Demographie, Kultur und partizipativer Charakter des Multimarathonlaufs – eine Fragebogen-Studie

L Lundy, RB Reilly

Zusammenfassung

Ziele Das Absolvieren von 100 Marathonläufen zeichnet einen Multimarathonläufer aus.
Ziel dieser Studie war es, den Multimarathonsport zu dokumentieren und über die Demographie, Kultur und den partizipativen Charakter des Sports zu berichten.
Methoden Ein Fragebogen wurde weltweit an die Marathonteilnehmer verteilt. Alle großen nationalen und internationalen Multimarathon-Vereine unterstützten die Verteilung der Umfrage über ihre geschlossenen Sozial-Media- und E-Mail-Gruppen. Die Umfrage erfolgte vollständig anonym und online.
Ergebnisse: An der Umfrage nahmen 830 Befragte aus 40 Ländern teil, wobei die Teilnehmer durchschnittlich 146 Marathonläufe absolviert haben. 60 % der Befragten waren Männer, das Durchschnittsalter der Befragten lag bei über 50 Jahren. Soziales Leben und Reisen lösten mit zunehmendem Alter der Teilnehmer die Wettbewerbsfähigkeit als Hauptmotivation ab. 57 % der Befragten hatten mindestens eine Angabe in einem Screening-Fragebogen vor der Teilnahme an Marathonläufen und 67 % nahmen im Zusammenhang mit Veranstaltungen Schmerzmittel ein. 93 % der Befragten gaben an, dass Multimarathonlaufen gut für ihre geistige Gesundheit sei.
Diskussion Multimarathonlauf ist für ältere Sportler von Vorteil. Es besteht ein erhebliches Ungleichgewicht zwischen den Geschlechtern bei der Teilnahme. Das Potenzial für langfristige Gesundheitsschäden ist erheblich, und das Gesundheitsbewusstsein muss von Leitungsgremien, Veranstaltungsveranstaltern und Teilnehmern gleichermaßen angegangen werden. Multimarathonläufer sollten die verfügbaren Informationen moderner Geräte nutzen, um ihren Gesundheitszustand zu ermitteln und das Training zu optimieren.
Schlussfolgerung: Zu den Empfehlungen der Studie gehören die Implementierung frauenspezifischer Verbesserungen bei Veranstaltungen, die Bereitstellung ausreichend ausgestatteter Gesundheitspläne für Rennleiter bei Veranstaltungen und die Übernahme von Verantwortung für die eigene Gesundheit durch die Teilnehmer, indem sie vor und während ihrer Teilnahme am Sport ein proaktives regelmäßiges Gesundheitsmanagement einbeziehen.

WAS IST ZU DIESEM THEMA BEREITS BEKANNT? ⇒ In den letzten Jahrzehnten wurde viel Forschung zum Marathonlauf veröffentlicht, aber keine der veröffentlichten Studien konzentrierte sich auf den Multimarathonsport.

WAS DIESE STUDIE HINZUFÜGT ⇒ Bisher hat das Fehlen gezielter Forschung zu einem mangelnden Verständnis der Demografie, Kultur und partizipativen Natur des Sports geführt. Diese Studie ist die erste, die dieses Verständnis vermittelt.

WIE SICH DIESE STUDIE AUF FORSCHUNG, PRAXIS ODER POLITIK AUSWIRKT ⇒ Multi-Marathon-Teilnehmer und diejenigen, die an der Durchführung von Multi-Marathon-Veranstaltungen beteiligt sind, können die Ergebnisse dieser Studie nutzen, um ihren Beitrag zum Sport und seinen Aktivitäten besser zu planen.

Einführung

Ein Lauf-Boom in den 1970er und 1980er Jahren in den USA und Europa konzentrierte sich eher auf Teilnahme und Joggen als auf Wettkampfläufe. Nach einem Rückgang in den 1980er Jahren wurde das Laufen Ende der 1990er Jahre wieder populär, was bis heute anhält. In dieser Zeit wurden organisierte Läufe zu einem wichtigen Aspekt. Während dieser steigenden Teilnehmerzahlen begann der Multimarathonlauf. Die Ziele eines Multimarathonläufers liegen bei der Anzahl der abgeschlossenen Langstreckenläufe. Da die Leistung hierbei weniger im Vordergrund steht, schließt sie insbesondere ältere Sportler ein. Das Erreichen des Ziels von 100 Marathonläufen definiert einen Multimarathonläufer.
Eine Durchsicht der Literatur ergab, dass in den letzten Jahrzehnten zahlreiche Forschungsergebnisse zum Marathonlauf veröffentlicht wurden. Das Stichwort „Marathoning“ hat in den Archiven „PubMed“ und „Web of Science“ über biomedizinische und biowissenschaftliche Literatur über 12.000 Referenzen, aber keine der veröffentlichten Studien konzentrierte sich auf die Sportart Multi-Marathoning.
Das Hauptziel dieser Studie bestand darin, diesen Mangel an Forschung zum Multimarathonlauf zu beheben, über die Demografie, Kultur und den partizipativen Charakter des Sports zu berichten und den Sport zu dokumentieren. Dies wurde durch eine weltweit verteilte Online-Umfrage erreicht, die ein breites Spektrum an Facetten des Sports untersuchte. Eingebettet in die Umfrage war der allgemeine Gesundheitsabschnitt des internationalen Standards für das Screening vor der Teilnahme am Marathonlauf, PAR-Q+.
Ziel der Studie war es, viele und unterschiedliche Forschungsfragen hierzu zu beantworten. Diese waren:

- Wie ist die Alters- und Geschlechtsverteilung der Multimarathonläufer?
- Wie ist die Laufhistorie der Teilnehmer dieser Sportart?
- Gibt es erkennbare Motivationsmerkmale?
- Welche Ziele haben die Teilnehmer?
- Wie ist das Gesundheitsprofil und über welche häufigen Verletzungen berichten die Teilnehmer?
- Welche Behandlungstechniken nutzen Multimarathonläufer bei einer Verletzung?
- Welche Laufparameter werden überwacht und wofür werden sie verwendet?
- Wie sieht die Ernährung von Multimarathonläufern aus?
- Benutzen Multimarathonläufer spezielle Ausrüstung?

Es wurde die Hypothese aufgestellt:

- Multimarathonlauf ist eine Sportart für ältere Sportler mit ausgewogenem Geschlechterverhältnis.
- Die Teilnehmer haben eine lange Laufgeschichte und schätzen die sozialen Aspekte des Sports als Hauptmotivation. Das Erreichen von 100 Marathonläufen ist ihr vorrangiges Ziel.
- Multimarathonläufer sind gesund und leiden nicht unter chronischen Verletzungen, erleiden jedoch Überlastungsverletzungen.

- Multimarathonläufer sind gesundheitsbewusst und greifen bei Bedarf proaktiv auf medizinische Ressourcen zurück.
- Die Ernährung von Multimarathonläufern ist abwechslungsreich und sie verwenden die fortschrittlichste Ausrüstung, die ihnen zur Verfügung steht, und nutzen verfügbare Statistiken als Leitfaden für ihre Trainingspläne.

