

GET HIGH



Höhenleistungszentrum

Kühtai

HIGH HEAVEN

Kühtai: Höher, schöner, weißer

Kühtai: the highest slopes, the deepest snow



Die Tourismusregion Kühtai im Sellrain (Tirol) liegt auf 2.020 Metern über dem Meeresspiegel — damit ist der beschauliche Ort idealer Ausgangspunkt für sportliche Aktivitäten zu jeder Jahreszeit. Im Winter hat sich die schneesichere Destination vor allem mit traumhaften Pisten und abgelegenen Tiefschneehängen einen Namen gemacht. Skifahrer, Snowboarder, Freerider, Skitourengänger oder Langläufer kommen im unterschiedlich anspruchsvollen Gelände auf ihre Kosten. Im Sommer zieht das eindrucksvolle Bergpanorama Wanderer, Radfahrer oder Trailrunner sowie Aktivurlauber der verschiedensten alpinen Sportarten an.

The Kühtai tourism region in the Sellrain municipality (Tyrol, Austria) is located at an altitude of 2020 meters above sea level — making the serene town the ideal base for sporting activities in any season. During winter, the reliable snow cover has made the region's spectacular ski-runs and secluded deep snow slopes legendary. With its various degrees of difficulty, the terrain gives skiers, snowboarders, freeriders, ski tourers, and Nordic skiers their money's worth. During summer, the breathtaking Alpine vistas attract hikers, cyclists and trail runners as well as vacationers in pursuit of the most diverse sporting activities.

HIGHSEASON

Winter und Sommer, Kühtai zu jeder Jahreszeit

Winter and Summer, Kühtai offers it all

Das Höhenleistungszentrum Kühtai gilt aufgrund seiner idealen Lage und Infrastruktur als Top-Trainings-Destination in Europa. Nur 35 Kilometer von der Olympiastadt Innsbruck entfernt, bietet es Hobby- und Leistungssportlern optimale Voraussetzungen, um ihre Leistungen zu verbessern. Das Sportzentrum, das im Sommer 2012 eröffnet wurde, verbindet die touristische Infrastruktur der Region mit hochmodernen Anlagen und Trainingsmöglichkeiten. Trainingslager, Teambuilding-Seminare oder Familienurlaub — für jeden Gast, das richtige Angebot!

Thanks to its ideal location and infrastructure, the High Altitude Training Centre Kühtai is considered one of the best training destinations in Europe. Only 35 km from the Olympic city of Innsbruck, it offers amateur and competitive athletes alike ideal conditions to improve their performance. Opened in summer of 2012, the training centre combines the region's tourism infrastructure with state-of-the-art training options. From training camps and team-building seminars to family vacations — every guest is sure to find what they are looking for.



