an die Ernährung unter Hypoxie	Braun (Köln)
	Ab 18:30	Get together (Mensa der DSHS)	
<b>Dienstag, 01.03.11</b>	09:15 – 10:00	Hypoxie-Training	Dr. Pottgießer (Freiburg)
	10:00 –11:00	Laktat und Höhe	Wahl (Köln)
	11:00 –11:30	Kaffeepause (Foyer)	
	11:30 –12:30	Hypoxieexposition-Belastungssteuerung und medizinische Aspekte	Prof. Bärtsch (Heidelberg)
	12.30 –14:00	Mittagessen (Mensa der DSHS)	
	14:00 –15:00	Vorbereitung eines Hypoxietrainingslagers – Konsequenzen für die Durchführung	Prof. Burtcher (Innsbruck)
	15:00 –16:00	Hoch-Intensives-Training (HIT) in der Höhe	Dr. Voigt (Bern)
	16:00 –16:30	Kaffeepause (Foyer)	
	16:30 –17:15	Praktische Erfahrungen in den Kampfsportarten am Beispiel Judo	Dr. Heinisch (Leipzig)
	17:15 –18:00	Praktische Erfahrungen im Schwimmsport	Dr. Rudolph (Leipzig)
		Freier Abend	
<b>Mittwoch, 02.03.11</b>	09:00 –10:00	Praktische Erfahrungen in ausgewählten Ausdauersportarten	Dr. Ernst, Dr. Wick (Leipzig)
	10:00 –11:00	Praktische und wiss. Erfahrungen (Schwimmen, Leichtathletik, Ski Alpin)	Dr. de Marées, Wahl, Dr. Sperlich
	11:00 –11:15	Kaffeepause (Foyer)	
	11:15 –12:15	Podiumsdiskussion	
	12:15	Abschluss	