

Ablauf Rad-Laktattest:

Treffpunkt ist der Billa-Parkplatz beim Kreisverkehr Bisamberg/Klein-Engersdorf/Flandorf/Korneuburg (Im Sandhübel 3, 2102 Bisamberg - siehe rote Markierung auf der Karte), der von der Autobahnausfahrt Korneuburg (A 22) in ca. 5 Minuten erreicht werden kann. Wir führen den Test auf der leicht ansteigenden (durchschnittlich knapp 2%) Strecke von diesem Kreisverkehr hinauf bis zum Ortsbeginn von Hagenbrunn (2,66km) durch.

Wenn du bereits mit dem Rad kommst, solltest du nicht länger als ca. 45 Minuten unterwegs sein und dabei wirklich locker fahren.

Es ist wichtig, zum Test halbwegs ausgeruht (1-2 Tage vorher nur locker trainieren) und vollkommen gesund zu kommen

Mitzubringen sind Geld zur Barzahlung und das ausgefüllte Anamneseblatt (falls nicht schon vorab an uns geschickt).

!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 **Zeit mitstoppen** (evtl. auch mit Radcomputer) können.

Beim Test wird dir zu Beginn alles genau erklärt, du wirst samt Rad und Radbekleidung abgewogen (für die Leistungsberechnung in Watt) und du bekommst eine durchblutungsfördernde Salbe und einen kleinen Stich ins Ohrläppchen, den du kaum spüren wirst. Falls du nicht gleich mit dem Rad zum Test kommst, wirst du dann ein paar Kilometer aufwärmen.

Dann fährst du vier Mal die Teststrecke nach Hagenbrunn, wobei die erste Stufe sehr locker sein soll, jede weitere Stufe etwas schneller, die letzte Fahrt kann durchaus maximal (aber gleichmäßig) sein. Nach jeder Stufe notieren wir oben "im Ziel" deine tatsächlich gefahrene Zeit und deine Herzfrequenz und entnehmen einen Tropfen Blut aus dem Ohrläppchen. Mit diesen Werten erstellen wir deine individuelle Laktatleistungskurve.

Nach dem eigentlichen Test kannst du ausradeln oder wieder heimfahren und hast Gelegenheit, etwaige Fragen zu stellen. Weiters bieten wir an, für zusätzliche € 20.- auf einem benachbarten Straßenstück deine Trettechnik mit der Zeitlupen-Videokamera zu filmen und danach zu analysieren.. 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, deine Wattleistung (absolut und relativ) auf den einzelnen Stufen und bei der Ausbleistung. 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.

Falls du unerwartet den Testtermin kurzfristig nicht wahrnehmen kannst, verständige uns umgehend, damit wir gemeinsam einen Ersatztermin finden können.

WICHTIG: Solltest du dich verspäten oder den Treffpunkt nicht finden, kontaktiere uns unter 0676 70 42 665. Falls du unerwartet den Testtermin kurzfristig nicht wahrnehmen kannst, verständige uns umgehend, damit wir gemeinsam einen Ersatztermin finden können.

Da es sich bei diesem Test um eine leistungsdiagnostische Untersuchung im Freien handelt, sind wir von der Witterung abhängig. Bei starkem Regen oder starkem Wind muss der Test kurzfristig verschoben werden. Bei Unklarheit bitte unbedingt um telefonische Abstimmung. Wenn wir aus Witterungsgründen den Test absagen müssen, werden wir dich jedenfalls rechtzeitig kontaktieren.