HIGH ABOVE

2020 Meter über dem Meeresspiegel

2020 meters above sea level

Im Herzen der Alpen, mitten in Europa

Surrounded by the Alps, in the heart of Europe

Für Individualsportler und Mannschaften

For individual athletes and teams alike

Keine Pollen, kein Feinstaub

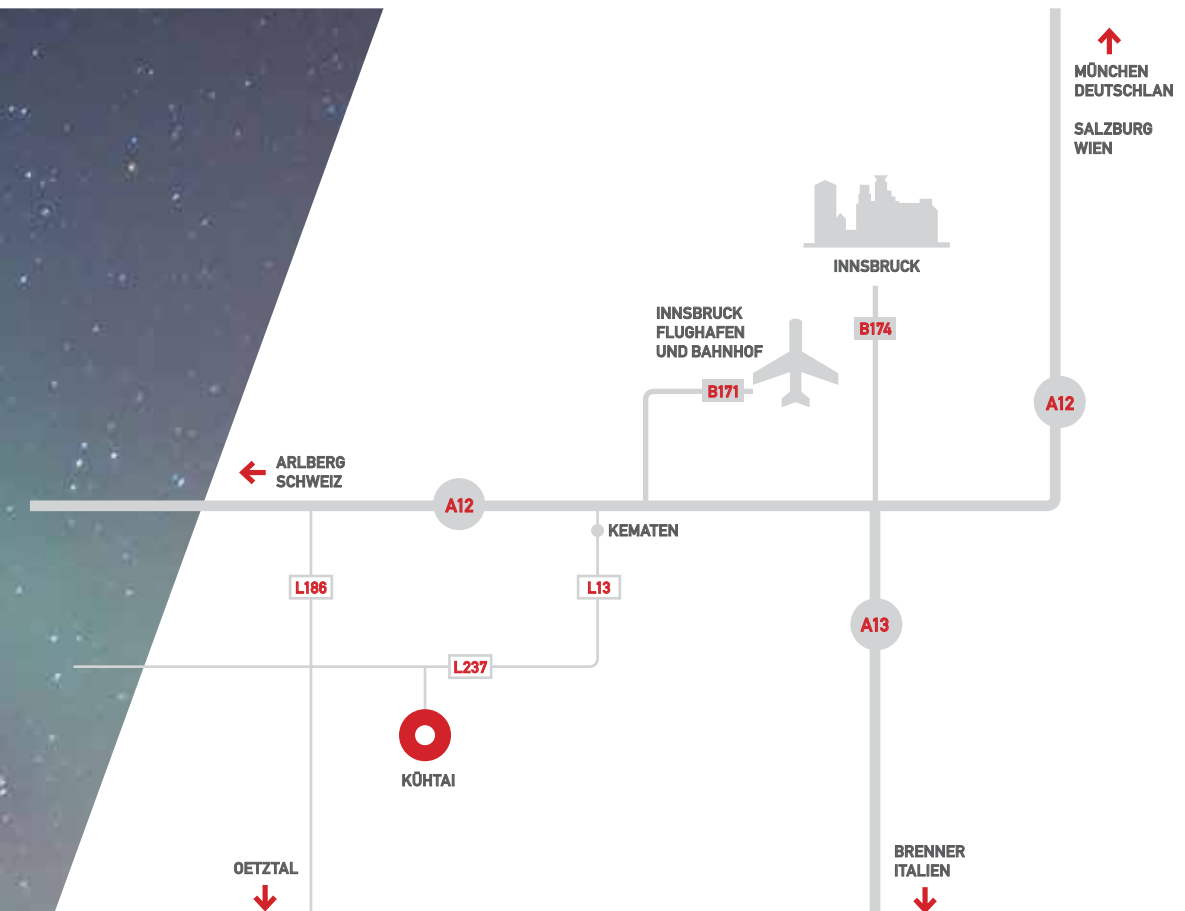
No pollen, no particulate matter

Angenehme 25 Grad Sommertemperatur

Pleasant summer temperatures of 25 degrees

Kultur und Sport eine gute Kombination

Ideal blend of culture and sports



Durch die Höhenlage Kühtais und die damit verbundenen kurzen Sommer reicht die aktive Trainingssaison auf der Anlage des Höhenleistungszentrums von Mitte Mai bis Mitte Oktober. Optimale Temperaturen von bis zu maximal 25 Grad Celsius in Kombination mit der Höhenlage ermöglichen dabei große Trainingserfolge. Auf Wunsch stellt das Zentrum Interessierten während des Aufenthalts sportmedizinische Betreuung zur Seite (Sportärzte, Physiotherapeuten, Ernährungswissenschaftler, etc.).

35 km zur Olympiastadt Innsbruck
Neben Innsbruck Flughafen und Bahnhof
Vernetzung mit Institut für Sportwissenschaften

Owing to Kühtai's altitude and the correspondingly short summers, the training season at the High Altitude Training Centre lasts from mid-May to mid-October. Ideal temperatures of no more than 25 °C, coupled with the altitude, ensure great training results. On request, the centre will also provide those interested with expert consultation by sports physicians, physiotherapists, nutrition specialist, etc., during their stay at the centre.

