



Orientierungslauf – Laufen

Leistungstests

Testläufe

Anhand von Testläufen auf einer immer gleichbleibenden Laufstrecke kann die individuelle Entwicklung überprüft werden. Wird der Testlauf auf einer normierten Strecke durchgeführt (z.B. 3000-m-Lauf auf der Bahn), kann die Leistungsfähigkeit im Vergleich zu gleichaltrigen Läufern eingestuft werden. Folgende Tabelle der 3000m-Zeiten basiert auf den Richtwerten des PISTE-Talentselektionstests von Swiss-Orienteering.

Alter	Männer			Frauen		
	3000-m-Zeit			3000-m-Zeit		
	min*	RZ*	top*	min	RZ	top
20	10:55	9:30	9:01	12:27	10:50	10:17
19	11:12	9:45	9:15	12:44	11:05	10:31
18	11:30	10:00	9:30	13:02	11:20	10:46
17	11:47	10:15	9:44	13:19	11:35	11:00
16	12:10	10:35	10:03	13:42	11:55	11:19
15	12:33	10:55	10:22	14:05	12:15	11:38
14	12:56	11:15	10:41	14:28	12:35	11:57

Tab. 1: Altersabhängige Richtzeiten für den 3000-m-Lauf

*min: anzustrebende Mindestleistung. RZ: Geforderte Richtzeiten in den Regionalkadern von Swiss-Orienteering. Top: Richtzeiten für internationales Niveau.

Tests zur Bestimmung der anaeroben Schwelle

Mit dem Conconitest, dem Laktatstufentest oder dem 4 x 1000-m-Test werden die Laufgeschwindigkeit und die Herzfrequenz an der anaeroben Schwelle bestimmt. Die Laufgeschwindigkeit an der anaeroben Schwelle widerspiegelt die Leistungsfähigkeit. Die geforderten Richtzeiten im 3000m-Lauf des PISTE-Tests von Swiss-Orienteering entsprechen ungefähr den Schwellenlaufgeschwindigkeiten in Tabelle 2.

Alter	Männer	Frauen
	vAnS (km/h)	vAnS (km/h)
20	17,5	15,5
19	17,0	15,0
18	16,5	14,5
17	16,0	14,0
16	15,5	13,5
15	15,0	13,0
14	14,5	12,5

Tab. 2: Richtwerte für die Schwellengeschwindigkeiten.

Bei den oben erwähnten Tests wird auch die Herzfrequenz gemessen. Damit lassen sich den 5 Intensitätsbereichen individuelle Herzfrequenzbereiche zuordnen. Wer regelmässig mit einem Pulsmessgerät trainiert, sollte seine Herzfrequenzbereiche individuell austesten lassen.