



**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 23. April 2023 am 40. Vienna City Marathon teilnehmen.

**Ziel:**

- Ein emotionales Highlight bei Österreichs größter Sportveranstaltung 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 des Marathons 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 die Läuferin/den Läufer speziell beim Training moralisch zu unterstützen, sie/ihn in Phasen der Schwäche aufzumuntern und sie/ihn dermaßen zu motivieren, dass sie/er bestens vorbereitet am 23. April 2023 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 die Läuferin/der Läufer moralische Unterstützung benötigt, werde ich in Erscheinung treten und so wie schon im Training meine Hilfe anbieten.

**Vertragsende:**

Dieser Vertrag endet am 23. April 2023 mit Überquerung der Ziellinie der Läuferin/des Läufers beim Wiener Burgtheater.

.....  
Unterschrift Läufer/in

.....  
Ort, Datum

.....  
Unterschrift innerer Schweinehund

