

Wecke den Steinbock in dir!

Info-Veranstaltung Swissalpine mit Dr. Beat Villiger und Gaby Steigmeier

„Swissalpine – more than a race!“ ist nicht nur ein Marketing-Slogan sondern die Realität. Seit über 25 Jahren bietet die Laufveranstaltung in der Region Davos Klosters Bergün jedem Teilnehmer, ob gross oder klein, Walker oder Läufer, ein einmaliges Erlebnis. Neben dem K78, der Königsdisziplin des Swissalpine, bieten sich auch für Ein- und Umsteiger verschiedene kürzere Distanzen an. Mit dieser Info-Veranstaltung wollen wir Ihnen den Swissalpine und somit den Berglauf näher bringen.

Mittwoch, 30. März 2011

18.30 – 20.00 Uhr

Ort: Migros-Genossenschafts-Bund Zürich
(Migros Hochhaus beim Limmatplatz)
Limmatstrasse 152
8031 Zürich

Saal 4. Stock

Anreise: Tram Nr. 4 oder 13 Zürich HB – Limmatplatz
Im Hochhaus gibt es ein Parkhaus

Programm: **Dr. Beat Villiger**, Sportmediziner und K78-Finisher
Gaby Steigmeier, K78-Spitzenläuferin, 3. Rang 05/07
Andrea Tuffli, Initiator und OK-Präsident
liefern Antworten auf die Fragen...

- Wie bereite ich mich auf einen solchen Lauf vor?
- Wo sind die Schwierigkeiten und Gefahren?
- Wie verhindere ich eine Verletzung?
- Worin liegt die Motivation beim Berglauf?
- Wie wichtig ist die mentale Einstellung?
- Was gibt es Neues beim Swissalpine 2011?

Anschliessend Fragerunde

Kosten: Gratis

Anmeldung: Per Email an chur@swissalpine.ch

Die Herausforderung Berglauf lohnt sich. Neben dem abwechslungsreichen Untergrund bietet er vor allem jede Menge fürs Auge: eine gigantische Bergkulisse und romantische Schluchten und Täler – vom blühenden Sommer über den verspäteten Frühling in den Winter. Die Berge rufen!

Melden Sie sich noch heute an.



Gaby Steigmeier, K78 2010



more than a race