

Europas größte Laufstudie biegt in die Zielgerade: Startschuss für STEP 3 – die NURMI- Laufsaison beginnt

1. März 2015: Heute – Start von STEP 3 der NURMI-Hauptstudie und Auftakt zu den NURMI-Laufevents

Die NURMI-Study, Europas größte Laufstudie, biegt heute mit STEP 3 in die Zielgerade.

Heute am 1. März 2015 startet die NURMI-Hauptstudie mit STEP 3 und geht mit knapp 2.300 Teilnehmern auf die Zielgerade.

Ab heute starten die NURMI-Läufer mit STEP 3 in die NURMI-Laufszeit und finishen ihre Laufevents über Halbmarathon- oder Marathon-Distanz.

Wichtig:

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

Wenn man z. B. erst im Sommer 2015 davon erfährt
oder verletzungsbedingt erst ab Herbst oder gar Winter 2015 wieder „wettkampffähig“ ist.

Be part of it!

Mit Deiner Teilnahme leistest Du einen wichtigen Beitrag für Deinen Sport – den Laufsport.

Insgesamt bleiben Dir **noch 10 Monate Zeit** um an Europas größter Laufstudie teilzunehmen!

Also: Mach mit und sei dabei!

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

Alle Infos zur NURMI-Study finden Sie auf der NURMI-Website unter:

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

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

Hier finden Sie zusätzliches Pressematerial (z. B. Logos, Infosheets, alle PA`s) 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

- 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
Dr. Markus Keller, DE – Ernährungswissenschaften
Dr. Katharina Wirnitzer, AT – Sportwissenschaften
- Ziel:** <http://www.nurmi-study.com/mission/>
Gesundheitsstatus und sportliche Leistungsfähigkeit von omnivoren, vegetarischen und veganen Läufern
- Ablauf:** <http://www.nurmi-study.com/ablauf/>
Laufzeit gesamt:
1. Oktober 2014 – 31. Dezember 2015
**Alle Phasen (STEP 1 bis STEP 3) laufen bis 31. Dezember 2015
und können bis einschließlich 31. 12. 2015 „nachgeholt“ werden!**
- Probanden:** Läufer ab Halbmarathon-Distanz (Mischkost, vegetarisch, vegan)
Aktuell knapp 2.300 Teilnehmer
- Prominente
Unterstützer:** <http://www.nurmi-study.com/promi-unterstuetzer>
Prominente Unterstützer der NURMI-Study (in alphabetischer Reihenfolge)
- 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 goes
abroad:** <http://www.nurmi-study.com/en/>
Die NURMI-Website ist seit Dezember 2014 zusätzlich auf Englisch online und damit für alle englisch-sprechenden Läufer in Europa verfügbar.
Bald auch auf Spanisch online verfügbar.
-

NURMI – Wie alles begann ...

Diese vergleichende Laufstudie durch Studienleiterin Dr. Katharina Wirnitzer initiiert.

Am 1. Oktober 2014 erfolgte der Start der NURMI-Studie mit STEP 1. Heute am 1. März 2015 startet STEP 3 mit knapp 2.300 Teilnehmern in die letzte Phase der NURMI-Hauptstudie.

Was ist NURMI?

The NURMI-Study (NURMI – Nutrition and Running high Mileage) ist eine internationale und interdisziplinäre vergleichende Laufstudie.

Diese internationale Kooperation untersucht in STEP 1 epidemiologische Aspekte und Prävalenz 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. Mit aktuell knapp 2.300 Teilnehmern ist die NURMI-Study auf den Spuren der angestrebten Zielmarke von 10.000 Teilnehmern im Fokus. Dafür bleiben noch 10 Monate Zeit!

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 ab Halbmarathon-Distanz (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 an der NURMI Hauptstudie leistest Du als Proband in STEP 2 und 3 einen wichtigen Beitrag für Deinen Sport – den Laufsport!

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