

## Die NURMI-Studie – Sei dabei und mach mit bei der vergleichenden Laufstudie!

The NURMI-Studie (NURMI – Nutrition and Running high Mileage) ist eine internationale und interdisziplinäre vergleichende Laufstudie die darauf abzielt, die Ausdauerleistungsfähigkeit von Mischköstlern im Vergleich zu vegetarischen und veganen Läufern zu untersuchen und ein breites Fundament für wissenschaftliche Aussagen zu schaffen.

Um fundierte Aussagen treffen zu können, ist eine große Zahl an Probanden nötig.

Daher laden wir **alle Läufer (jede Distanz und jedes Leistungsniveau)** herzlich ein, an der wohl bedeutendsten Studie für die Laufsport-Bewegung teilzunehmen, um gemeinsam etwas Großes zu vollbringen.

Sei dabei!

Mach mit als Teilnehmer und Proband der NURMI-Studie  
und leiste damit einen wichtigen Beitrag für *Deinen* Sport – den Laufsport!

[www.nurmi-study.com](http://www.nurmi-study.com)

### Detailinfo zum Ablauf:

	STEP 1	STEP 2	STEP 3
	<b>Vorstudie zur NURMI-Hauptstudie</b>	<b>NURMI-Hauptstudie: Fragebogen</b>	<b>NURMI-Hauptstudie: Feldstudie</b>
<b>WER?</b>	Läufer aller Distanzen Jedes Leistungslevel	Läufer ab Halbmarathon Jedes Leistungslevel	
<b>WAS?</b>	Kurzer Online-Fragebogen STEP 1	Online-Fragebogen STEP 2 Nähere Infos ab 1. 2. 2015*	Lauf-Event ab Halbmarathon-Distanz Kurzer Online-Fragebogen STEP 3*

THE NURMI-Studie – Nutrition and Running high Mileage				
	1. Oktober 2014 → 31. Dezember 2015			
	STEP 1	STEP 2	STEP 3	
1. Oktober 2014	Start 1. Oktober 2014			
		Start 1. Februar 2015	Start 1. März 2015	1. Februar 2015
↓	↓	↓	↓	↓
31. Dezember 2015	Ende der Datensammlung: 31. Dezember 2015			31. Dezember 2015