



KCR-Sindlingen Triathlon Motivations- und Laufevent mit *Mareile Hertel und Gordon Uebing*

Am 23. und 24. Februar 2019

2 Vorträge von 2 interessanten Sportlern, die Euch über Ihre Faszination an Ihrem Sport erzählen werden!

Wie schafft man einen Tripple-Triathlon? Wie motiviert man sich, an seine Grenzen und darüber hinaus zu gehen? Wie gestaltet Mareile ihr Training und wie bereitet sie sich auf Ihre Wettkämpfe vor. Lauscht der sympathischen Vize-Weltmeisterin 2018 aus dem Allgäu. Gordon erzählt Euch über seine Faszination am Trailrun. Warum sind es gerade die Ultra-Distanzen, die ihn reizen? Wie ist er zu seinem Sport gekommen, und wie hat er es geschafft, mittlerweile sein Hobby zum Beruf zu machen.

Am Sonntag geht's dann gemeinsam mit Mareile und Gordon auf einen ca. 15km, 600Hm langen Traillauf im Taunus. Hier zeigen wir Euch einige Tipps und Tricks auf den schönsten Up- & Downhills.

Samstag 23.02.2019 um 19:00 Uhr, Vereinsheim KCR, Weinbergstraße 59 a, 65931 Frankfurt am Main
Vorträge von *Mareile und Gordon (Dauer ca. 2 Std.)*, anschließend gemütliches Beisammensein und Austausch.
Sonntag 24.02.2019 um 10:00 Uhr Treffpunkt in Oberursel (Parkplatz Infozentrum Hohe Mark) zum gemeinsamen Trailrun

Kosten 15€ pro Person
Anmeldung per Mail unter:
kcrs-sindlingen@gmx.de
Anmeldeschluss: 20.01.19
da nur begrenzte Plätze vorhanden!



*Gewinnerin 2016 IUTA Double Ultra Triathlon
Worldcup (7,6 km-360 km-84,4km
Vize-Weltmeisterin 2018
Triple Ultratriathlon
(Distanz 11,4 km – 540 km – 126,6 km)
Weltmeisterin im Ultracycling 2018
www.mareile-hertel.com*



*Ultra-Trailläufer & Personaltrainer
Eiger Ultratrail, 51km, 3300Hm
Zugspitz Ultratrail 63Km 3000Hm
Großglockner Ultratrail 53Km, 2200Hm
3. Platz Sonut-Ultralauf 63km, 2200Hm
Deutsche Meisterschaft 6h Lauf, 63,7km Top 10
www.gordonrunsthetrails.de*