

Grenzen überschreiten!

ULTRA MARATHON

Lernen Sie von den Besten der Welt.

SWISS
ULTRA
RUNNING

Samstag.

2.

November 2019
Müllerstrasse 64
8004 Zürich
11.00 – 14.00 Uhr

Ein Schnuppertag
für Anfänger,
Fortgeschrittene und
Neugierige

Gesponsert von Swiss Ultra Running
zur Förderung des Ultralaufsports in der Schweiz

GRATIS

Der Event

Die Veranstaltung «Ultra Marathon – Grenzen überschreiten» möchte Menschen inspirieren, die Welt des Ultra-Sports kennen und lieben zu lernen.

Erfolgreiche Athleten aus dem Ultrasport erzählen von ihren Erfahrungen, geben Tipps und beantworten Fragen.

Wo

1. Stock des veganen Bio-Restaurants «The Sacred» an der Müllerstrasse 64, 8004 Zürich (Nähe Stauffacher/Helvetiaplatz)

Wann

Samstag, 2. November 2019, 11.00 bis 14.00 Uhr

Themen

- Innere Einstellung
- Trainingsplanung
- Ernährung
- Lauftechnik
- Bekleidung
- Tipps und Tricks

Programm

10.30 Uhr Türöffnung
11.00 Uhr Beginn der Veranstaltung
14.00 Uhr Ende der Veranstaltung

Der Anlass ist kostenlos.

Die Gäste

Prof. Dr. med. Beat Knechtle **Hausarzt und Ausdauerathlet**

- 27 Triple Iron Ultratriathlons gefinisht (keiner hat mehr)
- 6-facher Sieger Triple Iron USA (keiner gewann mehr)
- Bisher 8 zehnfache Ironman gefinisht (nur einer hat mehr)
- Nummer 2 der Welt in der IUTA Hall of Fame mit 247 gefinishten Ironman-Distanzen (42 fehlen zur Nummer 1)

Simon Schmid **vom Boxer zum Ultraläufer**

- 5-facher Schweizer Meister im 12/24 Stunden-Lauf
- Weltrekordhalter im 48 Stunden-Lauf, M40, Road
- 370 km Nonstop Schweiz-Durchquerung, Romanshorn – Lausanne

Urs Maurer **Homöopath und Langstreckenläufer**

- Waffelläufe und Ultraläufe bis 6 Tage

Ausblick

Events zum Einsteigen oder Zuschauen

12+24 Stunden-Lauf Basel 2./3. Mai 2020
Schweizermeisterschaft 24 h ch.srichinmoyraces.org

Bieler See Ultra Marathon 8./9. Mai 2020
ultrabielersee.ch

100 km-Lauf Biel 4.–6. Juni 2020
100km.ch

Ultra Tour du Lemman (175 km) 5./6. September 2020
ultratourduleman.ch

6/12/24/48 Stunden-Lauf Brugg September 2020
Schweizermeisterschaft 6/12/48 h 24stundenlauf.ch
Premiere: 1. Schweizermeisterschaft 48 h!

Unterstützt wird diese Veranstaltung von



Kontaktadresse und Anmeldung
www.swissultrarunning.ch