

## Die NURMI-Hauptstudie – Sei dabei und mach mit!

The NURMI-Study (NURMI – Nutrition and Running high Mileage) ist eine internationale und interdisziplinäre vergleichende Laufstudie die darauf abzielt, die Ausdauerleistungsfähigkeit von Mischköstlern, vegetarischen und veganen Läufern zu untersuchen.

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

Daher laden wir **alle Läufer ab Halbmarathon-Distanz (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-Hauptstudie STEP 2 und STEP 3 und leiste damit einen wichtigen Beitrag für *Deinen* Sport – den Laufsport!

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

### Ablauf im Überblick:

	NURMI-Hauptstudie: STEP 2 Fragebogen	NURMI-Hauptstudie: STEP 3 Feldstudie
<b>WANN?</b>	Start: 1. Februar 2015	Start: 1. März 2015
<b>WER?</b>	Läufer ab Halbmarathon – Jedes Leistungslevel	
<b>WAS?</b>	Online-Fragebogen STEP 2 Empfehlungen zur Vorbereitung auf NURMI-Laufevent	Empfohlene Untersuchungen Halbmarathon oder Marathon finishen Kurzer Online-Fragebogen STEP 3

### WICHTIG!

**Alle Phasen (STEP 1 bis STEP 3) laufen bis 31. Dezember 2015 und können bis einschließlich 31. 12. 2015 „nachgeholt“ werden!**

Wenn Du z. B. erst im Sommer davon erfährst oder verletzungsbedingt erst wieder ab Herbst an Läufen teilnehmen kannst. Das heisst auch, dass Deine Teilnahme noch am letzten Tagmöglich ist, beispielsweise ein Silvesterlauf über Halbmarathon- oder Marathon-Distanz.

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

**Details zum Ablauf:**

Die NURMI-Hauptstudie untersucht Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Laufsport.

Bitte bewahre Deine persönlichen Zugangsdaten (vgl. Registrierung) für die Dauer der NURMI-Hauptstudie gut auf und gib diese nicht weiter.

Mit Deinen Login-Daten kannst Du Dich jederzeit wieder einloggen und die NURMI-Hauptstudie mit dem kurzen Online-Fragebogen in STEP 3 abschließen. Die Angaben in STEP 3 werden somit Deinem Datensatz aus STEP 2 hinzugefügt.

**STEP 2: Start am 1. Februar 2015**

- Auswahl Lauf-Wettkampf in Europa als NURMI-Laufevent: Halbmarathon oder Marathon
- Detaillierter Online-Fragebogen STEP 2 (mit freundlicher Unterstützung von WHO und RKI)
- Empfehlungen zur Vorbereitung auf Dein NURMI-Laufevent (vgl. Infoblatt zum Download)

**STEP 3: Start am 1. März 2015**

- Empfohlene sportmedizinische Untersuchungen zur Vorbereitung auf Dein NURMI-Laufevent (2 Wochen vor NURMI-Laufevent, vgl. Infoblatt zum Download)
- Halbmarathon oder Marathon als NURMI-Laufevent finishen
- Kurzer Online-Fragebogen STEP 3 (direkt nach Laufevent)

**Vollständiger Datensatz zur NURMI-Study:**

- ✓ Kurzer Online-Fragebogen STEP 1
- ✓ Detaillierter Online-Fragebogen STEP 2
- ✓ Empfohlene sportmedizinische Untersuchungen zur Vorbereitung auf NURMI-Laufevent
- ✓ NURMI-Laufevent finishen
- ✓ Kurzer Online-Fragebogen STEP 3

