

Grenzen überschreiten!

ULTRA MARATHON

Lernen Sie von den Besten der Welt.

**SWISS
ULTRA
RUNNING**

Samstag.
13.
Juli 2019
Geissenschachen
Brugg

Ein Schnuppertag
für Anfänger,
Fortgeschrittene und
Neugierige

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

GRATIS

Der Event

Am **13. Juli 2019** findet im Geissenschachen in Brugg eine Veranstaltung statt, welche Menschen inspirieren möchte, die Welt des Ultra-Sportes kennen und lieben zu lernen.

Erfolgreiche Athleten im **Ultrasport** erzählen von ihren Erfahrungen und geben Tipps für Einsteiger.

Themen

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

Programm

10.00 Uhr	Lockerer, gemeinsames Joggen
11.00 Uhr	Duschen und etwas kleines zum Essen und Trinken (bringt jeder selber mit)
11.30 Uhr	Start der Hauptveranstaltung Ende ca. 14.00 Uhr

Der Anlass ist kostenlos.

Die Gäste

Pushkar Müllauer

- Einziger Schweizer Finisher des jährlich stattfindenden 3100 Meilen-Laufes in New York

Simon Schmid

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

Urs Maurer

Homöopath und Langstreckenläufer

- Waffelläufe und Ultraläufe bis 6 Tage

Ausblick

Events zum Einsteigen oder als Zuschauer

12+24 Stunden-Lauf Basel 18./19. Mai 2019
Schweizermeisterschaft 12 h www.srichinmoyraces.org/de

100 km-Lauf Biel 6.-8. Juni 2019
www.100km.ch

Ultra Tour du Lemman (175 km) 7. September 2019
www.ultratourduleman.ch

6/12/24 Stunden-Lauf Brugg 28./29. September 2019
Schweizermeisterschaft 6 + 24 h www.24stundenlauf.ch

12+24 Stunden-Lauf Basel Mai 2020
www.srichinmoyraces.org/de

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

Unterstützt wird diese Veranstaltung von
Swiss Ultra Running

Kontaktadresse und Anmeldung
www.swissultrarunning.ch