Methoden

Es wurde eine Umfrage entwickelt, um mit der Multimarathon-Laufgemeinschaft weltweit in Kontakt zu treten und direkt auf die Studienforschung einzugehen. Die Umfrage war auf allen gängigen internetfähigen Geräten verfügbar und für mobile Geräte optimiert.

Multiplikatoren wurden identifiziert, indem die Struktur des Multimarathonlaufs auf nationaler und internationaler Ebene analysiert wurde.

Alle großen nationalen und internationalen Multimarathon-Vereine unterstützten die Verbreitung der Umfrage. Darüber hinaus unterstützten alle großen Multimarathon-Veranstalter in Großbritannien und Irland die Verteilung der Umfrage.

Dieser Ansatz stellte sicher, dass die Umfrage weit verbreitet war und sich speziell an die Multimarathon-Community richtete.

Die Fragen der Umfrage waren breit gefächert und sollten die demografischen Merkmale und den partizipativen Charakter des Multimarathonsports dokumentieren und die ermittelten Forschungsfragen im Zusammenhang mit diesen demografischen Merkmalen beantworten.

43 Fragen wurden zu den folgenden Bereichen gestellt:

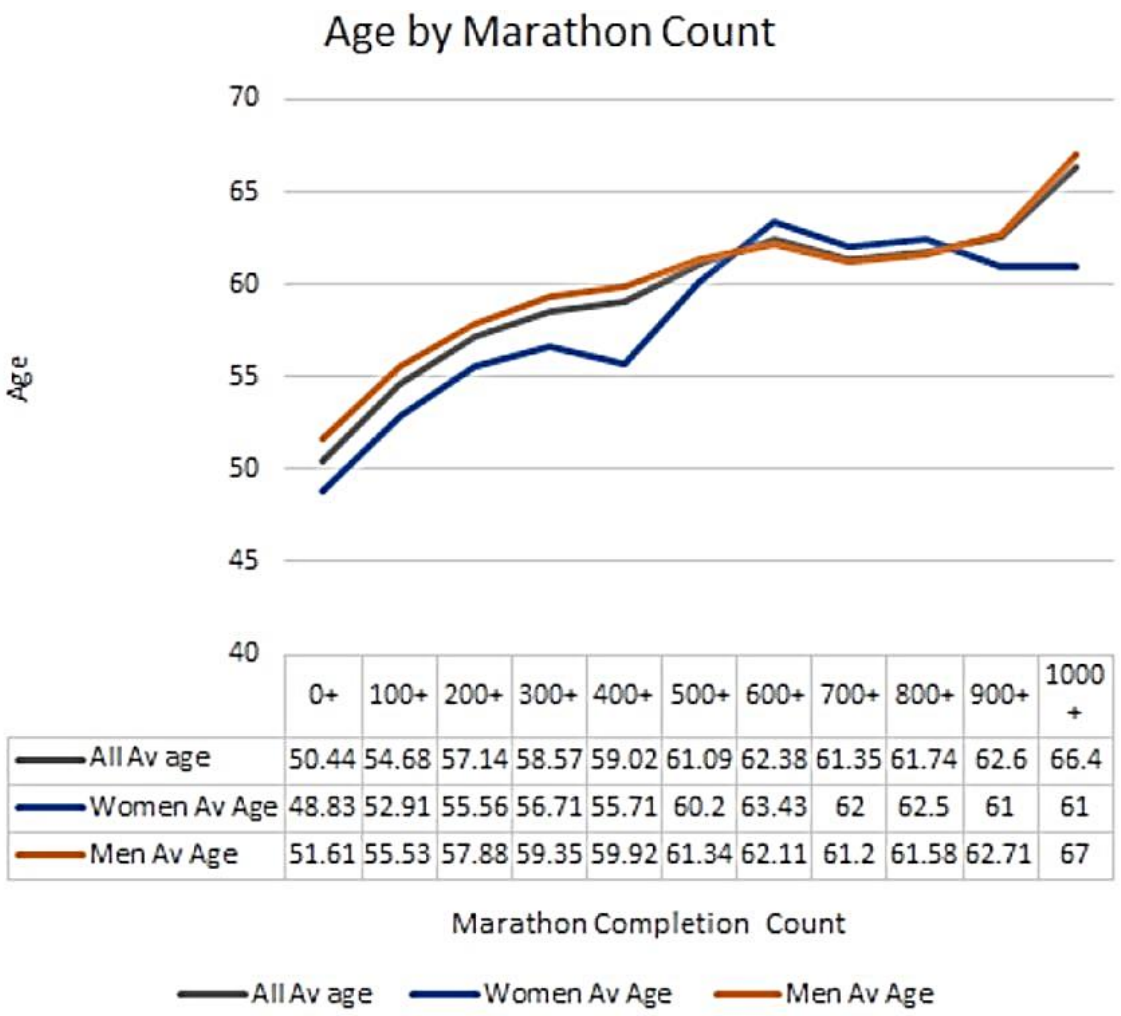
- Geschlecht, Alter und Standort.
- Laufgeschichte und Leistung.
- Motivation einschließlich Erfolge und Auszeichnungen.
- Diät.
- Laufausrüstung.
- Laufstatistiken.
- Laufverletzungen, Behandlungen und deren Wirksamkeit.
- Gesundheit:
    - Die körperliche Bereitschaft der Teilnehmer zur Teilnahme an intensiven Übungen basierend auf PAR-Q+
    - Schmerzmittel während des Trainings.
    - Vorteile für die psychische Gesundheit und Lebensstressoren.
    - Auswirkungen von SARS-CoV-2 auf Teilnehmer.

Ergebnisse

Geschlecht, Alter und Standort

Die Umfrage umfasste 830 beantwortete Fragebögen aus 40 Ländern auf 6 Kontinenten, wobei die Befragten im Durchschnitt 146 Marathonläufe absolviert haben.

Die Befragten hatten ein Durchschnittsalter von über 50 Jahren, viele der Teilnehmer waren über 70 Jahre alt.