35 km to the Olympic city of Innsbruck
Near the Innsbruck airport and train station
Closely connected to the Institute for Sport Science

GOHIGH

Höhentraining für Profis und Amateure

High altitude training for pros and amateurs

Hoch hinaus im Training, beim Ausdauersport oder vor einem sportlichen Wettkampf — seit den Olympischen Spielen 1968 in Mexiko nutzen Leistungssportler das Höhentraining zur Verbesserung ihrer sportlichen Leistungsfähigkeit. Das Höhenleistungszentrum in Kühtai ist weltweit eine von nur drei vergleichbaren Einrichtungen — Flagstaff in Arizona/USA und Sierra Nevada in Spanien.

In den vergangenen Jahrzehnten wurden die positiven Effekte des Höhentrainings systematisch erforscht und mit wissenschaftlichen Studien belegt. Die Belastungssteigerung durch den geringen Luftdruck und dem damit verbundenen, niedrigen Sauerstoffgehalt der Atemluft sorgt beim Höhentraining für eine Anpassungsreaktion des Körpers. Es kommt zu einer mengenmäßigen Zunahme der roten Blutkörperchen, welche für die Sauerstoffaufnahme zuständig sind, und zu einer Verbesserung der Bewegungsökonomie. Besonders vor Wettkämpfen können sowohl Profi- als auch Amateursportler ihre Leistung durch die Belastungssteigerung während der Trainingsphase verbessern.

VORTEILE EINES KONTROLLIERTEN HÖHENTRAININGS:

Verbesserung der maximalen Sauerstoffaufnahme.
Erhöhung des Erythropoetinspiegels.
Zunahme des Gesamtvolumens der roten Blutkörperchen und der Hämoglobinmasse.
Verbesserung der Bewegungsökonomie.
Wissenschaftlich belegte Leistungssteigerung um 3 - 5 %.

Going to new heights in endurance and pre-competition training... Since the 1968 Olympic Games in Mexico, top athletes have used altitude training to improve their performance. The High Altitude Training Centre Kühtai is one of only three comparable facilities worldwide: Flagstaff, Arizona, USA, and Sierra Nevada in Spain.

Over the past decades, scientists have studied and proved the positive effects of altitude training. Due to the lower atmospheric pressure and the associated lower percentage of oxygen in the air, the increased strain on the body during altitude training elicits a physiological adaptation reaction. The body starts to produce more red blood cells, which are responsible for delivering oxygen to the muscles, and switches to a more efficient mode of oxygen utilisation. Thanks to these processes, professional and amateur athletes can achieve significant performance gains, especially when training for competitions.

ADVANTAGES OF CONTROLLED ALTITUDE TRAINING:

Increased maximum oxygen uptake
Increased erythropoetin levels
Increased total volume of red blood cells and haemoglobin mass
More efficient modes of oxygen utilisation
Scientifically proved performance increase of 3% - 5%



HIGH QUALITY

Hochwertige Anlage

High class facilities

Kühtai hat sich schon in der Vergangenheit mehrfach als hervorragende Location für Höhentrainings und Leistungstrainings bewiesen. Aufgrund des moderaten Klimas in Kühtai kommt es zu einer Verschiebung der Blüteperioden. Daher empfiehlt sich der österreichische Sportort besonders für Allergiker, die in der sensiblen Pollenflugzeit dorthin ausweichen können.

