



**Ober-
Österreichischer
Triathlonverband**
www.oetri.at

Einladung und Ausschreibung Laktat-Leistungstest Laufen

Sehr geehrte Vereinsvertreter/innen, liebe Kaderathleten/innen, liebe Athleten/innen!

Der Oberösterreichische Triathlonverband lädt in diesem Winter erstmals neben den Kaderathleten alle interessierten Athleten/innen der OÖTRV Mitgliedsvereine zu einer Laktat-Testserie ein.

1. Termin: Samstag, 19.11.2011, 10:00 Uhr bzw. 11:30 Uhr
2. Termin: Samstag, 03.03.2012, 10:00 Uhr bzw. 11:30 Uhr

Ort: Sportunion Oberösterreich, Landessportzentrum
4020 Linz, Wieningerstraße 11

Testschema: Feldstufentest (5 x 1.200/1.600/2.000 m) zur Bestimmung der aeroben und anaeroben Schwelle mit Bestimmung von Trainingspuls und – tempovorgaben.

Durchführung, Testauswertung, Beratung: Dr. Alfred Fridrik

Testvorbereitung: Um vernünftige, d.h. aussagekräftige Ergebnisse zu erzielen, wird dringend empfohlen, zwei Tage vor dem Test kein intensives bzw. extrem umfangreiches Training zu absolvieren.

Teilnahmeberechtigt:

- OÖTRV-Kadermitglieder
- Mitglieder die bei einem OÖTRV Verein gemeldet sind
- Interessierte Athleten/innen die sich auf die Triathlonsaison 2012 vorbereiten möchten

Kosten: OÖTRV-Kaderathlet/innen: die Kosten werden vom OÖTRV übernommen
Nichtkaderathlet/innen 50,-- Euro pro Test. Bezahlung vor Ort!

Anmeldung: bis spätestens **Donnerstag, 17.11.2011** mit Name, Verein (falls vorhanden), Adresse, Tel. und **Leistungsvermögen (10.000 Meter Cirkazeit)** per email an b.maier@triathlon-austria.at

Mit sportlichen Grüßen

Helmut Kaufmann
Präsident

Tania Haiböck
Sportdirektorin

Dr. Alfred Fridrik
Verbandsarzt