	0+	100+	200+	300+	400+	500+	600+	700+	800+	900+	1000+
All Av age	50.44	54.68	57.14	58.57	59.02	61.09	62.38	61.35	61.74	62.6	66.4
Women Av Age	48.83	52.91	55.56	56.71	55.71	60.2	63.43	62	62.5	61	61
Men Av Age	51.61	55.53	57.88	59.35	59.92	61.34	62.11	61.2	61.58	62.71	67

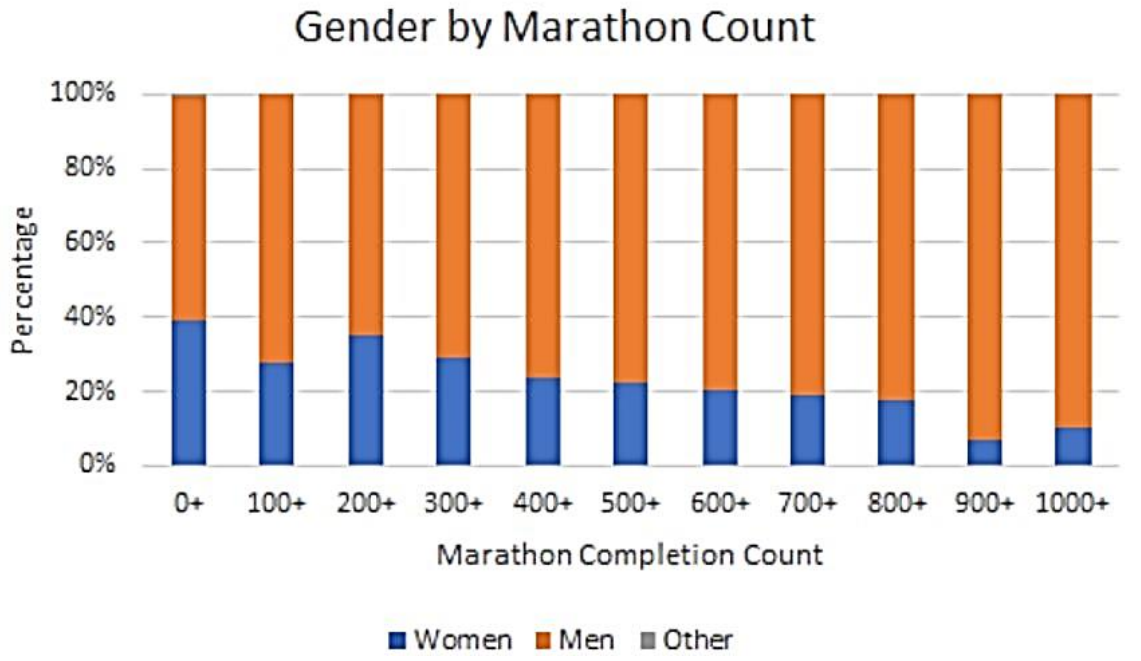


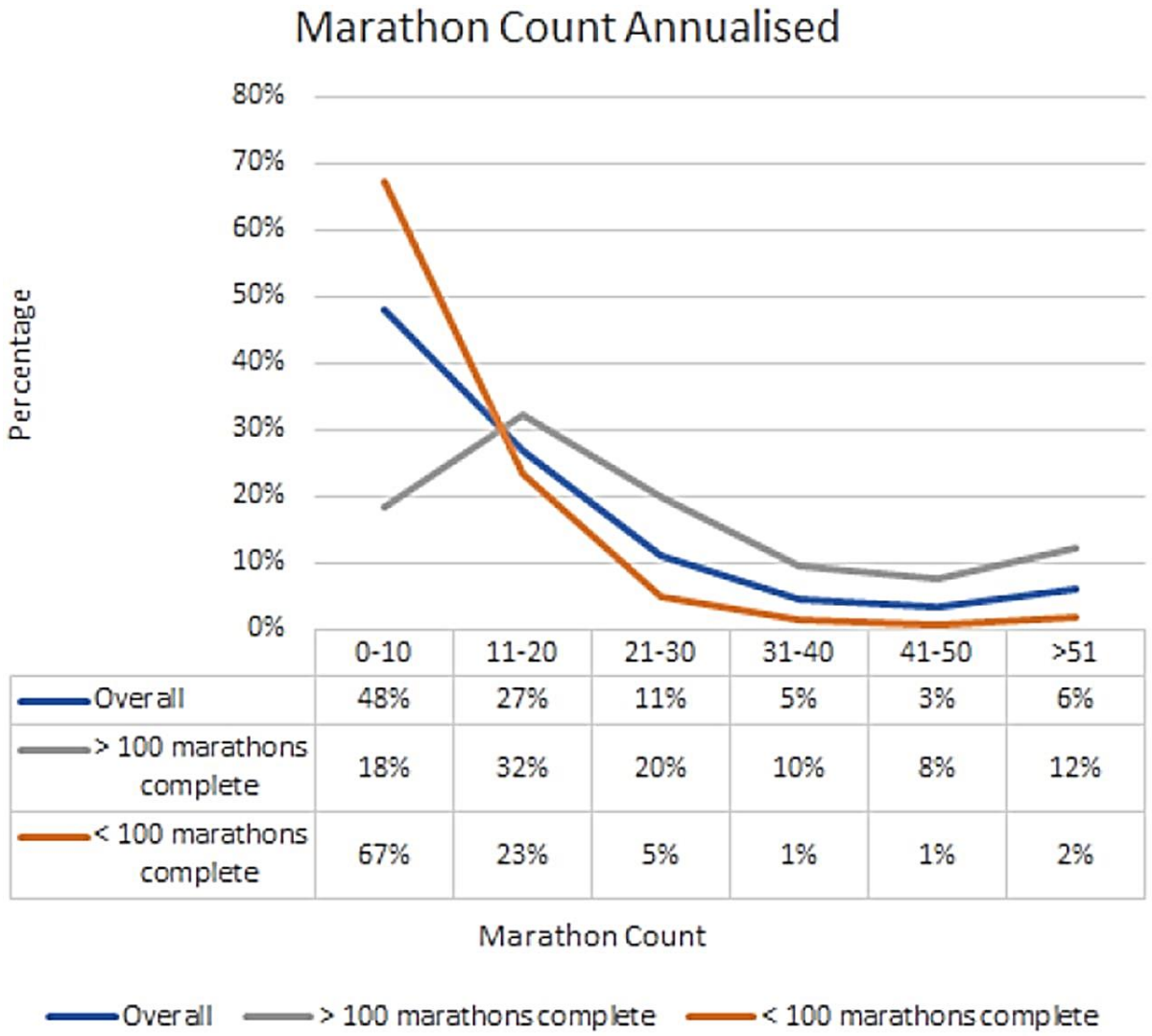
Abb.1: Alters- und Geschlechtsverteilung

Die Umfrage ergab ein erhebliches Ungleichgewicht zwischen den Geschlechtern: 60 % der Befragten waren Männer und 40 % Frauen.

Die einzige bemerkenswerte Ausnahme von diesem Ungleichgewicht zwischen den Geschlechtern war England. Von den 269 Befragten der Umfrage aus England waren 44,6 % Männer und 55,4 % Frauen.

Laufverlauf und Leistung

Bei denjenigen mit mehr als 100 absolvierten Marathons absolvieren durchschnittlich 80 % mindestens einen Marathon pro Monat und durchschnittlich 12 % mindestens einen Marathon pro Woche.



	0-10	11-20	21-30	31-40	41-50	>51
Overall	48%	27%	11%	5%	3%	6%
> 100 marathons complete	18%	32%	20%	10%	8%	12%
< 100 marathons complete	67%	23%	5%	1%	1%	2%

Abb.2: Anzahl der Marathonläufe pro Jahr

Über die Leistungsfähigkeit von Multimarathonläufern wurde berichtet, dass die meisten Männer persönliche Bestzeiten zwischen 2:45 und 3:45 Stunden erreichten, wobei eine beträchtliche Anzahl weniger als 3:30 Stunden erreichte. Während die meisten Frauen persönliche Bestzeiten unter 5:00 Stunden meldeten, erreichte eine beträchtliche Anzahl weniger als 4:00 Stunden.