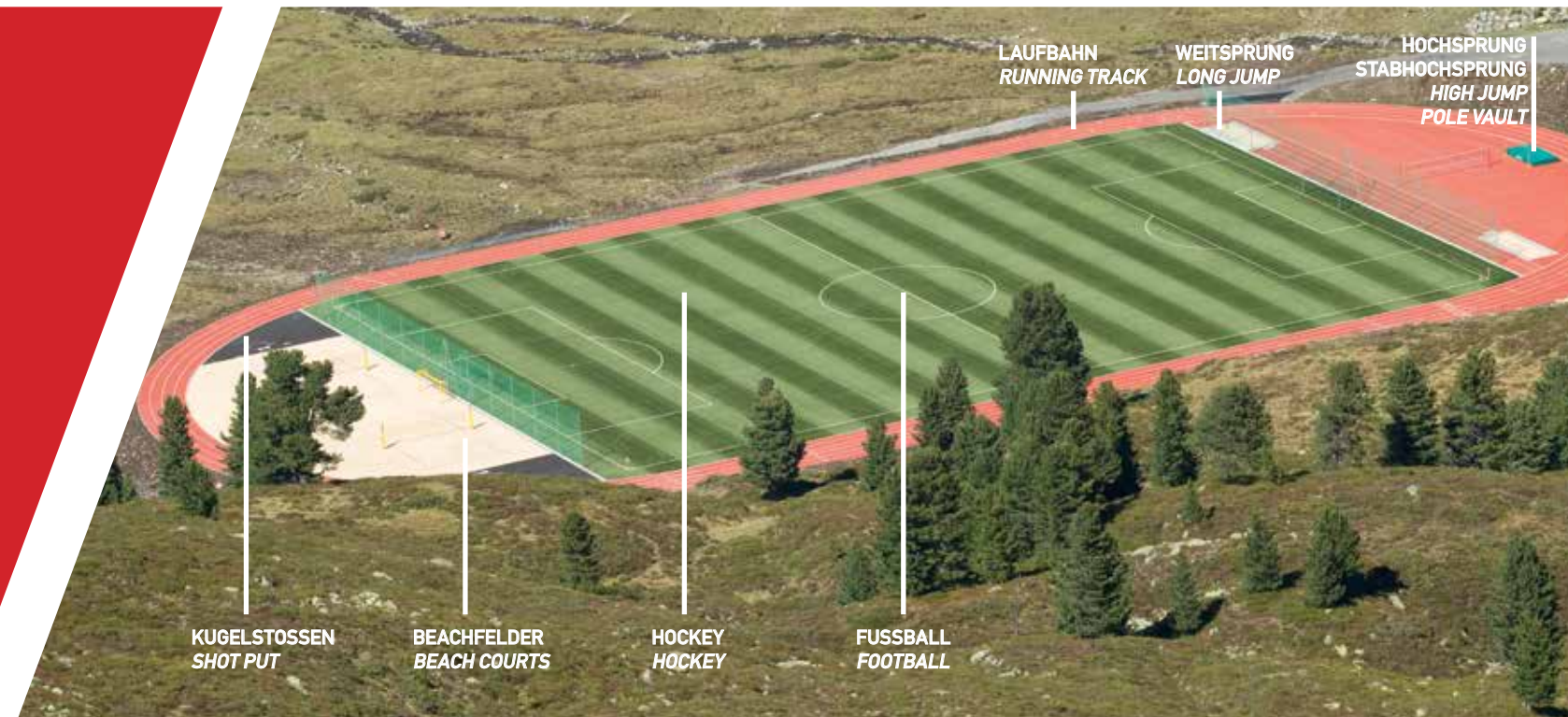
WELCHE SPORTARTEN BIETET KÜHTAI:

Eisschnelllauf
Fußball
Leichtathletik
Rudern
Beachvolleyball
Beachsoccer
Inlineskating
Radfahren
Rudern, Kajak, Kanu
Laufen, Trailrunning, Triathlon

On numerous occasions in the past, Kühtai has proved a top location for altitude and competitive training. Kühtai's moderate climate causes the blooming seasons to shift. This makes the Austrian sporting destination the ideal place for those suffering from allergies to avoid the high pollen count season elsewhere.

