

# Gut trainierte Läuferinnen und Läufer gesucht!

## Ziel der Studie

Die Welt des Laufsportes hat sich in den letzten Jahren stark weiterentwickelt. Der klassische Laufschuh mit dünner Sohle und minimalistischem Erscheinungsbild wird kaum noch getragen. Viel mehr geht der Trend hin zu high Performance Laufschuhen mit Carbon Platten und dicken, federartigen Sohlen, die das Laufgefühl revolutionieren. In dieser Studie geht es nun darum, das persönliche Empfinden von Testpersonen auszuwerten, wenn diese in drei unterschiedlichen high Performance Laufschuhen laufen.



## Teilnahmebedingungen

- Aktuelle (< 1 Jahr) Ausdauerleistung von < 2 h 50 min für einen Marathon, < 1 h 21 min für einen Halbmarathon oder < 35 min für einen 10 km Lauf
- Schuhgrösse im Bereich von US 9, 10 oder 11 (EU 42.5, 44 oder 45) – etwas Spielraum bei den Grössen
- Alter zwischen 18 und 45 Jahren
- Bereitschaft, sich an die Studienregeln zu halten:
  - Kein intensives Training 48h vor dem Testing und mindestens 7h Schlaf in den beiden Nächten vor dem Testing
  - Kein Beginn einer Diät/keine Änderung der Ernährung während der Studienzeit
  - Am Abend vor dem Testing eine eigens gewählte Standardmahlzeit (typische Mahlzeit vor den persönlichen Wettkämpfen) essen, sowie keinen Alkohol trinken
  - Am Testtag: Eigens gewähltes Frühstück (typisches Frühstück vor den persönlichen Wettkämpfen) essen

## Ablauf und Dauer der Studie

- Ein kurzes Telefon interview und drei Laborbesuche à ca. **2 h 30 bis 3 h**
- Laufprotokoll: 10 min Warm Up + 4 x 5 min bei 16 km/h in jedem der drei Schuhe (insgesamt 12 x 5 min bei 16 km/h)
- Besuch 1: Familiarisation mit dem Equipment und VO<sub>2</sub>max-Test auf dem Laufband
- Besuch 2: DXA-Scan, Jump-Performance Test, Laufprotokoll (Laufband), Questionnaire
- Besuch 3: Laufprotokoll (400m Rundbahn), Questionnaire

## Aufwandsentschädigung, Nutzen und Datenvertraulichkeit

Die Versuchspersonen werden keine monetären Aufwandsentschädigungen erhalten. Jedoch wird den Testpersonen die Chance geboten einen **DXA-Scan** zu machen. Dieser Untersuchung wird die exakte Aufschlüsselung der individuellen Körperzusammensetzung offenlegen. Knochendichte, Body Fat %, Lean Body Mass und vieles mehr! Zusätzlich unterziehen sich Testpersonen einem **VO<sub>2</sub>max-Test**, was einen detaillierten Einblick in die Fitness erlaubt und auf Grund diesen Erkenntnissen kann das persönliche Training angepasst und optimiert werden. Alle gemessenen Daten werden vertraulich behandelt.

## Ort

Besuch 1 & 2: **Exercise Physiology Lab**, ETH Zürich am Campus Irchel, Winterthurerstrasse 190, 8057 Zürich  
Besuch 3: **400m Rundbahn des ASVZ in Zürich-Fluntern**, Zürichbergstrasse 196, 8044 Zürich

## Kontaktperson

Gian-Andri Baumann / E-Mail: gibaumann@student.ethz.ch