Multimarathonläufer berichteten, dass sie einschließlich der Wettkämpfe 57,91 km pro Woche laufen. Die Laufleistungen waren das ganze Jahr über konstant und viele berichteten, dass es bei bestimmten Ereignissen kaum Spitzenwerte gab.

Motivationen, Auszeichnungen und Erfolge

Als Hauptgründe für die Teilnahme an diesem Sport wurden angegeben:

- Es ist eine Lebenseinstellung (13,63 %)
- Fit und gesund bleiben (18,32 %)
- Erfolgserlebnis (16,26 %)
- Soziales Leben (11,53 %)
- Erreichen bestimmter Meilensteine (8,3 %)
- Reisen (8,82 %)

Männer mit weniger als 100 abgeschlossenen Marathonläufen gaben an, dass sie durch das Bedürfnis nach kontinuierlicher Verbesserung und Wettbewerb motiviert seien. Diese Motivationen tritt jedoch in der Gruppe mit mehr als 100 abgeschlossenen Marathonläufen zurück, wo Reisen und soziales Leben die Hauptmotivation übernehmen.

Frauen legen hohen Wert auf das soziale Leben, wobei das Erreichen bestimmter Meilensteine für Frauen mit unter 100 Marathonläufen besonders wichtig ist. Reisen und soziales Leben wurden in der Frauengruppe mit über 100 absolvierten Marathons als wichtiger eingestuft.

Die meisten Multi-Marathonläufer gaben an, Mitglieder von Multi-Marathon-Clubs zu sein. 45 % der Befragten gaben das Erreichen von 100 Marathon-Abschlüssen und die Erlangung der 100-Marathon-Jubiläums-Auszeichnung von ihrem Nationalclub als größtes Einzelziel an.

Diät
Die meisten Multimarathonläufer geben an, dass sie keine bestimmte Diät einhalten (69 %).

Für die anderen 31 % war die Ernährung wichtig, und viele gaben an, Vegetarier/ Veganer/Paläo- oder Pesco-Vegetarier zu sein. Die meisten nicht kategorisierten Diäten waren vegetarischer Natur.

Anmerkungen:

Was ist Paleo Essen?
Die Paleo-Ernährung orientiert sich an den in der Steinzeit vermeintlich verfügbaren Lebensmitteln: Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Gemüse, Obst und Nüsse. Auf andere Lebensmittel wie Getreide, Hülsenfrüchte, Zucker oder Milch und Milchprodukte, wird dagegen komplett verzichtet.

Was essen Pesco Vegetarier?
Wer sich pescetarisch ernähren möchte, kann sich also an der vegetarischen Ernährungspyramide orientieren und diese um Fisch und Meeresfrüchte ergänzen. Gemüse und Obst bilden die Basis, gefolgt von Getreide und Kartoffeln, danach Fisch, Milchprodukte und Eier.

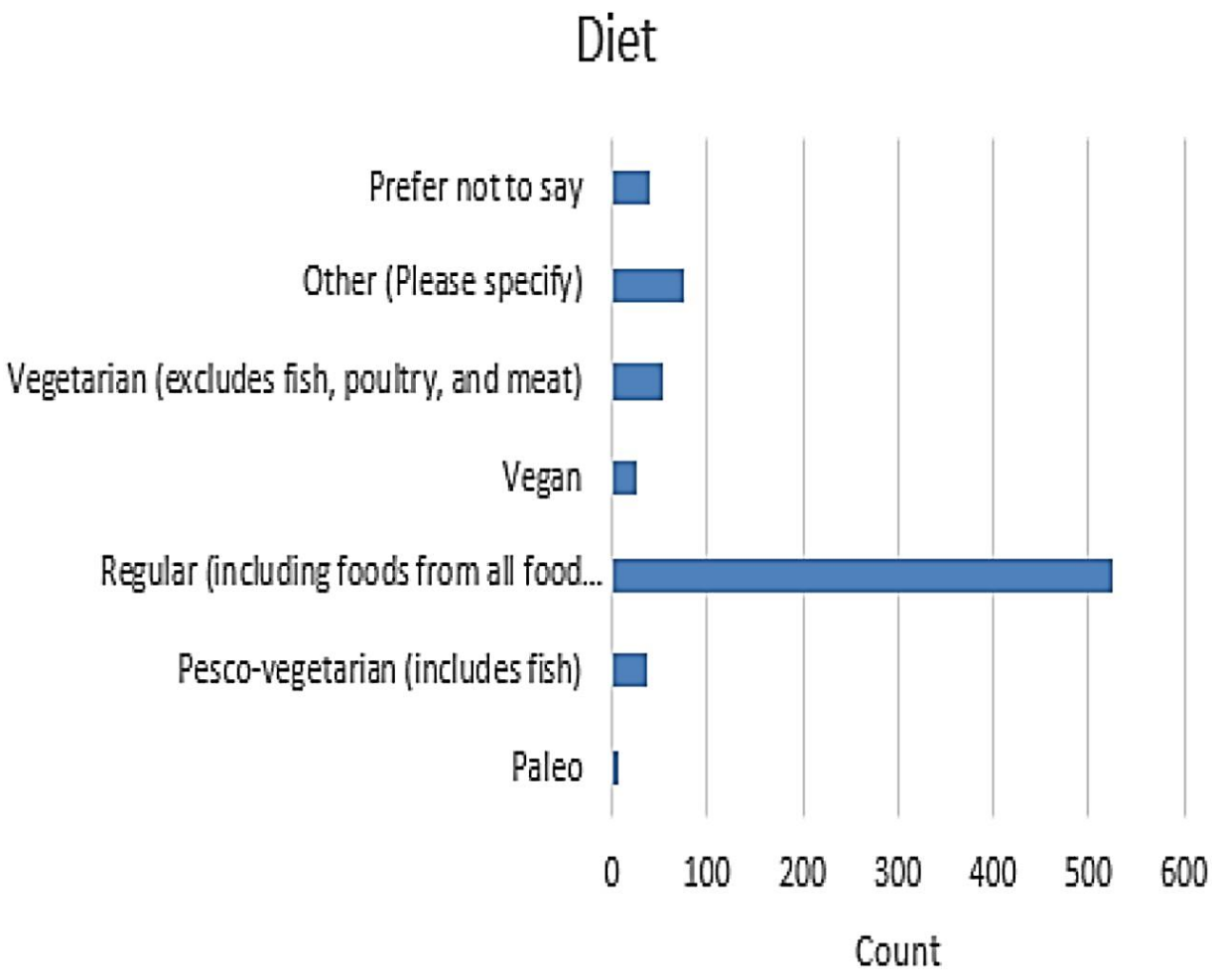


Abb.3: Ernährung der Umfrageteilnehmer

(keine besondere Diät, andere, vegetarisch, vegan, normal, Pesco-Vegetarisch, Paleo)

Laufparameter beim Laufen
Streckenlänge, VO_{2max} und Herzfrequenz waren die beliebtesten Parameter, die von Multimarathonläufern überwacht wurden. Meistens überwachen Multimarathonläufer alle verfügbaren Statistiken auf ihrem Handgelenk-GPS-Gerät und dies variiert von Gerät zu Gerät.

