

Ablauf Lauf-Laktattest:

Aus Gründen der Standardisierung (Wind, Temperatur) führen wir den Test für Läufer im Dusika-Hallenstadion in Wien auf der 200 Meter Rundbahn durch. Es ist wichtig, zum Test halbwegs ausgeruht (1-2 Tage vorher nur locker trainieren) und vollkommen gesund zu kommen

Mitzubringen sind Laufkleidung für Zimmertemperatur, Geld zur Barzahlung, das ausgefüllte Anamneseblatt (falls nicht schon vorher an uns geschickt) und evtl. eine Trinkflasche.

!ACHTUNG!: Es ist wichtig dass du eine **Pulsuhr mit Stoppfunktion** mitbringst, die du bedienen kannst. Daher überprüfe rechtzeitig den **Akkustand** und setze dich mit den **Funktionen** entsprechend auseinander. Du solltest den **Puls ablesen** und die **gelaufenen Rundenzeiten mitstoppen** können.

Beim Test wird dir zu Beginn alles genau erklärt und du bekommst eine durchblutungsfördernde Salbe und einen kleinen Stich ins Ohrläppchen, den du kaum spüren wirst. Zuerst läufst du locker ein paar Runden zum Aufwärmen. Je nach Leistungsniveau läufst du danach 4-6 Stufen zu je 1200-2000 Meter in einem von uns vorgegebenen Tempo, wobei du als Hilfe ein Kärtchen mit den jeweiligen Soll-Zwischenzeiten mitbekommst. Der erste Lauf wird sehr locker sein, jede weitere Stufe wird etwas schneller, wobei der letzte Lauf keine Ausbelastung darstellt - das würde die Aussagekraft des Tests nicht verbessern. Nach jeder Stufe gibt es eine kurze Pause, in der wir deine tatsächlich gelaufene Zeit und deine Herzfrequenz notieren und einen Tropfen Blut aus dem Ohrläppchen entnehmen. Mit diesen Werten erstellen wir deine individuelle Laktatleistungskurve.

Nach der letzten Stufe kannst du auslaufen und hast Gelegenheit, etwaige Fragen zu stellen. Beim Test selbst beobachten wir bei den unterschiedlichen Geschwindigkeiten deine Lauftechnik und werden dir gegebenenfalls entsprechende Hinweise geben, v.a. wenn es um die Vermeidung von Verletzungen geht. Plane für den Test bitte insgesamt ca. 2 Stunden ein.

Innerhalb weniger Tage nach dem Test erhältst du deine umfangreiche schriftliche Auswertung per e-mail. Diese beinhaltet konkrete Trainingsempfehlungen, eine detaillierte Leistungsbeurteilung, deine persönlichen Pulsbereiche und eine Hochrechnung der aktuell möglichen Wettkampfleistungen. Jeder Test wird von Wilhelm Lilge persönlich interpretiert. Für Rückfragen oder ergänzende Informationen stehen wir ebenfalls zur Verfügung, damit du das Testergebnis bestmöglich in die Trainingspraxis umsetzen kannst.

WICHTIG: Treffpunkt ist in der Regel zum vereinbarten Testzeitpunkt beim Sportler-Eingang an der Rückseite des Stadions (siehe rote Markierung auf der Karte), da der Zutritt nur mit einer Gästekarte erfolgen kann. Solltest du deutlich früher oder später da sein und niemanden von uns antreffen oder den Eingang nicht finden, kontaktiere uns unter 0676 70 42 665.

Falls du unerwartet den Testtermin kurzfristig nicht wahrnehmen kannst, verständige uns umgehend, damit wir nicht unnötig auf dich warten.

Anreise

Das Dusika-Stadion (Rundhalle) findest du neben dem Stadion-Center (Einkaufszentrum) in 1020 Wien, Olympiaplatz 1. Im Stadion gibt es Garderoben (Wertsachen in den Innenraum mitnehmen) und Duschen.

Die öffentliche Anreise erfolgt am besten mit der U 2 bis zur Station „Stadion“, dann gehst du von der U-Bahn kommend links am Stadion-Center (Einkaufszentrum) vorbei zum Sportler-Eingang auf der rechten Seite des Stadions.

Bei Anreise mit PKW (Adresse fürs Navi: 1020 Wien, Marathonweg 7) parkst du in der Garage des Stadion-Centers (3 Stunden kostenfrei, Zufahrt über den Marathonweg). Du verlässt die Garage bei der Ein- und Ausfahrt und siehst links vor dir das Dusika-Stadion und den Sportler-Eingang. Achtung: rund ums Dusika-Stadion ist ausschließlich kostenpflichtige Kurzparkzone!

