

Wysokogórskie przygotowania do sezonu

06/11/2017, dodał: **Magda Polańska**



Klaudia Kołodziej, biegaczka narciarska z Łętowego, od 27 października przebywa na obozie szkoleniowym w Ramsau am Dachstein. Trenuje tam na lodowcu.

Początek obozu nie zapowiadał się ciekawie gdyż bardzo mocno wiało i kolejka na Dachstein była zamknięta, więc trenowaliśmy na dole, w Ramsau, gdzie nie ma śniegu- wrażeniami z pobytu w Austrii dzieli się sportsmenka. Ostatniego dnia października pojechaliśmy kolejką na lodowiec. Wysokość sięga tutaj do 2700 m.n.p.m. Trening wysokogórski polega na przeprowadzeniu przygotowań w warunkach obniżonego ciśnienia atmosferycznego oraz o obniżonej zawartości tlenu. Trening w takich warunkach zwiększa możliwości wysiłkowe w niższych wysokościach. Popołudniowe treningi przeprowadzamy na nartorolkach, na siłowni oraz bieganie w terenie.

Klaudia Kołodziej jest zawodniczką LKS WITÓW SKI Mszana Górna. W ubiegłym roku została powołana do młodzieżowej kadry narodowej.

Klaudia Kołodziej

