

ENGINE CHECK BY KIALOA GMBH

Liebe Rad- & Kaffeefreunde

Gerne laden wir euch am **17. August 2024** zum ersten **Engine-Check by Kialoa GmbH** ein. Der Engine-Check ermöglicht dir dein Leistungsvermögen im Selbstverfahren zu ermitteln, um dein Training danach zu optimieren. Nach diesem Check werden wir uns zusammen auf eine Radtour (zwischen 40-80km) begeben und verpflegen uns anschliessend bei Kialoa, um mit viel Energie ins Wochenende starten zu können.

Datum: 17. August 2024

Wie: Wir fahren im Team-Look, bitte nehmt euer Kialoa-Trikot mit. Erstteilnehmende erhalten gratis ein Kialoa Radtrikot vor Ort (so lange Vorrat).

- Kaffee & Gipfeli beim Eintreffen
- Netzwerken, Getränke, Grill und Ausstellung nach der Ausfahrt
- Ausfahrt in verschiedenen Stärkenklassen

Treffpunkt: Bei Kialoa GmbH, Poststrasse 3, 9403 Goldach - ab 9:00 Uhr, Start: 10:00 Uhr

Anreise: [Lageplan](#)

Ambassadoren am Start:



Lars Sommer

KABoom Krapf -RaceTeam



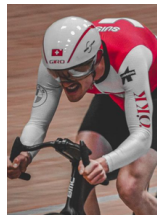
Ursin Spescha

KABoom Krapf -RaceTeam



Simon Walter

Mondraker Walter MTB Team



Simon Vitzthum

REKORDHALTER

Die Anmeldung findet ihr [hier](#). Bitte meldet euch bis zum 8. August an, damit alles geplant werden kann, danke.

Wir freuen uns auf EUCH! Euer Kialoa-Team

WIE FUNKTIONIERT DER ENGINE CHECK?

Schritt 1

Komm am 17. August 2024 bei uns an der Poststrasse 3, 9403 in Goldach vorbei und teste deine Leistung am Engine-Check. Wir werden diese "Challenge" auf einer von SwissCycling vorgegebenen Strecke (1.6km) absolvieren und danach noch eine Ausfahrt (40-80km) anhängen.

Schritt 2

Wir werden zusammen zum Start der Strecke fahren und uns dieser Herausforderung stellen. Bitte trage wenn möglich einen Herzfrequenzgurt und nimm deine Sportuhr/Radcomputer mit, um die Zeit dann zu messen.

Schritt 3

Damit wir einen ungefähren Leistungswert berechnen können, müssen wir uns vor dem Start wiegen. (inklusive Rad, Helm, Bidon, Bekleidung, etc.)

Schritt 4

Gib deinen Wert dann in der Analyse-App ein. Die Temperatur lässt sich dem Wetterportal meteoblu.com entnehmen. Wenn du keinen Herzfrequenzgurt hast, kannst du diesen Wert leer lassen. Danach rechnet die App deinen VO2Max aus und du hast einen Leistungswert, der dir für dein weiteres Training helfen kann.

Mit dem Wert kannst du dich auch mit der Schweizer Elite vergleichen, um zu sehen, was Profi-Radfahrer/-inn für Leistungen fahren müssen, um mit der Weltspitze mithalten zu können.

Schritt 5

Nach unserer gemeinsamen Ausfahrt kannst du bei uns noch etwas zu Essen, Getränke und einen Kaffee geniessen, bevor du dann ins wohlverdiente Wochenende startest.