Ausrüstung
Laut der Umfrage war die Laufausrüstung für Multimarathonläufer wichtig. 93 % gaben an, GPS-fähige Geräte zu verwenden. Mit diesen Geräten war die Überwachung der Herzfrequenz am Handgelenk üblich, aber nur 19 % gaben an, den genaueren Herzfrequenz-Brustgurt zu tragen. Nur 22 % gaben an, die Herzfrequenz-Zonen zu nutzen, obwohl diese Informationen leicht verfügbar sind.

44 % der Multimarathonläufer gaben an, dass sie beim Training (oder bei Veranstaltungen, sofern erlaubt) regelmäßig Kopfhörer verwenden. Mit der Einführung von knochenleitenden Kopfhörern stehen Multimarathonläufer an der Spitze ihrer Akzeptanz: 41 % derjenigen, die Kopfhörer tragen, geben an, diese neue Kopfhörertechnologie zu verwenden.

Gedämpfte/Stabilitäts-Laufschuhe sind die treuen Begleiter der Multi-Marathon-Community. 45 % der Multi-Marathonläufer geben an, gedämpfte Schuhe und 27 % stabile Schuhe zu verwenden. 20 % gaben an, leichte oder minimalistische Schuhe zu bevorzugen.

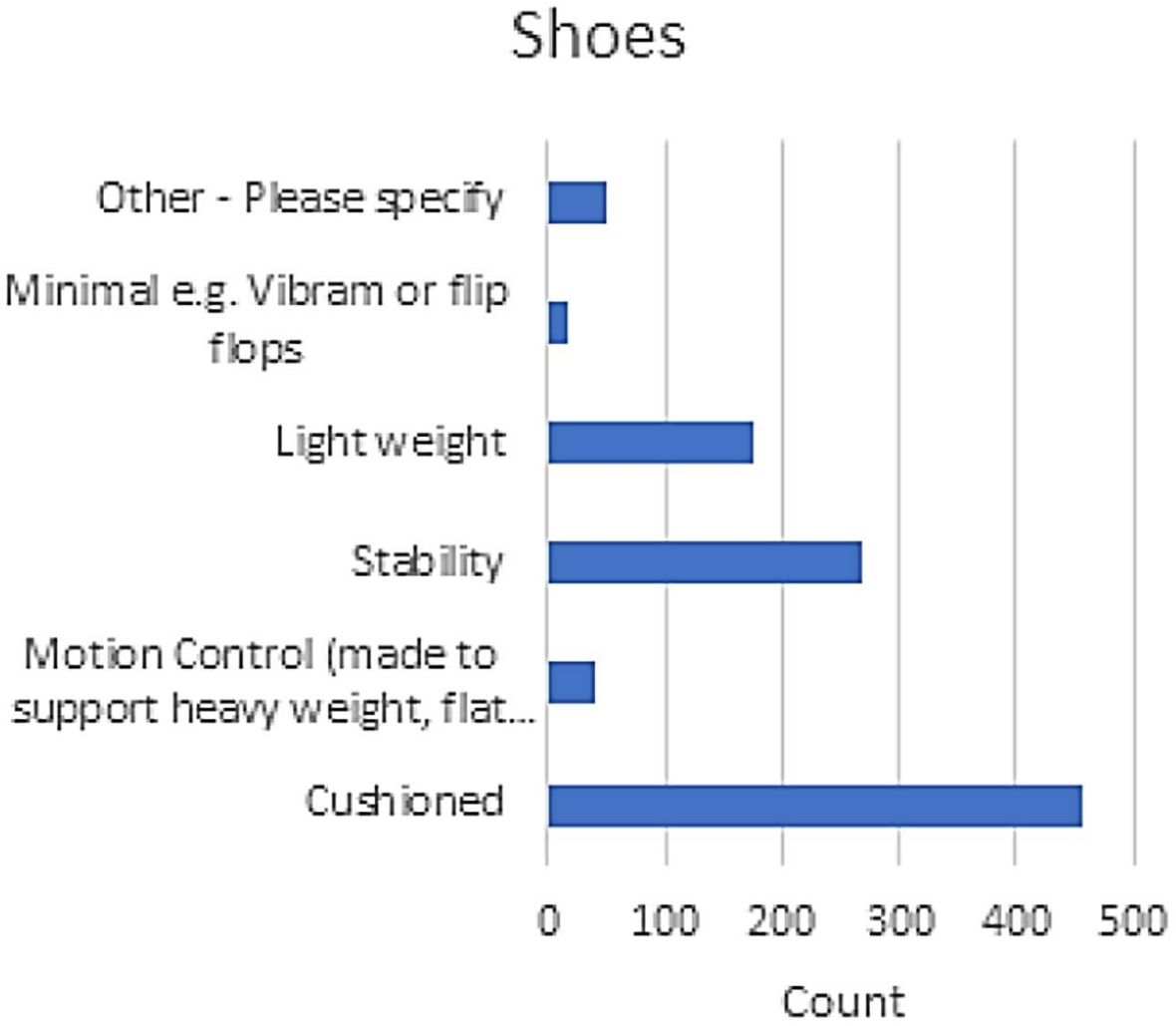


Abb. 4: Verwendete Schuhtypen

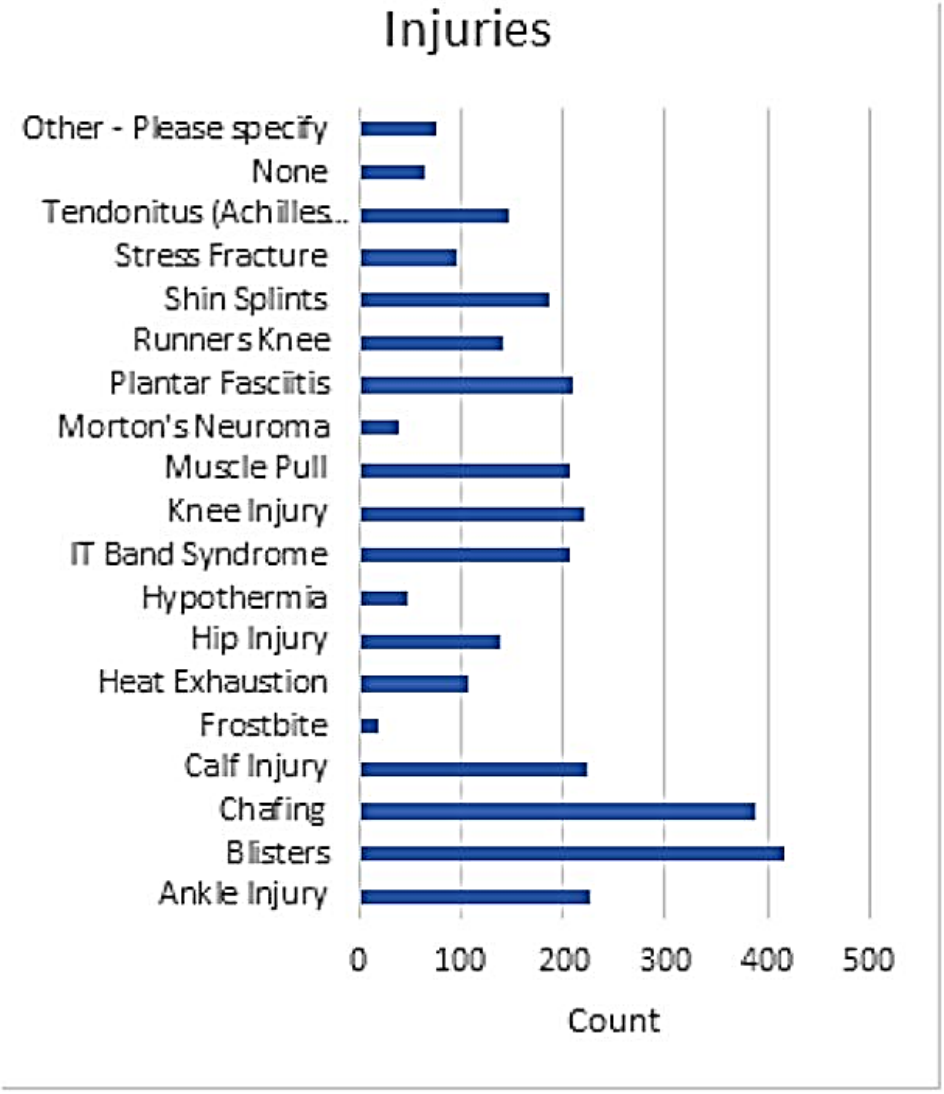
(andere, Minimalschuhe, leichte Schuhe, stabile Schuhe, Bewegungskontrolle, gedämpfte Schuhe)

Verletzungen, Behandlungen und Genesung

Die am häufigsten gemeldeten Verletzungen waren Blasenbildung und Scheuerstellen der Haut.

Weitere Laufverletzungen betrafen die Gelenke (Knöchel, Knie, Hüfte) und Muskeln (Wade, Muskelzerrungen) oder Sehnen (Achillessehne, Ileotibial-Band / Außenseite des Oberschenkels). Eine Plantarfasziitis kam ebenfalls häufig vor.

Es wurden keine spezifischen Arten von Multimarathon-Verletzungen oder spezifische Überlastungsverletzungen festgestellt.



	%	Count
Acupuncture	3%	77
Compression	8%	190
Elevation	5%	121
Foam Rolling	11%	259
Ice (Ice packs or cold compresses)	10%	235
Pain Relief	9%	210
Rest	17%	404
RICE (Rest Ice Compression Elevation)	8%	179
Support strapping	5%	131
Stretching	15%	354
Surgery	1%	25
None	2%	46
Other - Please Specify	6%	155

Abb. 5: Angegebene Verletzungen und Behandlungen.
(Akupunktur, Kompression, Hochlagerung, Faszienrolle, Eis, Wärmepflaster, Ruhe, PECH = Pause/Eis/Kompression/Hochlagerung, Tape, Stretching, Arztpraxis, nichts, anderes)

50 % der Multimarathonläufer gaben an, bei einer Verletzung Physiotherapeuten aufzusuchen, um die Verletzung zu behandeln. 23 % gaben an, überhaupt keine professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.
