



SSWR-Vorbereitungskurs mit Judith Wyder

Im Vorfeld des 15. Swiss Snow Walk & Run (SSWR) vom Samstag, 12. Januar 2019, bieten die Organisatoren einen Vorbereitungskurs an. Geleitet wird er von der fünffachen Orientierungslauf-Weltmeisterin Judith Wyder, welche per Ende Jahr aus dem Nationalkader austritt, und ihrem Ehemann Gabriel Lombriser, seines Zeichens Gigathlon-Sieger 2017 und mehrfacher Ironman-Finisher.

Der Vorbereitungskurs umfasst mehrere Trainings- und Input-Sessions. Die Teilnehmenden lernen unter anderem die verschiedenen Aspekte des Laufens, speziell auf Schnee, kennen. Judith Wyder und Gabriel Lombriser geben überdies Auskunft und Ratschläge zu den Komponenten Ausdauer, Technik, Kraft, Schnelligkeit und Erholung.

In Erscheinung tritt das erfolgreiche Ehe- und Lauf-Paar auch anlässlich des ebenfalls von den SSWR-Ausrichtern organisierten Fitness- und Gesundheitsforums vom Freitag, 11. Januar 2019. Dabei absolvieren die beiden Ausdauercracks zusammen mit Interessierten eine Laufeinheit zum Thema „Lauftraining einfach gemacht“ & „How to snowrun“. (af)

Anmeldung und Informationen betreffend Vorbereitungskurs und Swiss Snow Walk & Run:
www.snowwalkrun.ch



MIGROS

**7000
SERVICE**
Leistung aus Leidenschaft