

IR 0406

Erhebungswelle 1 16.01-29.01.13:

Beziehungsstatus: in einer Beziehung

Saisonhighlight: Marathon (September 2013)

Nächster WK: Linz Triathlon (MD; 12.05.2013)

Erhebungswelle 2 06.03-19.03.13:

Beziehungsstatus: in einer Beziehung

Saisonhighlight / Bedeutung*: Challenge Roth Rad Staffel / 3

Nächster WK: Linz Triathlon (MD, 12.05.2013) / 3

Letzter WK: Herbst Marathon / 3

Kritische Lebensereignisse:

Kurzweilige Verletzung, Streit in der Partnerschaft, Veränderung Schlafgewohnheiten, Veränderung Essgewohnheiten, Urlaub

** (1)= total unwichtig, (2)=unwichtig, (3)=wichtig, (4)=sehr wichtig, (5)=so wichtig das ich voll darauf fokussiert bin*

Erhebungswelle 3 30.04.-17.05.13:

Beziehungsstatus: in einer Beziehung

Saisonhighlight / Bedeutung*: Challenge Roth Rad Staffel / 4

Nächster WK: Linz Triathlon (MD, 12.05.13) / 3

Letzter WK: Challenge Walchsee (September 2012) / 4

Kritische Lebensereignisse:

Scheidung, Urlaub

** (1)= total unwichtig, (2)=unwichtig, (3)=wichtig, (4)=sehr wichtig, (5)=so wichtig das ich voll darauf fokussiert bin*

Erhebungswelle 4 12.6.-26.6.13:

Beziehungsstatus: in einer Beziehung

Saisonhighlight / Bedeutung*: Challenge Roth Rad Staffel / 4

Nächster WK: Rothsee Triathlon (OD; 30.06.2013) / 3

Letzter WK: Linz Triathlon (MD;12.05.2013) / 3

Kritische Lebensereignisse:

Scheidung, Veränderung pers. Gewohnheiten, Veränderung Essgewohnheiten,

** (1)= total unwichtig, (2)=unwichtig, (3)=wichtig, (4)=sehr wichtig, (5)=so wichtig das ich voll darauf fokussiert bin*

Erhebungswelle 5 06.08.-21.08.13:

Beziehungsstatus: in einer Beziehung

Saisonhighlight / Bedeutung*: Challenge Roth Rad Staffel (14.07.2013)/ 3

Nächster WK: Triathlon MD (Mai, 14) / 3

Letzter WK: Linz Triathlon (MD; 12.05.2013)/ 3

Kritische Lebensereignisse:

Tot Familienmitglied , Streit in der Partnerschaft, Veränderung Essgewohnheiten, geringfügige Ordnungswidrigkeit

** (1)= total unwichtig, (2)=unwichtig, (3)=wichtig, (4)=sehr wichtig, (5)=so wichtig das ich voll darauf fokussiert bin*

Erhebungswelle 6 02.10.-17.10.13:

Beziehungsstatus: keine Angabe

Saisonhighlight / Bedeutung*: Challenge Roth (LD; 20.07.14) / 4

Nächster WK: ---

Letzter WK: Challenge Roth Rad Staffel (14.07.13)/ 3

Kritische Lebensereignisse:

Veränderung des Gesundheitszustandes, Veränderung des Essgewohnheiten, Urlaub

** (1)= total unwichtig, (2)=unwichtig, (3)=wichtig, (4)=sehr wichtig, (5)=so wichtig das ich voll darauf fokussiert bin*

Erhebungswelle 7 27.11-09.12.13:

Beziehungsstatus: in einer Beziehung

Saisonhighlight / Bedeutung*: Challenge Roth (LD; 20.07.2014) / 4

Nächster WK: Rothsee Triathlon (29.06.2014) /3

Letzter WK: Challenge Roth Rad Staffel (14.07.2013)/ 3

Kritische Lebensereignisse:

Kurzweilige Verletzung, Veränderung des Gesundheitszustandes,

** (1)= total unwichtig, (2)=unwichtig, (3)=wichtig, (4)=sehr wichtig, (5)=so wichtig das ich voll darauf fokussiert bin*

Erhebungswelle 8 08.01.-22.01.14:

Beziehungsstatus: in einer Beziehung

Saisonhighlight / Bedeutung*: Challenge Roth (20.07.2014) / 4

Nächster WK: Rothsee Triathlon (OD; 29.06.2014) / 3

Letzter WK: Challenge Roth (Rad-Staffel; 14.07.2013) / 3

Kritische Lebensereignisse:

Veränderung des Gesundheitszustandes,

** (1)= total unwichtig, (2)=unwichtig, (3)=wichtig, (4)=sehr wichtig, (5)=so wichtig das ich voll darauf fokussiert bin*

Umsetzung Trainingsplan:

Nein

Verletzung, Art: ---

Krankheit, Art: schlecht Luft bekommen

Beruflich, Art: ---

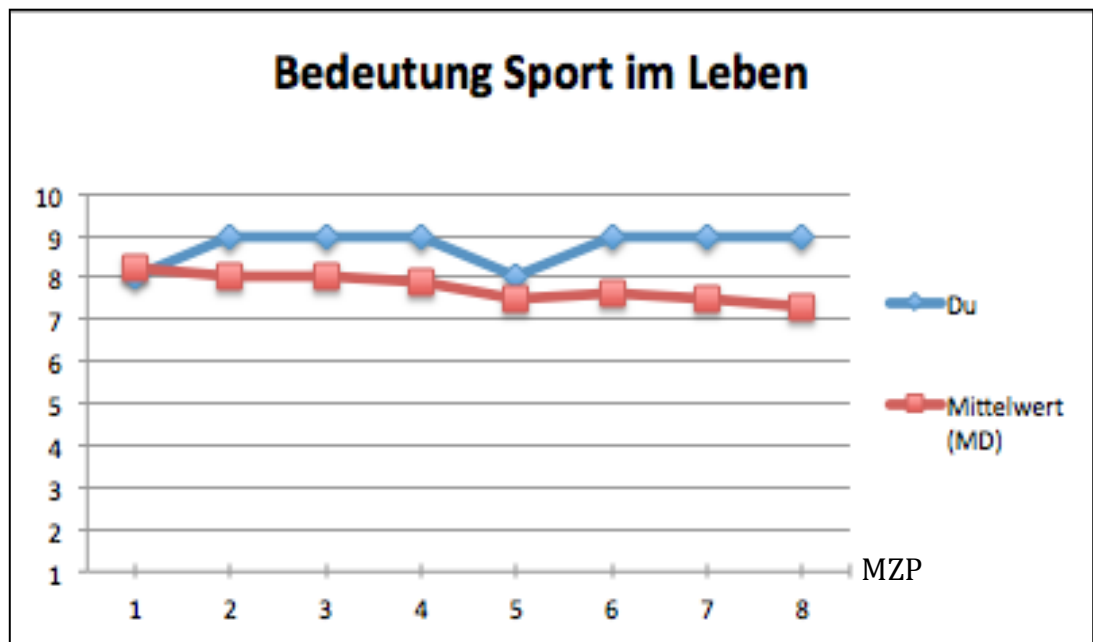
Privat, Art: ---

Sonstiges: konnte die Leistung nicht abrufen

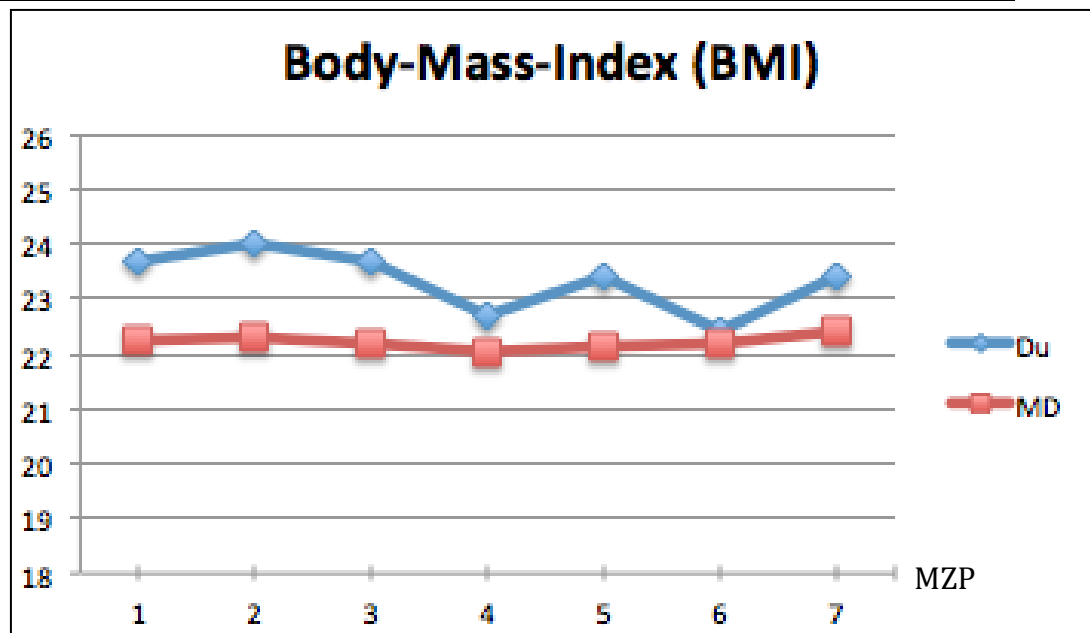
ERGEBNISSE DES LÄNGSSCHNITTS:

