

# The NURMI-Study – 3.835 Läufer nahmen teil

Europas größte Laufstudie schließt Datensammlung mit mehr als 3.800 NURMI-Läufern. Datenauswertung und Publikationsprozess beginnen mit März-Meeting in Tirol.

---

**Januar 2014: Meilenstein-Publikation zur 1. Pilotstudie bikeeXtreme**

(vgl. <http://www.nurmi-study.com/mission/>)

**Januar 2016: 2 Jahre danach Beginn Datenauswertung der NURMI-Study als 2. Pilotstudie**

Nachdem die Mindestteilnehmerzahl von 1.500 Läufern innerhalb von nur 3 Monaten erreicht war, geht Europas größte Laufstudie nun nach mehr als 1 Jahr Datensammlung mit 3.835 Läufern in Datenauswertung und Publikationsprozess.

**Vielen Dank** allen Teilnehmern, Partnern, prominenten Unterstützern und Medienpartnern: Ihr habt den NURMI-Gedanken zum Erfolg getragen – ohne Euch wäre all das nie möglich gewesen!

<b>NURMI-Vorstudie STEP 1</b>	<b>3.835 Läufer</b>	<b>Mischkost:</b>	<b>1.374 Läufer</b>	<b>= ca. 35,8 %</b>
		<b>Vegetarisch:</b>	<b>962 Läufer</b>	<b>= ca. 25,1 %</b>
		<b>Vegan:</b>	<b>1.499 Läufer</b>	<b>= ca. 39,1 %</b>

*Angaben ohne Gewähr!*

Die 1. NURMI-Publikation wurde bereits im Herbst 2015 eingereicht und befindet sich aktuell im Begutachtungs-Prozess.

Mit diesen erfreulichen Neuigkeiten reist das NURMI-Team zum 3. Meeting nach Österreich. Die Vorbereitungen für das **3. NURMI-Meeting Anfang März 2016 in Tirol** laufen bereits auf Hochtouren. Diese Konferenz steht ganz im Zeichen von Datenauswertung und beginnendem Publikationsprozess, um offenen Fragen für eine erfolgreiche Durchführung zu besprechen.

---

**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](mailto:info@nurmi-study.com)

---

Laufende Infos und Details unter: [www.nurmi-study.com](http://www.nurmi-study.com) und folge uns auf Social Media.

---

**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. Beat Knechtle, CH – Medizin, Medizin  
Prof. Dr. Andreas Hahn, DE – Ernährungswissenschaften  
Dr. Markus Keller, DE – Ernährungswissenschaften  
Dr. Pantelis Nikolaidis, GR – Sportwissenschaften  
Dr. Katharina Wirnitzer, AT – Sportwissenschaften

**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!

---

### **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 Laufstudie durch Studienleiterin Dr. Katharina Wirnitzer initiiert. Mehr Details unter: <http://www.nurmi-study.com/mission/>

### **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 omnivoren, vegetarischen und veganen Läufern zu untersuchen und ein breites Fundament für wissenschaftliche Aussagen zu schaffen.

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

---

Laufende Infos und Details unter: [www.nurmi-study.com](http://www.nurmi-study.com) und folge uns auf Social Media.

---