

# PACE-FITNESS-STUDIE

- *Online-Befragungen zu Lebensgewohnheiten, Trainings- und Wettkampfgestaltung für viele Sportarten*
- *Berechnen Sie interessante Informationen wie Ihren täglichen Kalorienverbrauch, Ihren BMI oder Trainingsherzfrequenzen online — basierend auf Ihren individuellen Angaben*
- *Individueller, altersbezogener Laufzeitenvergleich für Läufer*
- *Exklusive Studienergebnisse von über 400.000 Marathon- und Halbmarathonläufern*



[WWW.DSHS-KOELN.DE/PACE](http://WWW.DSHS-KOELN.DE/PACE)



DEUTSCHE SPORHOCHSCHULE  
KÖLN

Prof. Dr. Dr. Dieter Leyk  
Institut für Physiologie und Anatomie  
Am Sportpark Müngersdorf 6  
50933 Köln

Telefon: 0221-4982 6163  
Fax: 0221-4982 3731  
E-Mail: [pace@dshs-koeln.de](mailto:pace@dshs-koeln.de)

# PACE-FITNESS-STUDIE

[WWW.DSHS-KOELN.DE/PACE](http://WWW.DSHS-KOELN.DE/PACE)

## Online-Befragung

Walken  
Laufen  
Radfahren  
Schwimmen  
Gymnastik  
Sportspiele



**Deutsche Sporthochschule Köln**

## PACE-FITNESS-STUDIE

**P**erformance, **A**ge,  
**C**ompetition, **E**xercise

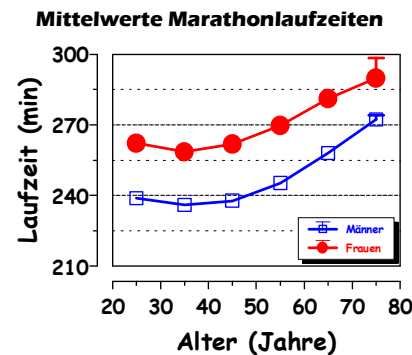
Die PACE-Fitness-Studie ist ein wissenschaftliches Projekt des Instituts für Physiologie und Anatomie der Deutschen Sporthochschule Köln. Ziel der PACE-Fitness-Studie ist die Untersuchung der Leistungsfähigkeit von Freizeit- und Leistungssportlern. Hierzu wurden zunächst Laufzeiten aus dem Ausdauerbereich anonym erhoben und Trainings- und Wettkampfdaten sowie Life-Style Faktoren online erfragt. Mit Ihren freiwilligen Angaben werden bei Sporttreibenden aus allen Altersklassen, Leistungsbereichen und Sportarten Zusammenhänge zwischen der Leistung in Wettkampf und Training den Trainingsinhalten, dem Lebensstil und der Motivation zum Sporttreiben analysiert.

## ERSTE STUDIENERGEBNISSE

Zur Analyse von altersbezogenen Ausdauerlaufleistungen wurden über 400.000 Marathon- und Halbmarathonlaufzeiten deutscher Laufveranstaltungen im Zeitraum 2003 bis 2007 ausgewertet.

Ein aus gesundheitlicher Sicht besonders interessantes Ergebnis ist zunächst die Leistungskonstanz der 20- bis 50-jährigen Läufer: die Laufzeiten dieser Altersgruppen unterscheiden sich nicht signifikant voneinander (s. Abbildung).

Die Hypothese, dass Life-Style Faktoren einen bedeutend stärkeren Einfluss auf Gesundheits- und Alterungsprozesse haben als die natürliche Alterung per se, wird durch diese Ergebnisse unterstrichen. Dies konnte mit den Ergebnissen von mehr als 10.000 Befragungen in einer weiteren Studie untermauert werden.



## ONLINE-BEFragung

In unseren Online-Fragebögen können Sie anonym an unserer wissenschaftlichen Untersuchung teilnehmen. Unser Onlineportal ist auf viele Sportarten und Leistungsstufen ausgerichtet.

Nach der kurzen Befragung (ca. 5min) können Sie unsere zusätzlichen Angebote nutzen:

- Berechnen Sie Ihren BMI und vergleichen Sie Ihre Werte mit anderen PACE Teilnehmern.
- Ermitteln Sie aus Ihren individuellen Angaben Ihren täglichen Energieverbrauch.
- Bestimmen Sie Ihre Trainingsherzfrequenz.
- Marathon und Halbmarathonläufer können ihre persönlichen Laufzeiten mit den Ergebnissen deutscher Wettbewerbe von 2003–2007 altersbezogen vergleichen.

All dies finden Sie unter: \_\_\_\_\_

[www.dshs-koeln.de/pace](http://www.dshs-koeln.de/pace)

**WWW.DSHS-KOELN.DE/PACE**