Die Behandlungsmöglichkeiten variieren stark, wobei die Selbstmedikation (Strecken, Ruhe, PECH = Pause/Eis/Kompression/Hochlagerung, Schaumrollen und Schmerzlinderung) am beliebtesten ist.

Schmerzlinderung, psychische Gesundheit und Lebensstressoren
Trotz zahlreicher Informationen und Diskussionen über die Gefahren der Einnahme von schmerzlindernden Medikamenten beim Sport geben 67 % der Befragten an, dass sie bei Veranstaltungen schmerzlindernde Medikamente einnehmen.

15 % der Befragten gaben an, dass ihre Teilnahme am Multimarathonlauf zu einem der Stressfaktoren im Leben beigetragen habe (z. B. Beendigung einer Beziehung, Langzeiterkrankung, Verlust des Arbeitsplatzes).

94 % der Befragten sagen, dass Multimarathonlauf sich positiv auf ihre psychische Gesundheit auswirkt.

Gesundheit
Die Umfrage umfasste den Abschnitt über die allgemeine Gesundheit des PAR-Q+-Fragebogens, eines international anerkannten Fragebogens zum Screening vor der Teilnahme an Marathonläufen. Bei Eintragungen in diesem Abschnitt des PAR-Q+-Fragebogens müssen Sportler weitere Fragen beantworten, weitere Informationen einholen oder einen Arzt aufsuchen.
Im PAR-Q+ Fragebogen gaben 57 % der Befragten an, eine Erkrankung zu haben, während 25 % zwei oder mehr Erkrankungen hatten:

- 10 % Herzerkrankung
- 13 % Bluthochdruck
- 9 % im vergangenen Jahr Schwindelgefühle oder Bewusstlosigkeit
- 33 % Knochen-, Gelenk- oder Sehnenprobleme zu haben, die sich durch fortgesetztes Laufen verschlimmern
- 17 % andere chronische Erkrankungen

Von den 241 Befragten, die angaben, an chronischen Erkrankungen zu leiden, nahmen 47 % verschriebene Medikamente zur Behandlung dieser Erkrankung ein.

71 % der Multimarathonläufer hatten COVID durch einen positiven Test oder dachten, sie hätten Covid. Viele berichteten, dass die Symptome nach acht Wochen anhielten, darunter: Kopfschmerzen, Schwindel, Tinnitus, septische Arthritis, posturales Tachykardie-Syndrom, Geschmacks- und Geruchsverlust, übermäßiges Schwitzen, Geräuschempfindlichkeit, Nierenschmerzen, Husten, Atemwegsentzündung, Gedächtnisstörungen, Asthma bronchiale, Herzrhythmusstörungen, Taubheitsgefühl in den Zehen, übermäßige Blutdruckschwankungen, niedriger Blutdruck.