(10)= das wichtigste in meinem Leben

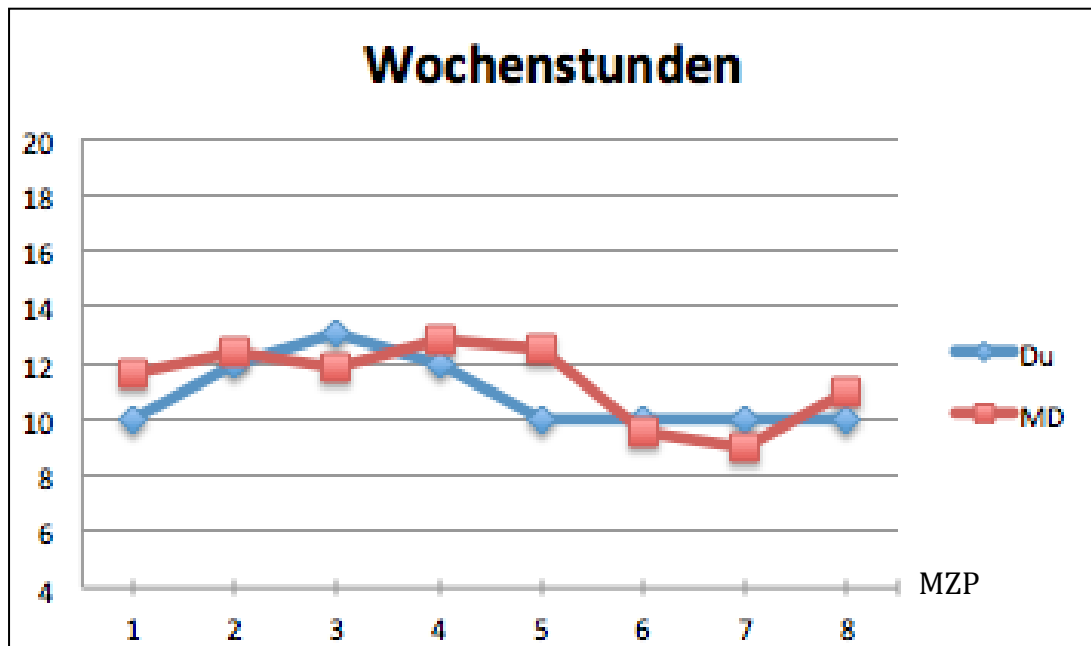
(1)= total unwichtig



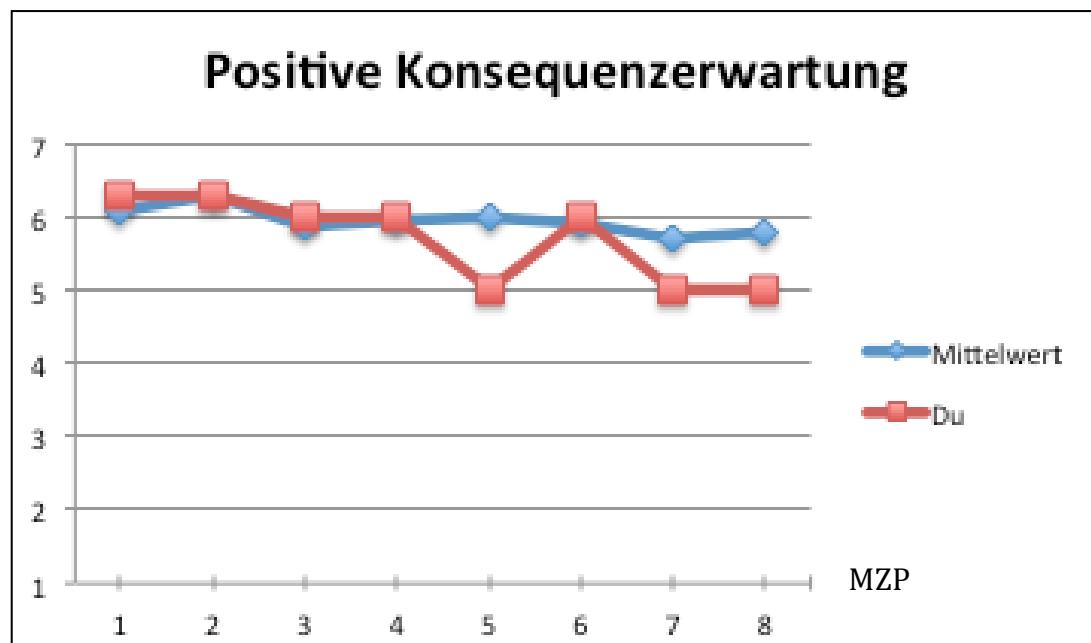
Messzeitpunkt	1	2	3	4	5	6	7	8
	(Jan)	(Mrz)	(Mai)	(Juni)	(Aug)	(Okt)	(Nov/Dez)	(Jan)
Einzelfall	9,0	9,0	9,0	9,0	7,0	7,0	8,0	9,0
Mittelwert	8,2	8,0	8,0	7,9	7,5	7,6	7,5	7,3
Min	7,0	7,0	5,0	6,0	5,0	6,0	3,0	4,0
Max	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0



Messzeitpunkt	1	2	3	4	5	6	7
	(Jan)	(Mrz)	(Mai)	(Juni)	(Aug)	(Okt)	(Nov/Dez)
Du	24,6	24,6	24,6	24,2	24,2	24,2	24,6
Mittelwert	22,2	22,3	21,5	22,1	22,2	22,2	22,4
Min	18,8	18,8	18,4	18,4	18,8	18,4	18,8
Max	25,7	25,7	25,7	25,2	25,5	24,9	25,3



