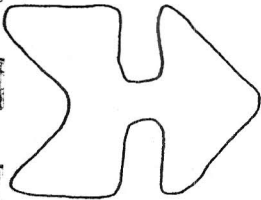


21) Wie oft trinken Sie alkoholische Getränke (Bier, Wein, Spirituosen, Gärmost) ?

- täglich mehrmals
- etwa 2 mal täglich (z.B. zu den Hauptmahlzeiten)
- etwa 1 mal täglich
- gelegentlich, d.h. 3- bis 4- mal pro Woche
- selten, d.h. weniger als 3- mal pro Woche
- nie

<input type="checkbox"/>	1
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	3
<input type="checkbox"/>	4
<input type="checkbox"/>	5
<input type="checkbox"/>	6



Zum Schluss möchten wir nochmals auf Verletzungen zu sprechen kommen,
- wenigstens indirekt. Es gibt Läufer, die "immer verletzt" und andere, die
"nie verletzt" sind. Für diese so unterschiedlichen Läuferchicksale gibt es viele Gründe.
Mit den folgenden 6 Fragen möchten wir versuchen, mehr über die Entstehung und
Verhütung von Laufverletzungen zu erfahren.

22) Geben Sie bitte Ihre Körpergrösse und Ihr Körpergewicht an:

Grösse in cm:

Gewicht in kg:

22B

Wenn Sie früher wesentlich mehr gewogen haben:

Was war Ihr Höchstgewicht und bis zu welchem Jahr war es das ungefähr ?

Höchstgewicht in kg:

im Jahre:

23) Auf welchem Trainingsterrain (Boden) legen Sie den grössten Teil Ihrer Kilometer zurück ?

Nur 1 Antwort

- überwiegend Strassen und Wege mit Hartbelag (Asphalt, Teer, Beton)
- überwiegend Naturstrassen und -wege, Waldpfade, Finnenbahn, Rasen, Weide, usw.
- etwa gleichmässig gemischt

<input type="checkbox"/>	1
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	3

24) Worauf achten Sie bei der Wahl Ihres Trainingsschuhs ? Geben Sie bitte für jeden der folgenden Punkte an, wie wichtig er Ihnen bei der Schuhwahl ist:

- geringes Gewicht
- Dauerhaftigkeit
- Rutschfestigkeit/Sohlenprofil
- Aussehen (Farben, Modell)
- Orthopädisch richtige Bauweise (z.B. Dämpfung, Fussbett, Gelenkstütze)
- Preis
- Passform / Tragkomfort
- bestimmte Spitzenläufer vertrauen der gleichen Schuhmarke
- anderes: was ?

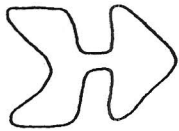
	un- wichtig	weniger wichtig	wichtig	sehr wichtig
161	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
162	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
163	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
164	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
165	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
166	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
167	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
168	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

25

Tragen Sie massgefertigte Schuheinlagen (oder Schuhe mit individuell angefertigten, fixen Einbauteilen) ?

Nur 1 Antwort

- nein 1
- ja, unregelmässig 2
- ja, nur in Laufschuhen 3
- ja, nur in Zivilschuhen 4
- ja, in Laufschuhen und Zivilschuhen 5



Um Missverständnissen vorzubeugen: Die beiden untenstehenden letzten Fragen stellen wir Ihnen, um herauszufinden, ob sich - möglicherweise unterschiedlich intensive - Anstrengungen der Laufschuhhersteller, orthopädisch richtige Schuhe zu "bauen", auf die Verletzungshäufigkeit auswirken:

26

Wieviel legen Sie etwa für ein Paar Laufschuhe aus ?

Nur 1 Antwort

- Weniger als 60 Franken 1
- 60 bis 90 Franken 2
- 90 bis 140 Franken 3
- mehr als 140 Franken 4

27

Welche Schuhmarke "laufen" Sie bevorzugt ?

Nur 1 Antwort

(In alphabetischer Folge)

- adidas 1
- Karhu 2
- Nike 3
- Puma 4
- andere (welche ?)
- ich bevorzuge keine bestimmte Marke 6



Hiermit sind Sie, liebe Läuferin, lieber Läufer, am Ende des Fragebogens angelangt. Sie haben damit eine Ausdauer bewiesen, die Ihnen - so glauben wir - auch auf der Grand-Prix-Strecke nützlich sein wird !

Für Ihre Mitarbeit möchten wir Ihnen herzlich danken - hoffentlich wird Sie unser Bericht mit den Resultaten, den wie gesagt alle "Beantworter (innen)" im nächsten Herbst erhalten werden, ein wenig für Ihre Mühe entschädigen.

Nun aber wünschen wir Ihnen vor allem einen beglückenden und erfolgreichen Lauf !

Institut für Sozial- und Präventivmedizin
der Universität Bern

R. Abelin

Prof.Dr.med.Th. Abelin

Bernard Marti

B. Marti, Assistenzarzt