

The NURMI-Study – Europas größte Laufstudie „läuft“!

Mit 1.400 Teilnehmern zum Tagungs-Marathon nach Berlin.

Mit voller Kraft voraus zum Start von STEP 2 und STEP 3

Nach nur 2 Monaten 1.400 Teilnehmer im Gepäck – so reist das NURMI-Team geschlossen zum Tagungs-Marathon nach Berlin:

Donnerstag	27. November 2014	NURMI-Pressetermine, Berlin
Freitag	28. November 2014	2. NURMI-Meeting (Charité & Immanuel Krankenhaus, Berlin Wannsee)
Samstag	29. November 2014	NURMI-Team auf der 3. VegMed
Sonntag	30. November 2014	NURMI-Pressetermine, Berlin

Die Vorbereitungen für den Start von STEP 2 und STEP 3 der NURMI-Study laufen bereits auf Hochtouren. Das gesamte Team wird beim **2. NURMI-Meeting dieses Wochenende in Berlin** (Charité & Immanuel Krankenhaus, Berlin Wannsee) die letzten offenen Fragen für eine reibungslose und erfolgreiche Durchführung von Phase 2 und 3 besprechen.

Infos zum Start von STEP 2 und STEP 3 werden ab 1. Januar 2015 auf der NURMI-Website www.nurmi-study.com bekannt gegeben!

Wichtig: **Alle Phasen (STEP 1 bis STEP 3) laufen bis 31. Dezember 2015 und können bis einschließlich 31. 12. 2015 „nachgeholt“ werden!**
Z. B. wenn man erst im Sommer 2015 davon erfährt oder verletzungsbedingt erst wieder im Herbst oder gar Winter 2015 wieder „wettkampffähig“ ist.

News: **Die NURMI-Website wird aktuell auf Englisch übersetzt**
und steht damit bald auch für alle englischsprachigen Läufer zur Teilnahme bereit.

Studie: <http://www.nurmi-study.com/>
Vergleichende Laufstudie
International (Forscher aus 4 Nationen)
Interdisziplinär (3 Disziplinen: Sport- und Ernährungswissenschaften, Medizin)

Team: <http://www.nurmi-study.com/team/>
Studienleitung:
Dr. Katharina Wirnitzer, AT – Sportwissenschaften
Kernteam der Wissenschaftler:
Prof. Dr. Claus Leitzmann, DE – Ernährungswissenschaften
Prof. Dr. Peter Clarys, BE – Sportwissenschaften
Prof. Dr. Beat Knechtle, CH – Medizin, Medizin
Dr. Markus Keller, DE – Ernährungswissenschaften
Dr. Katharina Wirnitzer, AT – Sportwissenschaften

Ziel: <http://www.nurmi-study.com/mission/>
Gesundheitsstatus und sportliche Leistungsfähigkeit von omnivoren Läufern im Vergleich zu vegetarischen und veganen Läufern

Ablauf: <http://www.nurmi-study.com/ablauf/>

Laufzeit:

1. Oktober 2014 – 31. Dezember 2015

Probanden:

Läufer (Mischkost, vegetarisch, vegan)

3 Phasen:

STEP 1: Vorstudie zur NURMI-Hauptstudie – Start: 1. Oktober 2014

STEP 2 & 3: NURMI-Hauptstudie – Start: 1. Januar 2015

Partner: <http://www.nurmi-study.com/partner/>

Ohne Unterstützung wäre ein so großes Wissenschafts-Projekt nicht durchführbar.

Wenn auch *Sie* die NURMI-Study unterstützen möchten, kontaktieren Sie uns – wir würden uns freuen!

Presse: <http://www.nurmi-study.com/presse/>

Hier finden Sie zusätzliches Pressematerial (z. B. Logos, Bilder) zum Download.

Wenn Sie über den weiteren Verlauf der NURMI-Study informiert werden möchten, nehmen wir Sie gerne in unseren Presseverteiler auf.

Über Ihre redaktionelle Berichterstattung würden wir uns sehr freuen!

Rückfragenhinweis:

Dr. Katharina Wirnitzer

info@nurmi-study.com

NURMI – Wie alles begann ...

Um einige der bisher noch ungeklärten wissenschaftlichen Fragen zu Ernährung und sportlicher Leistungsfähigkeit (Mischkost, vegetarisch, vegan) zu untersuchen, wurde diese vergleichende Lauf-Studie durch Studienleiterin Dr. Katharina Wirnitzer initiiert. Nach 2 Jahren Entwicklung traf sich das Kernteam der Forscher erstmals zum Kick-Off-Meeting im März 2014.

Was ist NURMI?

The NURMI-Study (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.

Diese internationale Kooperation untersucht in STEP 1 epidemiologische Aspekte (z. B. Alter, Geschlecht, Verteilung von omnivoren, vegetarischen und veganen Läufern bei Laufevents), sowie den Zusammenhang von Ernährung, Gesundheit und Laufleistung in STEP 2 und 3.

Träumen erlaubt!

Um repräsentative Ergebnisse zu erhalten und fundierte Aussagen treffen zu können, ist eine große Zahl an Probanden nötig. Daher hofft das NURMI-Team auf mindestens 1.500 Läufer und Teilnehmer. Nach nur 2 Monaten seit dem Start der NURMI-Study am 1. Oktober 2014 nehmen bereits 1.400 Teilnehmer an der vergleichenden Laufstudie teil.

Das Wunschziel für eine besonders aussagekräftige Stichprobe hat das NURMI-Team aber mit 10.000 Läufern hoch angesetzt – jedoch nicht aus Zufall!

Eine US-Laufstudie aus 1997, die sog. National Runners` Health Study, schaffte bereits vor 17 Jahren die unglaubliche Zahl von 9.242 Läufern. Wir wollen uns an dieser beeindruckenden Zahl orientieren.

NURMI – Be part of it!

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

Hilf dabei die Marke von 10.000 zu knacken und gib den NURMI-Gedanken – so oft als möglich, wo auch immer Du bist und was immer Du auch tust – an so viele Laufbegeisterte als nur irgend möglich weiter, indem Du von NURMI erzählst und weiter empfiehlst.

Also: Mach mit und sei dabei!

Mit Deiner Teilnahme leistest Du als Proband einen wichtigen Beitrag für Deinen Sport – den Laufsport!

Nähere Infos und Details unter: <http://www.nurmi-study.com/> und folge uns auf Social Media.