Messzeitpunkt	1	2	3	4	5	6	7	8
	(Jan)	(Mrz)	(Mai)	(Juni)	(Aug)	(Okt)	(Nov/Dez)	(Jan)
Du	9,0	9,0	12,0	13,0	1,0	6,0	9,0	11,0
Mittelwert	11,6	12,4	11,9	12,9	12,5	9,5	9,0	11,0
Min	4,0	5,0	4,0	7,5	20,0	2,0	2,0	1,0
Max	17,5	20,0	17,5	18,0	1,0	20,0	14,0	15,0

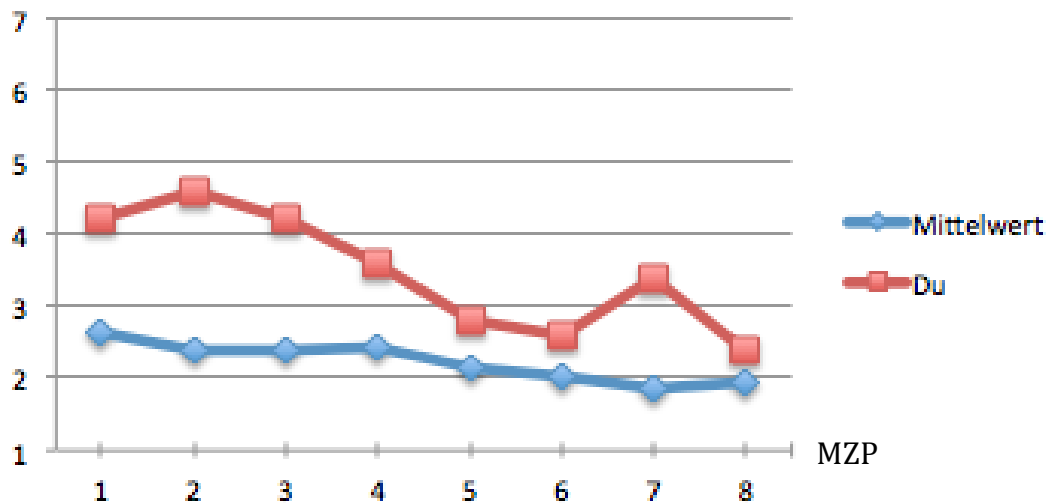


Messzeitpunkt	1	2	3	4	5	6	7	8
	(Jan)	(Mrz)	(Mai)	(Juni)	(Aug)	(Okt)	(Nov/Dez)	(Jan)
Du	6,0	6,0	6,0	5,3	4,5	5,3	4,3	4,5
Mittelwert	5,9	5,9	5,7	5,7	5,7	5,7	5,5	5,5
Min	4,3	4,0	3,5	4,0	3,8	3,8	3,5	3,8
Max	6,8	7,0	7,0	6,8	7,0	6,8	6,8	7,0

Probleme mit dem sozialen Umfeld

(7)= trifft immer zu

(1)= trifft überhaupt nicht zu.

