

Turskema Team Tvilling

Hej Løber og velkommen til Team Tvilling Træningsskemaet (TTT-skemaet)

Formålet er at indsamle data om netop den træning som I på holdet lige har været på.

Du kan gå frem og tilbage mellem hvert spørgsmål på de sorte felter "forrige/næste".
Vær opmærksom på at der registreres en ny aktivitet, hver gang du åbner linket. Linket skal derfor kun åbnes ifm. med Cykling uden alder ture

Det er vigtigt at du sætter 10 minutter af til at udfylde Turskemaet, da det ikke kan udfyldes halvt og bagefter laves færdigt.

Skulle det ske, at du lukker spørgeskemaet ned og starter forfra på en given dag så skriv til [Interviews mail og telefonnummer].

Tak for din hjælp – vi sætter stor pris på at du tager dig tid til at besvare TTT-Skemaet

Angiv træningsdatoen _____

skriv i format: dd-mm-yy (fx. 04-05-21)

husk bindestreger mellem tallene!

Hvilken lokalforening er du tilknyttet?

- (1) Aarhus
- (2) Esbjerg
- (3) Næsted
- (4) København
- (5) Gribskov

Angive navne på de handiatleter, der var afsted

(Kod det så det passer med deltagernes + kommentarboks til at skrive andre navne)

Hvilke handiatleter var med på turen?

Angiv hvor mange...

... Handiatleter I var til træningen
idag _____

... Løbere I var til træningen idag _____

De næste spørgsmål vil omhandle selve træningen idag. Herunder længde, tid samt vind- og vejrforhold.

Hvor langt løb I (målt I km)?

Har du/en anden løber tracket distancen på Team Tvilling træningen, så angiv den venligst nedenfor.

Angiv distance i kilometer (fx 7,6 km) _____

Hvor lang tid varede træningen ca.?

Her skal du angive, så præcist du kan, tiden fra I startede Team Tvillingen træningen til den sluttede. Her kan igen anvendes aktivitets tracker såfremt du/en anden løber har tracket træningen.

(Fx 1 time og 13 minutter)

Timer

Minutter

Angiv først timer også minutter _____

Hvilke(t) miljø(er) foregik turen primært i? (sæt gerne flere kryds)

- (1) Bymiljø (Gågade/shopping center mm.)
- (5) Park/skov/grønne områder
- (2) Ved vandet/havn/strand/sø
- (3) Boligområde (villaområde, boligblok)
- (4) Åbne områder/landevej
- (5) Andet _____

Hvem besluttede hovedsageligt, hvor løbeturen gik hen?

1. Det gjorde en løber forud for træningen
2. Det gjorde en eller flere løbere på dagen
3. Det gjorde en handiatlet forud for træningen
4. Det gjorde en eller flere handiatlet på dagen
5. Det gjorde vi i fællesskab
6. Andet _____

Blev der spist eller drukket noget, i fællesskab efter træningen, udover alm. vand?

- (1) Ja
- (2) Nej

Hvad blev der spist/drukket efter træningen? (sæt gerne flere kryds)

- (1) Sodavand/soft
- (2) Alkohol/spiritus (fx, øl, vin, snaps, bitter)
- (3) Kaffe/the
- (4) Kage
- (5) Is
- (6) Mad (fx Sandwich, smørrebrød, Hotdog, toast osv.)
- (7) Frugt
- (8) Snacks (fx Myslibar, chokolade, karameller, chips, slik)
- (9) Andet _____

Hvordan var vejret i løbet af træningen? (sæt gerne flere kryds)

- (1) Solrigt
- (2) Delvist skyet
- (3) Overskyet
- (4) Småregn
- (5) Udbredt regn
- (6) Sne, slud eller hagl

Hvordan var vinden generelt under træningen?

- (1) Vindstille
- (2) Svag vind (små blade bevæger sig)
- (3) Jævn vind (Mindre grene og kviste bevæger sig)
- (4) Hård vind (Store grene bevæger sig)

Var der et pludseligt opstået behov for at stoppe eller afkorte træningen før end forventet?

- (1) Ja
- (2) Nej

Hvad var årsagen til I måtte afkorte eller stoppe den planlagte træning?

- (1) Vejret (fx for koldt / varmt, regner for meget)
- (2) Pludseligt opstået behov hos handiatleter (fx oplevet ubehag ved træningen, akut sygdom, anfald mm)
- (3) Pludseligt opstået behov hos dig eller andre løbere (fx skader)
- (4) Opstået problem med løbevognene (fx punktering)
- (5) Andet _____

Afslutningsvist vil vi gerne have dig til at foretage en generel vurdering af dagens træning. Hvordan vil du rangere den på en skala fra 0-10, hvor 0 er den værst tænkelige træning, du kan forestille dig, og 10 er den bedst tænkelige træning.

- (1) 10 (Bedst tænkelige træning)
- (2) 9
- (3) 8
- (4) 7
- (5) 6
- (6) 5
- (7) 4
- (8) 3
- (9) 2
- (10) 1
- (11) 0 (Værst tænkelige træning)

Evt. kommentarer til træningen

Tusind tak for din registrering

På vegne af forskningsgruppen bag projektet "Når Bevægelse Bevæger"

Har du oplevet nogle problemer med udfyldelsen, beder vi dig rette henvendelse til

[Interviews mail og telefonnummer]