KÜHTAI OFFERS TRAINING FACILITIES FOR THE FOLLOWING SPORTS:

Speed skating
Football
Track and field
Rowing
Beach volleyball
Beach football
Inline skating
Cycling
Rowing, kayaking, canoeing
Running, trail running, triathlon



HIGH QUALITY

Hochwertige Anlage

High class facilities

Ob Spitzen-, Wettkampf- und Vereinssportler, Profis oder Amateure — das Höhenleistungszentrum eignet sich für jeden, der seine Leistungsgrenze in einer bestimmten Disziplin erweitern und sich bei intensivem Training auf diese konzentrieren möchte. Derzeit stehen den Sportfans eine Sommerskaterbahn für das Eisschnelllauftraining auf Inline-Skates (200 Meter Länge), ein Kunstrasenfußballplatz, eine Laufbahn (100 und 400 Meter), eine Leichtathletikanlage (Kugelstoßen, Hochsprung und Weitsprung), ein Stausee (Rudern und Kanu) sowie zwei Beachvolleyballplätze, die auch für Beachsoccer genutzt werden können, zur Verfügung.

From ambitious amateurs and club athletes to world-class competition pros — the altitude training centre has the right equipment and conditions for anyone who wants to push their performance limit in a particular discipline and focus on that discipline in intensive training sessions. Currently, sports enthusiasts can avail themselves of a summer skating track for speed skating training on inline skates (200m), an artificial lawn football field, a running track (100m and 400m), a track and field facility (shot put, high jump and long jump), a storage reservoir (rowing and canoeing) as well as two beach volleyball courts, also suitable for beach football.



HIGHTIMES

Hochgefühle für Sportler und Familien

A fun location for families and athletes

Kühtai bietet auf Grund seiner hervorragenden Lage, der modernen Infrastruktur und der Nähe zur Olympiastadt Innsbruck zahlreiche Standortvorteile. Familienurlaub während der Vorbereitungsphase für einen Wettkampf? In Kühtai kein Problem. Das Höhenleistungszentrum richtet sich an Aktivurlauber und Sportler.

Its exceptional location, modern infrastructure and proximity to the Olympic city of Innsbruck make Kühtai a prime destination. Enjoying a family vacation while preparing for a sporting competition? In Kühtai, you can do it all. The High Altitude Training Centre welcomes all types of athletes and sporting vacationers.



HIGHSTANDARDS

Höchster Komfort

Comfortable Accommodations

Zusammen mit den zahlreichen Hotel-, Appartement- und Pensionsbetrieben bieten wir unseren Gästen komfortable Übernachtungsmöglichkeiten in unterschiedlichen Preiskategorien. Das Höhenleistungszentrum Kühtai offeriert mit folgenden Unterkünften* Rundum-Wohlfühl-Pakete inkl. Verpflegung, Trainingseinheiten und einem großen Freizeitangebot an:

4 STERNE KATEGORIE

[Hotel Konradin](#)
[Sporthotel Kühtai](#)

APPARTEMENTS

[Alpinlodges Kühtai](#)
[Dorfstadl Kühtai](#)
[Kühtaier Alm](#)
[Appartements Kühtai](#)

GASTHOF

[Gasthof Schöne Aussicht](#)

Die Anfrage für ein Trainingslager, Teambuilding-Seminar, eine Incentive Reise oder für Veranstaltungen jeder Art kann ganz einfach unter www.hoehentraining-kuehtai.com gestartet werden. Sollten Sie Fragen haben, dann steht Ihnen das Team des Höhenleistungszentrums Kühtai jederzeit auch telefonisch zur Verfügung.

* weitere Unterkunftsbetriebe auf Anfrage

In cooperation with various hotels, apartments and boarding houses, we offer our guests a wide selection of accommodation options in several price categories. The High Altitude Training Centre Kühtai offers all-inclusive feel-good packages — incl. board, training sessions and a variety of recreation options — in cooperation with the following hospitality partners:*

4 STARS CATEGORY

[Hotel Konradin](#)
[Sporthotel Kühtai](#)

APARTMENTS

[Alpinlodges Kühtai](#)
[Dorfstadl Kühtai](#)
[Kühtaier Alm](#)
[Appartements Kühtai](#)

3 STARS CATEGORY

[Gasthof Schöne Aussicht](#)

For booking requests for training camps, team-building seminars, incentive trips or events of any kind, please visit www.hoehentraining-kuehtai.com. If you have any further questions, do not hesitate to call us. Our staff will be happy to help you.

