

Erfahrungsbericht Lactate Scout – Ute Streiter

Mein Mann animierte mich, bei einem Auswahlverfahren einer lokalen Wochenzeitung für den Ironman Kärnten teilzunehmen. Prompt kam ich ins Team. Das war 2004. Ein Jahr später stand ich dann bereits in den Startlöchern zum IronMan Hawaii, der Königsdisziplin im Triathlon.

Schon nach wenigen Vorbereitungswochen stellte sich die Frage, wie ich als berufstätige Mutter meine beschränkten Zeitressourcen optimal für das Training nutzen kann. Selbstverständlich kontrollierte ich mein Training mittels Herzfrequenzmessung am Fahrradergometer. Aber bekanntlich besteht Triathlon aus verschiedenen Sportarten mit komplett unterschiedlichen Belastungseigenschaften.

Freunde machten mich darauf aufmerksam, dass die Fa. EKF/Senslab in Deutschland ein kleines handliches Laktat-Messgerät zur Trainingssteuerung produziert. Die Kosten, insbesondere die Folgekosten für die Teststreifen sollten sich ebenfalls in Grenzen halten. Ich wollte es wissen und bezog einen Lactate Scout für die Vorbereitung auf die Weltmeisterschaft in Hawaii.

Vom konventionellen Ergotest bis hin zu diversen Feldtests beim Laufen und Schwimmen: Der Scout wurde „erbarmungslos“ eingesetzt. Aber: stimmten die Messergebnisse auch wirklich?

Zur Beseitigung letzter Unsicherheiten führten wir eine Testreihe in einem ärztlichen Labor durch. Das Ergebnis war verblüffend: Die Messreihe des Scouts hatte keinen „Ausreißer“ und fügte sich insgesamt besser in das Gesamtbild des Endergebnisses als die Werte des Labormessgerätes!

Insgesamt kann ich die Trainingssteuerung mit dem Lactate Scout allen Sportlern empfehlen - ein Produkt, das der Konkurrenz zwei Schritte voraus ist.