

Wünschen Sie weitere Infos zu unseren Themen? Oder haben Sie einen Tipp, was sich draußen bewegt? Ingo Wilhelm freut sich auf Ihre E-Mail: draussen@tz-online.de

Was Hobby-Biker im neuen Münchner Radlabor lernen können

Richtig schwitzen, richtig sitzen



Die Blutproben vom Laktattest

Sie planen eine Fahrradreise oder möchten an einem Jedermann-Rennen teilnehmen? Sie leiden beim Radeln unter Schmerzen oder möchten effektiv und dauerhaft abnehmen? Dann sind Sie ein Fall fürs Münchner Radlabor. Das im Sommer eröffnete Leistungs- und Ergonomie-Zentrum ist ein Ableger des Freiburger Radlabors, das zahlreiche Profisportler betreut, aber nichts mit den Freiburger Dopingärzten zu tun hat. Die Hauptzielgruppe liegt bei ambitionierten Hobbysportlern. tz-Redakteur Ingo Wilhelm (38, Rennradler) hat sich im Radlabor einem Selbsttest unterzogen.



tz-Redakteur Ingo Wilhelm beim Leistungstest

Leistungs-Diagnostik und Tipps fürs Training

Ich verwende keinen Pulsmesser und finde Trainingspläne tyrannisch. Aber interessieren würde es mich schon, wie fit ich objektiv bin. Also ab zur Leistungsdiagnostik mit Andreas Bruch. Der 28-jährige Sportwissenschaftler leitet das Münchner Rad- und Laflabor. Zuerst befragt Andreas mich über das Ausmaß meiner Aktivitäten, über Beschwerden, Vorerkrankungen und sportliche Ziele. Dann bittet er mich zum Laktattest aufs Ergometer und startet eine Prozedur, die an ein Belastungs-EKG beim Arzt erinnert.

Alle drei Minuten wird die Maschine den Tretwiderstand um 20 Watt erhöhen und die Herzfrequenz aufzeichnen. Noch viel aussagekräftiger als der Puls ist die Konzentration von Milchsäure (Laktat) in meinem Blut. Hauptziel des Tests ist es, meine „individuelle anaerobe Schwelle“ zu bestimmen. Andreas erklärt: „Das ist die höchstmögliche Belastungsintensität, die ohne Übersäuerung aufrechterhalten werden kann.“ Laktat ist auch deshalb ein verlässlicher Konditionsindikator, weil es weitgehend unabhängig von der Tagesform entsteht.

Und so pickst Andreas mir zu Beginn des Tests ins Ohr (tut

gar nicht weh). Dann entnimmt er alle drei Minuten eine kleine Blutprobe, die er in ein Laktat-Messgerät gibt. Die Watt-Anzeige steigt auf 120, 140 – alles noch kein Problem. Ab 200 Watt fließt der Schweiß. 300 Watt trete ich mit Mühe und Not drei Minuten lang durch, der Puls schlägt 180. Dann bitte ich Andreas um Gnade. „Ziemlich gut für jemanden mit deinem Gewicht“, baut er mich wieder auf. Schwerere Radler schaffen höhere Wattzahlen – logisch, denn sie müssen mehr Gewicht bewegen.

Wenige Minuten später spuckt der Computer meine Laktatkurve aus. Bei 230 Watt beginnt sie steil zu steigen. Da liegt sie also, meine anaerobe Schwelle. Auf einem mehrseitigen Ausdruck erfahre ich weitere Fakten über meinen Fitnessstand und Tipps für mein weiteres Training. Zum Beispiel, in welchen Pulsbereichen ich den Fettstoffwechsel aktiviere, die Grundlagenausdauer trainiere oder meinen Körper an Leistungsspitzen gewöhne.

Darauf aufbauend könnte ich eine professionelle Trainingsbetreuung buchen, die über das Internetforum des Radlabors abgewickelt wird. Jetzt wäre laut Andreas der ideale Zeitpunkt dafür: „Der Radler wird im Winter gemacht.“ Wer in der kalten Jahreszeit sportlich aktiv bleibt, muss zu Beginn der Radsaison nicht wieder bei null anfangen.



Andreas Bruch legt gleich selbst den Inbusschlüssel an, um die Sitzposition zu verbessern

Analyse und Korrektur der Sitzposition

Auch die Analyse und Korrektur der Sitzposition gehört zum Angebot des Radlabors. Zunächst vermisst Chef Andreas millimetergenau mein Fahrrad mittels eines Lasers. Sitzlänge, Sitzhöhe, Sattelposition und so weiter. Dann legt er am Körper Maß an, notiert Innenbeinlänge, Schulterbreite, Armlänge... Ein spezielles Computerprogramm spuckt schließlich die Ist- und Sollwerte sowie die Abweichungen aus. „Kein Wunder, dass du Nackenprobleme hast“, analysiert Andreas. „Für einen Hobbyradler ist dein Rad zu sportlich eingestellt.“

Folglich lässt er meinen Sattel um einen Zentimeter ab und sagt: „Eigentlich brauchst du einen kürzeren Vorbau.“ Als Not-OP montiert er ihn andersrum, damit der Lenker hochkommt. Millimeterarbeit ist beim Klickpedal gefragt, damit dessen Achse genau durchs Grundgelenk des großen Zehs verläuft. Die Datenblätter über Fahrrad- und Körpermaße kann man übrigens mitnehmen, um beim nächsten Radkauf ein passendes Modell zu finden.