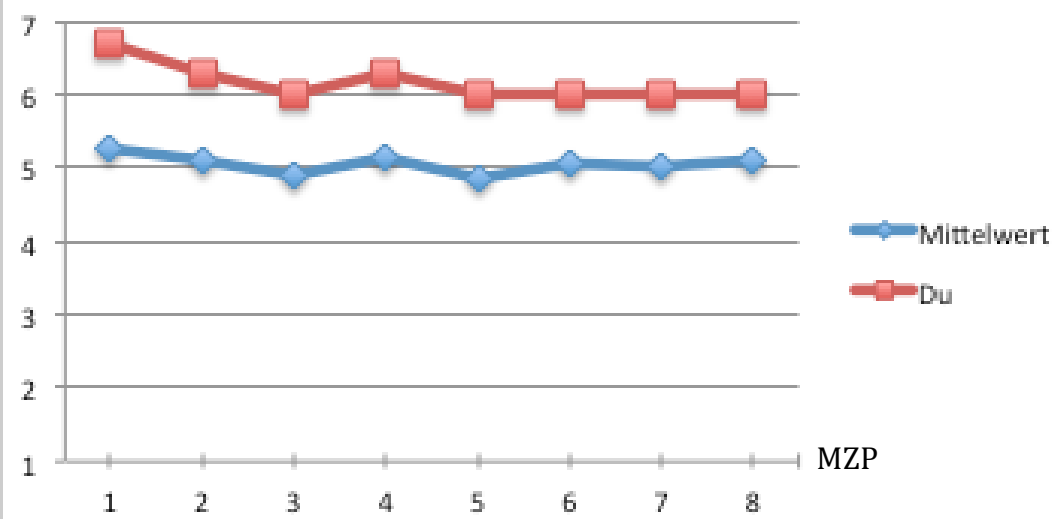


Messzeitpunkt	1	2	3	4	5	6	7	8
	(Jan)	(Mrz)	(Mai)	(Juni)	(Aug)	(Okt)	(Nov/Dez)	(Jan)
Du	4,2	4,6	4,2	3,6	2,8	2,6	3,4	2,4
Mittelwert	2,6	2,4	2,4	2,5	2,3	2,1	1,9	2,0
Min	1,4	1,0	1,0	1,2	1,2	1,0	1,0	1,0
Max	4,6	6,2	4,4	3,8	3,8	2,4	3,4	3,4

Gesundheitliche Gründe

(7)= trifft immer zu

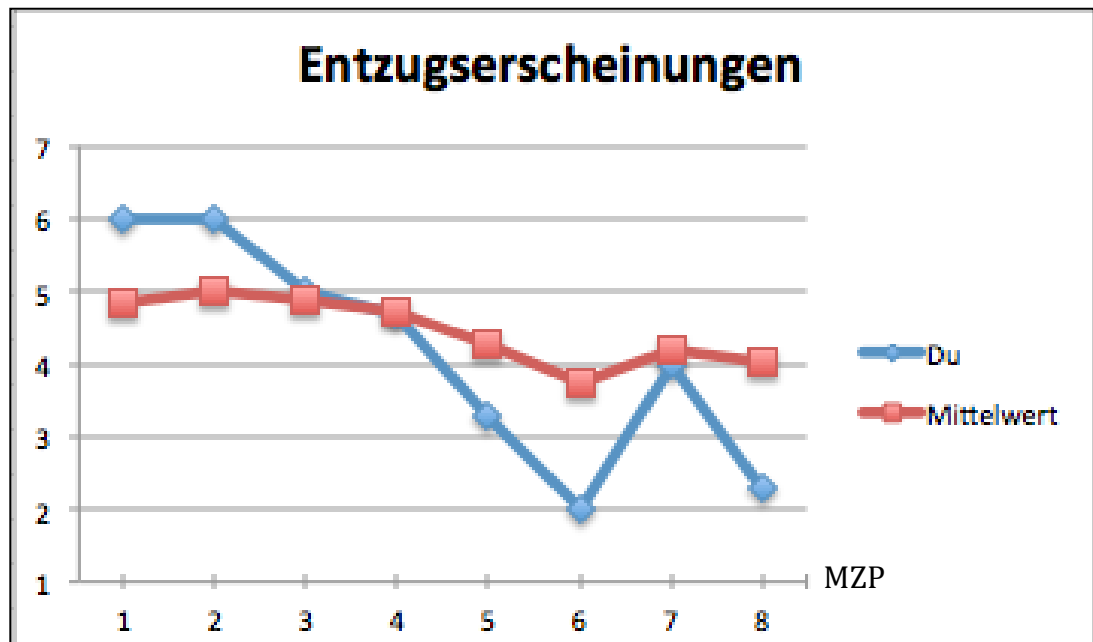
(1)= trifft überhaupt nicht zu,



Messzeitpunkt	1	2	3	4	5	6	7	8
	(Jan)	(Mrz)	(Mai)	(Juni)	(Aug)	(Okt)	(Nov/Dez)	(Jan)
Du	6,7	6,3	6,0	6,3	6,0	6,0	6,0	6,0
Mittelwert	5,3	5,1	5,0	5,2	4,9	5,1	5,1	5,2
Min	1,4	1,0	1,0	1,0	1,3	1,3	1,0	1,3
Max	4,6	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0

