

# Vertrag

Dieser Vertrag ist gut sichtbar zu Hause (Kühlschranktür), über dem Bett oder am Arbeitsplatz (Desktop) anzubringen.

Abgeschlossen zwischen ....., geb. am .....  
(in der Folge Läufer/in) und seinem/ihrem persönlichen inneren Schweinehund.

## Vertragsgegenstand:

Der/die Läufer/in wird am 19. April 2020 am Vienna City Marathon, der größten Laufsportveranstaltung Österreichs, teilnehmen.

## Ziel:

- Ein emotionales Highlight und den Jubel von tausenden Zuschauern erleben.
- Die Eindrücke von einer der imposantesten kulturellen Laufstrecken der Welt genießen.
- Und unvergessliche Glücksmomente beim Zieleinlauf beim Burgtheater auskosten.

## Persönliche Verpflichtungen des/der Läufers/in:

- Ich verpflichte mich, über einen angemessenen Zeitraum, regelmäßig und gewissenhaft zu trainieren, um meinen Körper auf die Anforderungen dieser Belastung vorzubereiten.
- Ich verpflichte mich, die notwendigen Ruhe- und Erholungsphasen einzuhalten, um möglichen Überlastungsproblemen vorzubeugen.
- Ich verpflichte mich, mir die ärztliche Unbedenklichkeit von einem entsprechend ausgebildeten Mediziner im Vorfeld des Vienna City Marathons bestätigen zu lassen.
- Weiters verpflichte ich mich, im Sinne meiner eigenen Gesundheit keinerlei unerlaubte Medikamente, welche nur zum Zwecke der Leistungssteigerung dienen, zu mir zu nehmen.
- Ich verpflichte mich, mir keine Ziele zu stecken, die nicht meinen körperlichen Möglichkeiten entsprechen oder aufgrund eingeschränkter Trainingsbedingungen nicht möglich sind.

## Verpflichtungen des inneren Schweinehundes:

- Ich verpflichte mich, in der Zeit der Vorbereitung den Läufer speziell beim Training moralisch zu unterstützen, ihn in Phasen der Schwäche aufzumuntern und ihn dermaßen zu motivieren, dass er bestens vorbereitet am 19. April 2020 um 9:00 Uhr am Start des Vienna City Marathons steht.
- Ich verpflichte mich außerdem, während des Rennens meinen wahren Charakter nicht zu zeigen, mich völlig zurückzuziehen und zu schweigen.
- Nur im Falle, dass der Läufer moralische Unterstützung benötigt, werde ich in Erscheinung treten und so wie schon im Training meine Hilfe anbieten.

## Vertragsende:

Dieser Vertrag endet am 19. April 2020 mit Überquerung der Ziellinie des/der Läufers/in beim Wiener Burgtheater.

.....  
Unterschrift Läufer/in

.....  
Ort, Datum

.....  
Unterschrift innerer Schweinehund

