

# Neue **active woman** -Aktion: **IRON(WO)MAN**

Marina Knorr will ihren ersten Triathlon bestreiten! »active woman« ist mit Rat und Tat dabei!

Wie angekündigt, steht in dieser Ausgabe Marinas Leistungstest im Fokus. Die genauen Laktatwerte sind sehr wichtig für die Trainingsplanung und -gestaltung. Doch wie geht man diesen Test an, wenn die Probandin kein Blut sehen kann, es ihr schwarz vor Augen wird und die Beine zu Pudding werden? Trainerin Susanne Buckenlei hat Marina den Facharzt für Allgemein- und Sportmedizin Dr. med. Frank Kauper empfohlen. »Für uns ist Frank als Arzt und Sportler der beste Partner in solchen speziellen Fällen«, meint Susa. Sie sollte Recht behalten. Der Test verlief völlig ohne Probleme. Die Eindrücke von Marina sowie die Ergebnisse und Basisplanung von Susanne Buckenlei erfahren Sie hier:



»Die Atmosphäre in der Praxis war sehr angenehm, Doktor Kauper wusste von meiner Angst, und dass ich kein Blut sehen kann. Er ist sehr auf mich eingegangen. Meine größte Sorge, den Test aus Angst und Panik abbrechen zu müssen oder ohnmächtig zu werden, hat sich recht schnell in Luft aufgelöst.

Für den Leistungstest wurde als erstes ein submaximales (kurz unter dem Maximalwert) Belastungs-EKG auf dem Ergometer durchgeführt. Mit vielen Elektroden »gespickt« und einer Sauerstoff-Maske über Mund und Nase musste ich mehrmals fünf Minuten lang mit steigender Leistung treten. Dabei wurde gemessen, bei welcher Wattbelastung und mit welchem Puls ich wie viel Laktat produziere. Außerdem kann man mithilfe der Maske feststellen, zu welchem Zeitpunkt ich wie viel Sauerstoff aufnehme und wie viel CO<sup>2</sup> abgebe. Am Ende jeder Belastungsstufe hat mir Dr. Kauper am Ohr mit einem kleinen Röhrchen Blut abgenommen, und zwar so gekonnt, dass ich es fast nicht gemerkt habe.

Ab 200 Watt ist es richtig anstrengend geworden, auf der letzten Stufe bei 280 Watt konnte ich noch zwei Minuten durchhalten. Danach hatte ich ca. 20 Minuten Pause, um den anschließenden Maximaltest auf dem Laufband zu starten. Diesmal musste ich in Abständen von fünf Minuten verschiedene steigende Geschwindigkeiten laufen. Den Test empfand ich als viel anstrengender als den Radtest. Das liegt wahrscheinlich auch daran, dass ich nicht so gerne laufe und dementsprechend nicht so gut wie beim Radeln bin. Völlig erschöpft habe ich nach einer Geschwindigkeit von 13,8 Kilometern



den Test abgebrochen. Das Ergebnis: Mein GA1-Bereich geht beim Radeln bis zu einem Pulswert von 145 und der GA2-Bereich bis zu einem Pulswert von 165. Beim Laufen liegen GA1 bei 130 bis 160 und GA2 bei 160 bis 180. In dieser Disziplin habe ich also noch einige Defizite.

Der Leistungstest fand in meiner Entlassungswoche nach drei Wochen steigenden Trainingsumfängen statt. Während ich in diesen Wochen vorher Umfänge von ca. 10 Stunden auf dem Plan hatte, waren es in dieser Woche inklusive Test nur 6 Stunden. Zwei Tage vor dem Test hatte ich einen Ruhetag, um für die hohe Belastung in dem anstehenden Test gut ausgeruht zu sein, einen Tag vor dem Test standen 20 Minuten laufen mit anschließenden Steigerungsläufen von 3 x 70 Metern auf dem Plan, um die Leistungsbereitschaft zu aktivieren.

Was meine Ernährung betrifft, habe ich mich nicht speziell auf den Test vorbereitet.