(7)= trifft
immer zu

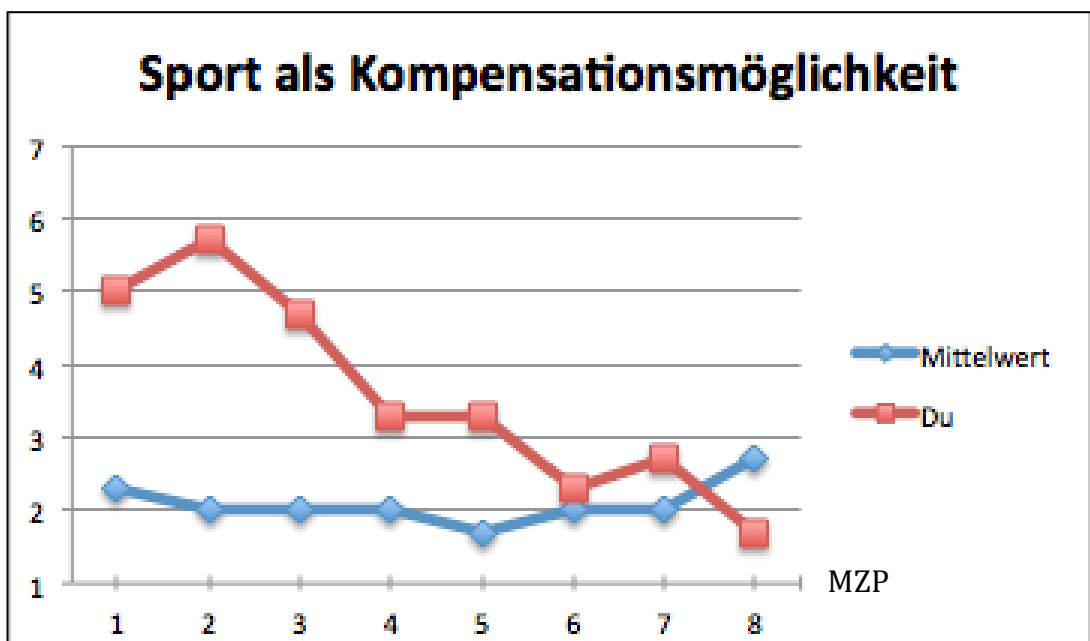
(1)= trifft
überhaupt
nicht zu,



Messzeitpunkt	1	2	3	4	5	6	7	8
	(Jan)	(Mrz)	(Mai)	(Juni)	(Aug)	(Okt)	(Nov/Dez)	(Jan)
Du	6,0	6,0	5,0	4,7	3,3	2,0	4,0	2,3
Mittelwert	4,9	5,0	5,0	4,9	4,4	3,9	4,3	4,2
Min	2,3	2,7	2,0	3,3	2,0	2,0	2,3	1,3
Max	6,3	6,7	6,7	7,0	6,0	6,0	6,3	6,7

(7)= trifft
immer zu

(1)= trifft
überhaupt
nicht zu,



Messzeitpunkt	1	2	3	4	5	6	7	8
	(Jan)	(Mrz)	(Mai)	(Juni)	(Aug)	(Okt)	(Nov/Dez)	(Jan)
Du	5,0	5,7	4,7	3,3	3,3	2,3	2,7	1,7
Mittelwert	2,9	3,0	2,8	2,9	2,6	2,8	2,8	2,6
Min	1,3	1,0	1,3	1,3	1,3	1,0	1,3	1,3
Max	5,0	5,7	4,3	4,7	4,0	6,0	4,7	4,0

