**Lieber Sportler, liebe Sportlerin!**

Diese Untersuchung kann nur dann die erhoffte Information bringen, wenn wir über alle wichtigen Dinge im Zusammenhang mit dem Training Bescheid wissen. Bitte deshalb diesen Fragebogen so genau wie möglich ausfüllen.

Zu- und Vorname: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

e-mail: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Telefon: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Testdatum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Größe: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Gewicht: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

### *JA NEIN*

1. **Hast oder hattest du in letzter Zeit körperliche Beschwerden?** **[ ]** **[ ]**

wenn ja, welche? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Hattest du in der Vergangenheit eines oder mehrere der folgenden gesundheitliche Probleme?**

Bewusstlosigkeit bei Belastung, Schwindel, Schmerzen in der Brust, Atemnot, hoher Blutdruck, Herzrasen

wenn ja, welche? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Rauchst du?** **[ ]** **[ ]**
2. **Trainierst du systematisch, d.h. nach einem Trainingsplan?**

[ ]  NEIN [ ]  JA - seit (Jahr) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ [ ]  nur manchmal

1. **Dein kurz-/mittelfristiges Leistungsziel (z.B. fit bleiben, Marathon am ... unter 3:00, o.ä.)**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Wieviele Stunden Lauftraining hast du während der letzten 10 Wochen absolviert?**

durchschnittlich \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Stunden/Woche, aufgeteilt auf \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Einheiten pro Woche

[ ]  Ich habe in den letzten 10 Wochen nicht regelmäßig trainiert, weil: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Wieviele Stunden Lauftraining planst du für die nächsten Monate?**

durchschnittlich \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Stunden/Woche, aufgeteilt auf \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Einheiten pro Woche

1. **Machst du noch andere Sportarten außer Laufen? Häufigkeit?** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. **Wie hoch ist deine**
* Herzfrequenz beim Grundlagen-Ausdauertraining\_\_\_\_\_\_\_/min [ ]  weiß ich nicht
* Herzfrequenz bei maximaler Belastung \_\_\_\_\_\_\_/min [ ]  weiß ich nicht
1. **Derzeitiges 10km Leistungsniveau (realistische Schätzung):** \_\_\_\_\_\_\_\_ min:sec
2. **Wettkampfzeiten der letzten Monate: 5km** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (min:sec) **10km** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (min:sec)

**Halbmarathon** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (h:min) **Marathon** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (h:min)

1. **Tempo der langsamsten Dauerläufe im Training** \_\_\_\_\_\_\_min/km **Puls:** \_\_\_\_\_\_\_**/**min
2. **Tempo der schnellsten Dauerläufe im Training** \_\_\_\_\_\_\_min/km **Puls:** \_\_\_\_\_\_\_**/**min
3. **Dauer der längsten Dauerläufe, die du derzeit absolvierst** \_\_\_\_\_\_\_h \_\_\_\_\_\_\_ min
4. **Frage(n), die wir bei der Testauswertung berücksichtigen sollten:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Wie bist du auf uns aufmerksam geworden?** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Einverständniserklärung:***

Ich bestätige, dass ich mich freiwillig und aus eigenem Ermessen einem Leistungstest beim *team2012.at* unterziehe.
Mir ist bewusst, dass dies keine ärztliche Untersuchung ist. Ich bin gesund und bestätige mit meiner Teilnahme am Test, dass dem *team2012.at* im Falle eines aus dem Test entstandenen gesundheitlichen Schadens keine rechtlichen Folgen entstehen. Ich bin mit der Zusendung von Informationen vom *team2012.at* an meine e-mail Adresse einverstanden.

 ***dein team2012.at***