## Kurze Begriffserklärung:

- **GA1: Grundlagenausdauer 1**  
Training im aeroben Bereich, ca. 75 - 85 % der Leistung an der individuellen Anaeroben Schwelle
- **GA2: Grundlagenausdauer 2**  
verstärktes Training im Ausdauerbereich, ca. 85 - 95 % der Leistung an der IANS

## Steckbrief

### Name:

Marina Knorr

**geboren in:** Weiden

**Wohnort:** Regensburg

**Hobbys:** Schwimmen seit dem 14. Lebensjahr

**Stärken:** ehrgeizig, lebensfroh, positiv denken

**Schwächen:** gelegentlich ungeduldig

**Lebensmotto:**

Always look on the bright side of life.



# Leistungsdiagnostik:

## Radtest:

- Startleistung 40 Watt, Stufendauer 5 Min, Steigerung 40 Watt
- Ergebnis: Testabbruch nach 2 Min bei 280 Watt bei Maximal-laktat von 5,2
- Sehr schön: niedriges Basislaktat von 0,6 und auch sehr sanfter Anstieg des Laktates
- Ein gerade für diese Jahreszeit und die momentane Situation sehr gutes Testergebnis
- Ziel: durch das Training den ersten Anstieg des Laktates hinauszögern und damit die Dauerleistungsfähigkeit verbessern

## Lauftest:

- Startleistung 6 km/h, Stufendauer 5Min, Steigerung 1,5 km/h
- Ergebnis: Testabbruch bei 13,5 km/h nach 1 Minute
- Laktat zeigt noch keine volle Ausbelastung. Das kann aber auch an der Kohlenhydrat-Verarmung liegen, da zwei Tests hintereinander durchgeführt wurden.
- Wieder sehr niedriges Basislaktat, aber momentan etwas zu frühzeitiger Laktatanstieg
- Ziel: sehr viel Grundlagentraining, da die Basis bisher noch nicht optimal ist
- Momentan sehr hohe Herzfrequenz bei der Belastung: Ökonomisierung durch das Ga-1 Training jetzt als Schwerpunkt

## Eindruck nach den Testergebnissen:

Marina hat eine deutliche Stärke beim Schwimmen und auch beim Radfahren. Das Laufen »hinkt« noch etwas hinterher und wird nun mehr im Mittelpunkt stehen, aber dennoch überwiegend im Ga-1-Bereich.



### Trainerin und aw-Expertin Susanne Buckenlei beschreibt ihren neuen Schützling:

Da Marina erst vor kurzem einen neuen Job angegangen ist, fehlt ihr momentan die Routine, was den Stressfaktor enorm erhöht. Der hohe Trainingsaufwand ist schon neben einem routinierten Job immens, das Neue intensiviert die Belastung obendrein. Daher plane ich das Training mit einem hohen Anteil an Ga-1-Einheiten, um nicht noch mehr Ermüdung zu produzieren und Stresshormone sogar abzubauen. Da das Schwimmen im Verein unter der Leitung von Peggy Büchse erfolgt, ist kein Eingriff meinerseits in die Trainingsgestaltung in dieser Disziplin erforderlich, allerdings muss ich die Intensität im Plan dringend berücksichtigen.



### Dr. Kauper Facharzt für Allgemein- und Sportmedizin

Dr. Kauper absolvierte seine sportmedizinische Ausbildung in der Abteilung für Sport- und Leistungsmedizin der Universität Heidelberg. Hier betreute er u.a. die Athleten am Olympia-Stützpunkt Rhein-Neckar sowie den Extremsportler Hubert Schwarz. Er war Mitglied des Bayern-Kaders Triathlon von 1989 bis 1992 und ist noch immer aktiver Läufer, Radfahrer und Bergsteiger. 2004 Gründung der Praxisgemeinschaft »Sportmedizin Nürnberg« mit dem Orthopäden (und ebenfalls Triathleten) Dr. Frank Rößler. Heute ist Dr. Kauper Ansprechpartner für alle Fragen rund um die Innere Medizin wie Blutanalysen, Herz-Kreislaufkrankungen, Lunge und Ernährung.

1/2 Anzeige