

## 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](mailto: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.

---