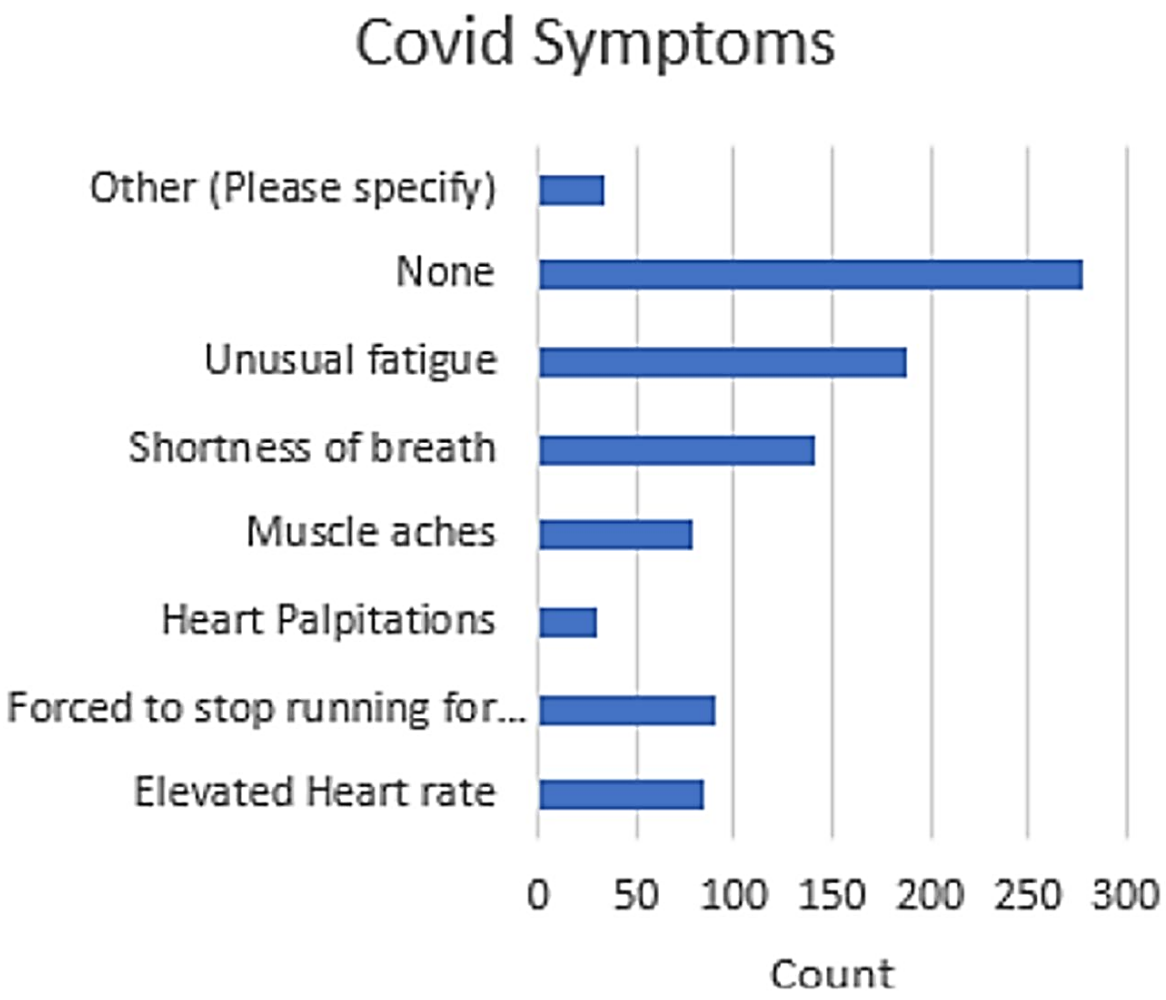


Abb.6: Angegebene Covid-Symptome

(keine; stärkere Erschöpfung, Atemnot, Muskelschmerzen,

Diskussion

In Übereinstimmung mit der Hypothese handelt es sich bei Multimarathonläufern um ältere Sportler, und die Umfrageergebnisse zeigen, dass Sportler bis in die 70er und 80er Jahre Spaß an der Ausübung des Sports haben können. Da der Fokus eher auf der Anzahl der absolvierten Marathonveranstaltungen als auf der Leistung liegt, ist der Multimarathon für ältere Sportler besonders attraktiv.

In dieser Studie wird empfohlen, die Teilnahme am Multi-Marathonlauf zu fördern, da dieses älteren Sportlern ermöglicht, weiterhin beim Laufen zu bleiben und die gesundheitlichen Vorteile einer längeren Fitness zu genießen.

Entgegen den Hypothesen der Geschlechtergleichheit ist Multimarathonlauf eine männerdominierte Sportart (M: 60 %, F: 39 %).
Die einzige bemerkenswerte Ausnahme von diesem Geschlechterungleichgewicht war England (M: 45 %, F: 55 %). Das „England-Modell“ für Veranstaltungen führte aufgrund der Reife spezieller Multi-Marathon-Rennserien zu einem ausgewogeneren Geschlechterverhältnis:

- 7-Stunden-Formate (z. B. verkehrsfrei, keine erforderliche Navigation, kurze Schleifen, verbesserte soziale Szene und flexible Tagesentfernungswahl).
- Fachberatungsgruppe, die frauenspezifische Verbesserungen für Veranstaltungen empfiehlt.
- Viele abwechslungsreiche Auszeichnungen, die zum Engagement anregen.
- Lebendiges gesellschaftliches Leben rund um das Multimarathonlaufen.
- Beliebte Award-Clubs und gut sichtbare Award-T-Shirts und Zeremonien.

Zusammengenommen ermutigen diese Aktionen Frauen, in den Sport einzusteigen und dabei zu bleiben. Diese Studie empfiehlt, dieses „England-Modell“ für Veranstaltungen in anderen Regionen zu übernehmen.

Im Einklang mit unserer Hypothese zeigt die Umfrage, dass das Erreichen von 100 Marathonabschlüssen in dieser Sportart das größte Ziel ist. Dieses Ziel zu erreichen oder darauf hinzuarbeiten, zeichnet einen Multimarathonläufer aus. Typischerweise brauchen Multimarathonläufer viele Jahre, um dieses Ziel zu erreichen, aber wenn es einmal erreicht ist, wird Multimarathonlaufen von den meisten als eine Lebenseinstellung betrachtet. Tatsächlich absolvierten 80 % der Multimarathonläufer, die dieses Ziel erreicht hatten, mindestens einen Marathon pro Monat und 12 % mindestens einen Marathon pro Woche.

Wie vermutet, ist das soziale Leben für Multimarathonläufer wichtig und wird mit zunehmendem Alter immer wichtiger. Allerdings spielen auch andere Faktoren eine Rolle, die je nach Alter und Geschlecht variieren. Männer mit weniger als 100 absolvierten Marathonläufen neigen dazu, durch das Bedürfnis nach kontinuierlicher Verbesserung und Wettbewerb motiviert zu werden. Diese Motivation wird jedoch mit zunehmendem Alter durch die des Reisens und des sozialen Lebens ersetzt, insbesondere nachdem sie das Ziel von 100 Marathonläufen erreicht haben.

Frauen berichteten, dass sie dem sozialen Leben und dem Erreichen bestimmter Meilensteine bereits zu Beginn ihres Engagements im Sport Priorität einräumten. Wie bei den Männern werden das soziale Leben und das Reisen mit zunehmendem Alter immer wichtiger. Diese Studie zeigte, dass das Laufen von Multimarathons auch in späteren Jahren Spaß machen kann und so den Teilnehmern wichtige soziale Gruppierungen und Möglichkeiten bietet, wenn sich die Motivation ändert.