Drei Tage später meine erste Tour auf dem angepassten Rad: Die Nackenschmerzen sind fast verflogen.

Rad- und Laflabor

Das Radlabor in Gauting (Leutstettener Str. 3) heißt neuerdings auch Laflabor, weil es Leistungsdiagnostik und Trainingsbetreuung nun auch für Läufer anbietet. Ein erster Laktattest auf dem Rad kostet 125 €, jeder weitere 95 €. Das von der tz getestete Sitzpositionspaket kostet 155 €. Gruppen erhalten Sonderpreise. Das internetbasierte e-Training kostet 2,50 € pro Tag. Alle weiteren Angebote und Preise auf www.radlabor.de bzw. www.laflabor.eu, Telefon 089/33 09 51 98.

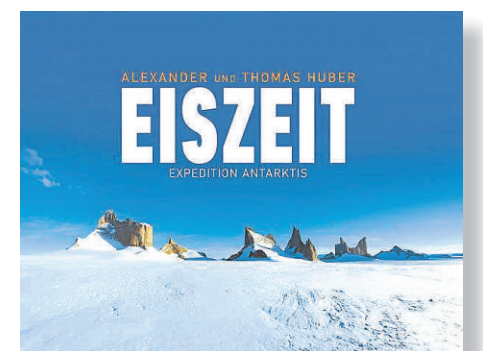
Archiv der Draußen-Themen: www.tz-online.de/draussen

Draußen-Magazin



NICHTS WIE HIN Alpine Höhepunkte am Gasteig

Der Münchner Gasteig – an sich eine unbedeutende Erhebung – wird in den nächsten Monaten zur Pilgerstätte für Bergsportfreunde. Am 15. November startet die allwinterliche Vortragsreihe **Alpine Highlights** der DAV-Sektion München-Oberland mit einer Bilderschau von **Luis Stitzinger** und **Alix von Melle** über ihre Expedition zum Makalu (Foto). Nur noch Restkarten gibt es für den Multivisionsvortrag von **Heinz Zak** über seine Abenteuer in der Senkrechten (13. Dezember). Die weiteren Termine: **Robert Bösch** (19. Januar), **Stefan Glowacz** (2. Februar), **Stephan Siegrist** (23. Februar) und **Gerlinde Kaltenbrunner** (9. März). Karten (16 bis 18 €) gibt's bei München Ticket, Telefon 089/54 81 81 81. Außerdem beim Alpenverein mit einer Ermäßigung für Mitglieder: www.alpenverein-muenchen.de



LESESTOFF Neu von den Huberbuam

Bizarre Granitwände über endlosem Eis – die **Antarktis** bot den **Huberbuam** eine grandiose Kulisse für eine Kletter-Expedition. Nach dem Film **Eiszeit** zeigen **Alexander** und **Thomas Huber** die besten Actionshots und schönsten Impressionen nun auch in einem Bildband. 160 Seiten dick, 120 Farbfotos schön, 40 € teuer, im Verlag **Frederking & Thaler** erschienen.

HEUTE IM FERNSEHEN Kurt Albert auf Mallorca

Der verstorbene Kletterpionier **Kurt Albert** beschäftigt abermals die BR-Sendung **Bergauf-Bergab** (21.15 Uhr). **Michael Pause** präsentiert das jüngst fertiggestellte Filmporträt **Reif für die Insel**, das Albert an den Steilküsten von Mallorca zeigt.

DAS OUTDOOR-TEIL DER WOCHE Schmuddelwetter-Radjacke

Eine wind- und wasserdichte Membran an der Vorderseite und an den Ärmeln, extrem atmungsaktive Stoffeinsätze am Rücken. Dazu eine „Abrisskante“ an den Schultern, die den Strömungswiderstand laut Windkanal-Test um 20 Prozent reduziert. Für so viel Hightech erhielt das **Biking SphereWind Jacket** der Schweizer Firma **X-Bionic** heuer einen Eurobike-Award. Die tz hat's ausprobiert und ist begeistert vom **Klimamanagement**, vom **Tragekomfort** und der **Verarbeitung**. Die perfekte Jacke für feuchtkühle Radtage! Jedoch: Stärkerer Regen kann durch den Rücken eindringen, bei mehr als 15 Grad Lufttemperatur wird's innen schwitzig. In Anbetracht des Preises von 250 € also ein **arg kleiner Einsatzbereich**.

