



Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg

*Hamburg University of Applied Sciences*

## Nachbefragung Hamburg Marathon 2015

Willkommen bei der Nachbefragung zum Hamburg Marathon 2015

**Liebe Marathon-Teilnehmer,**

**Wir hoffen, Sie haben den Hamburg Marathon 2015 gut überstanden und wir können Ihnen zur erfolgreichen Teilnahme herzlich gratulieren.**

**Wir möchten uns bei Ihnen bedanken, dass Sie an unserer Befragung teilgenommen haben und wir freuen uns, dass Sie sich dazu bereit erklärt haben, auch an der Nachbefragung teilzunehmen.**

**Das Competence Center Gesundheit der Hochschule für angewandte Wissenschaften hat dafür einen weiteren ganz kurzen Fragebogen vorbereitet, um die Umfrage zu vervollständigen.**

**Lassen Sie sich zum Beantworten der Fragen Zeit. Sie brauchen lediglich den für Sie zutreffenden Kasten bei den Fragen anklicken. Wenn Mehrfachnennungen möglich sind, ist dies extra ausgewiesen. Sollten Sie eine Frage nicht beantworten können oder wollen, lassen sie diese Frage einfach aus und gehen zur nächsten Frage weiter.**

**Alle Antworten werden selbstverständlich vertraulich behandelt und an niemanden außerhalb unserer Forschungsgruppe weitergegeben. Alle Vorgaben des Deutschen Datenschutzgesetzes werden eingehalten. Natürlich ist Ihre Teilnahme an dieser Nachbefragung auch wieder völlig freiwillig.**

**Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!**

**Forschungsgruppe Gesundheitsverhalten  
Competence Center Gesundheit  
Hochschule für angewandte Wissenschaften Hamburg  
Leitung Prof. Dr. Joachim Westenhöfer  
Ulmenliet 20  
21033 Hamburg**



Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg  
*Hamburg University of Applied Sciences*

Nachbefragung Hamburg Marathon 2015

Zielerreichung

1. Haben Sie Ihre persönlichen Erwartungen im Hinblick auf die Zielzeit erfüllt?

- Ich habe meine Erwartungen nicht erfüllt.
- Ich habe meine Erwartungen nur zum Teil erfüllt.
- Ich habe meine Erwartungen erfüllt.
- Ich habe meine Erwartungen übertroffen.

2. Wie lautet Ihre Zielzeit? (HH:MM:SS)



Nachbefragung Hamburg Marathon 2015

Ihre Vorbereitung

3. Auf einer Skala von 1-10: Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Vorbereitung auf den Marathon gewesen?

- 1 (sehr unzufrieden)
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 (sehr zufrieden)

4. An welchen Punkten Ihrer Vorbereitung würden Sie persönlich etwas ändern? (Mehrfachnennungen möglich)

- Ausdauertraining
- Tempotraining
- Alternativtraining (z.B. Stabilisationstraining)
- Ernährung (in den letzten Tagen vor dem Marathon)
- Ernährung (allgemein)
- Trinkverhalten

Sonstiges (bitte angeben)

5. Wie sah Ihre Verpflegung während des Marathons aus? (Mehrfachnennungen möglich)

- Ich habe (fast) jede Verpflegungsstelle genutzt.
- Ich habe die Verpflegungsstellen nur teilweise in Anspruch genommen.
- Ich habe während des Wettkampfes nur Wasser getrunken
- Ich habe während des Wettkampfes Elektrolyt-Getränke zu mir genommen.
- Ich habe während des Wettkampfes Getränke mit Koffein (Cola, Energy-Drinks wie Red Bull) zu mir genommen.
- Ich habe Supplemente zu mir genommen (z.B. Energiegels).
- Ich habe während des Wettkampfes etwas gegessen (z.B. Bananen, Riegel).
- Ich hatte selbst etwas zum Essen dabei (z.B. Riegel).
- Ich hatte selbst angemischte Getränke dabei.

Sonstiges (bitte angeben)



Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg  
*Hamburg University of Applied Sciences*

**Nachbefragung Hamburg Marathon 2015**

**Ausblick und Motivation**

6. Ist noch ein weiterer Marathon (oder mehrere) geplant?

- Nein.
- Ja, noch im Jahr 2015.
- Ja, aber frühestens im nächsten Jahr.

**Wir bedanken uns sehr bei Ihnen für Ihre Bereitschaft, uns mit Ihren Angaben zu unterstützen!  
Alles Gute für Ihre weiteren sportlichen Ziele!**