Viele Umfrageteilnehmer (31 %) gaben an, dass sie sich vegetarisch ernähren, 5 % vegan. Um diesem Umstand gerecht zu werden, bieten Multimarathon-Rennserien bei Veranstaltungen zunehmend vegetarische und vegane Optionen an. Die Studie empfiehlt, dies zu fördern, da es eine bedeutende Untergruppe in der Multimarathon-Gemeinschaft anspricht.

Multimarathonläufer waren die ersten Anwender der Lauftechnologie. Sie entscheiden sich bei Schuhen für Stabilität und Dämpfung statt für Leichtigkeit und Leistung, wobei weniger als 20 % sich für leistungsorientierte Schuhe entscheiden.

Multimarathonläufer bevorzugen am Handgelenk getragene Geräte mit integrierter Herzfrequenz-Überwachungsfunktion. Nur 19 % gaben an, regelmäßig die genaueren Brust-Herzfrequenzmesser zu tragen. Über diese Geräte waren personalisierte

Informationen leicht verfügbar, und HF-Parameter sind der am häufigsten überwachte Gesundheitsparameter. Entgegen unserer Hypothese nutzen nur wenige Multimarathonläufer HF-Zonen zur Trainingsunterstützung.
Eine Empfehlung aus dieser Studie ist die Nutzung von HR-Trainingszonen zur Optimierung des Trainings und zur Einstellung des richtigen Trainingstempos. Es wird außerdem empfohlen, sich auf die Überwachung der Herzfrequenzparameter und die Herzgesundheit im Allgemeinen zu konzentrieren, um das Risiko zu minimieren und die Langlebigkeit im Sport zu erhöhen.

Bei Verletzungen im Multimarathonsport handelt es sich in der Regel um normale Laufverletzungen, und im Gegensatz zur Hypothese, dass Multimarathonläufer überwiegend unter Überlastungsverletzungen leiden, wurden keine spezifischen Überlastungsverletzungen oder Trends bei Multimarathonläufen festgestellt. Es wurde berichtet, dass Blasen und Scheuerstellen der Haut bei Multimarathonläufern ein wiederkehrende Problem sind.
Ein erheblicher Prozentsatz (23 %) der Befragten gab an, keinen medizinischen Rat eingeholt zu haben, was im Widerspruch zur Hypothese steht, dass Multimarathonläufer gesundheitsbewusst sind und bei Bedarf proaktiv entsprechende medizinische Ressourcen in Anspruch nehmen. Eine Empfehlung lautet, dass Multimarathonläufer bei einer Verletzung zum frühestmöglichen Zeitpunkt professionelle medizinische Hilfe suchen.

94 % der Befragten sehen Multimarathonlaufen als gut für ihre psychische Gesundheit an, aber 15 % geben an, dass es zu Stressfaktoren im Leben beigetragen hat (Beendigung einer Beziehung, Langzeiterkrankung oder Verlust des Arbeitsplatzes). Obwohl Laufen als enorm positiv für die psychische Gesundheit angesehen wird, sind weitere Untersuchungen erforderlich, um die Vorteile vollständig zu analysieren.

Trotz zahlreicher Warnungen vor den Gefahren der Einnahme von Schmerzmitteln im Sport ergab diese Studie, dass 67 % der Befragten gegen diesen Rat verstoßen und schmerzlindernde Medikamente einnehmen. In dieser Studie wird empfohlen, dass Multimarathonläufer ohne ärztlichen Rat und Aufsicht auf Schmerzmittel verzichten sollten.

Im Gegensatz zu unserer Hypothese, dass Multi-Marathonläufer fit und gesund sind und nicht an chronischen Krankheiten leiden, zeigte die Umfrage, dass eine erhebliche Anzahl von Multi-Marathonläufern Erkrankungen im PAR-Q+-Vorab-Screening-Fragebogen angeben. Dies würde erfordern, dass die Teilnehmer vor der Ausübung des Sports weitere Fragen beantworten, weitere Informationen einholen oder einen Arzt aufsuchen.

Multimarathonläufer können sehr vorsichtig mit ihrer eigenen Gesundheit umgehen. Sie können beim Laufen Gesundheitsparameter wie die Herzfrequenz zur Verfügung haben. Die Studienergebnisse deuten darauf hin, dass alle Athleten beim Multi-Marathon z. B. den PAR-Q+-Fragebogen verwenden und alle gegebenen Empfehlungen befolgen sollten. Darüber hinaus sollten sie sich während ihrer Teilnahme an Multimarathonläufen weiterhin regelmäßig ärztlich untersuchen lassen und ihre verfügbaren Gesundheitsparameter auf Besonderheiten überwachen.

Die meisten Multimarathonläufer gaben an, an Covid erkrankt zu sein (71 %), und zwar mit einer Vielzahl von Symptomen, wobei ungewöhnliche Müdigkeit und Kurzatmigkeit am häufigsten seien. Die Symptome hielten typischerweise länger als 8 Wochen an (Long Covid), wobei 10 % gezwungen waren, für eine gewisse Zeit mit dem Laufen aufzuhören. Viele berichteten, dass sie noch lange nach der Ansteckung mit Covid anhaltende Symptome hätten. Eine Folgestudie ist erforderlich, um die Auswirkungen von Covid-Symptomen auf Multimarathonläufer zu verstehen und die Teilnahme und das Leistungsniveau vor/nach Covid zu bewerten.

Einschränkungen

Diejenigen, die an der Umfrage teilgenommen haben, sind diejenigen, die zum Multimarathonlauf motiviert sind. Daher besteht ein Selektionsbias unter den Befragten.

Die Umfrage erfasste keine Personen, die den Marathonlauf aufgegeben haben.

Die Umfrage wurde nur auf Englisch präsentiert, was dazu führte, dass weniger afrikanische und asiatische Befragte teilnahmen.

Forschungsstand

Bisher hat das Fehlen einer gezielten Forschung dazu geführt, dass es an Verständnis für die Demografie, die Kultur und den partizipativen Charakter des Sports mangelt. Diese Studie ist die erste, die dieses Verständnis vermittelt. Multi-Marathon-Teilnehmer und diejenigen, die an der Organisation von Multi-Marathon-Veranstaltungen beteiligt sind, können die Ergebnisse dieser Studie nutzen, um ihren Beitrag zum Sport und dessen allgemeine Sicherheit, Richtlinien und Organisation besser zu planen.

Schlussfolgerungen

Ziel dieser Studie ist es, die Sporttreibenden über einige Besonderheiten aufzuklären und Lösungen zu empfehlen. Es zeigt ein erhebliches Ungleichgewicht zwischen den Geschlechtern und die Bereitschaft einer beträchtlichen Anzahl von Multimarathonläufern, trotz schwerer chronischer Krankheiten teilzunehmen.

Diese Besonderheiten können abgemildert werden, indem das „England-Modell“ von Veranstaltungen umgesetzt wird, die Rennleiter bei allen Multimarathon-Veranstaltungen über ausreichende Gesundheitspläne verfügen und die Teilnehmer die Verantwortung für ihre eigene Gesundheit übernehmen, indem sie vor und während ihrer Teilnahme ein regelmäßiges Gesundheitsmanagement praktizieren.