* Additional accommodation options available upon request



HIGHMARKS

Wo Olympiasieger trainieren

Where Olympians train



Anni Friesinger-Postma

Zahlreiche Profi-Sportler nutzen die optimalen Möglichkeiten zur Wettkampfvorbereitung. Unter ihnen waren beispielsweise das norwegische Eisschnellläufer Nationalteam, die Top-Eisschnellläuferin Anni Friesinger, Triathletin und Olympiasiegerin von Athen (2004) Kate Allen, das Deutsche Nationalteam der Damen im 400-Meter-Sprint sowie internationale Rudernationalmannschaften.

Many a professional athlete has capitalised on the ideal training conditions to prepare for a competition, including the Norwegian national speed skating team, the German top speed skater Anni Friesinger, triathlete and Olympic gold medal winner (Athens 2004) Kate Allen, the German national 400 metre dash women's team as well as several international rowing teams.



Norwegian Ice Skating Team



Swarco Raiders

CITY OF GOLD



Schon dreimal wurde in Innsbruck das Olympische Feuer entzündet: bei den Winterspielen 1964 und 1976 und bei den ersten Winter Youth Olympic Games 2012. Nur in Innsbruck und in London waren die Spiele so oft zu Gast.

Innsbruck was the first city to complete an Olympic "hat trick". Following the 1964 and 1976 Winter Games, the Olympic flame was brought back to town in 2012 for the first ever Youth Winter Olympics. Besides Innsbruck, only London has played host to three Olympic Games.

CITY OF GOLD



Auf den Spuren der Olympiasieger kurven Gäste im Bob mit 90 km/h durch den Eiskanal in Innsbruck-Igls oder auf den Brettern über die olympischen Pisten in den Skigebieten Patscherkofel, Axamer Lizum und im Snowpark Kühtai.

Jährlich trifft sich die Weltspitze der Skispringer am modernen Wahrzeichen der Stadt, dem 50 Meter hohen Sprungturm der Großschanze am Bergisel, oder die internationale Snowboarder-Szene beim jährlichen „Air & Style“, die mit ihren Sprüngen und neuen Trends vor 12.000 Zuschauern im Bergisel-Stadion Stimmung und Party macht.

Visitors are also welcome to experience the Olympic spirit! Daring guests can take a test drive on the the bobsled and luge track, flying down the icy bends at 90 km/h. The Innsbruck ski areas offer racers plenty of Olympic slopes in Patscherkofel, Axamer Lizum and Kühtai's Snowpark.

At the Bergisel Ski Jump Stadium, visitors can rub shoulders with the world's ski jumping elite competing each year in a prestigious tournament. Rising 50 m into the sky, the sleek ski jumping tower is an unmistakable, cutting-edge landmark. The Bergisel Ski Jump Stadium also brings together the international snowboard scene for the annual Air & Style snowboarding event — captivating the attention of 12,000 spectators with clever tricks, cool trends and a casual party vibe.



Höhenleistungszentrum

Kühtai

Höhenleistungszentrum Kühtai

Kühtai 42

A-6183 Kühtai

Tel. +43 (0)5239/5222

Fax +43 (0)5239/5222 - 23

info@hoehenttraining-kuehtai.com

www.hoehenttraining-kuehtai.com



Tourismusbüro Kühtai

Kühtai 42

A-6183 Kühtai

Tel. +43 (0)5239/5222

Fax +43 (0)5239/5255

office@kuehtai.info

www.kuehtai.info

GET
INTO
HIGH
GEAR ...

www.hoehenttraining-kuehtai.com

