



...UND ENGAGIERT SICH FÜR
SOZIAL
BENACHTEILIGTE MENSCHEN



- PROJEKTE 2011 & 2012
- PROJEKT 2014
- HERAUSFORDERUNGEN
- WER IST RUEDIRENNT?





JEDER RAPPEN ZÄHLT PROJEKTE 2011 & 2012



Von Chur nach Luzern 211 km in 5 Tagen

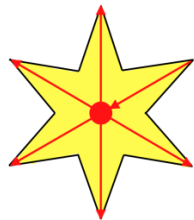


13. – 17.12.2011



CHF 48'396.31

Motto: „5 Marathons in 5 Tagen“



Sternlauf Luzern

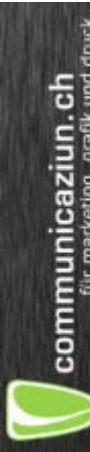
17. – 22.12.2012



333.33 km in 6 Tagen

CHF 43'740.83

Motto: „Ein Ultra-Stern für JRZ Luzern“





1333 km RUN FOR KIDS „RHEINQUELLE BIS ZUR MÜNDUNG“



13. Juni – 24. Juli 2012

1425 km für krebskranke Kinder
Spendenstand CHF 55'555.--



PROJEKT 2014

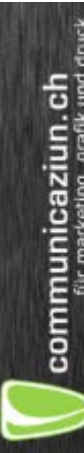


„GEMEINSAM GRENZEN VERSCHIEBEN“

PROJEKT 2014 „GEMEINSAM GRENZEN VERSCHIEBEN“



Leichtathletik EM 2014 Zürich



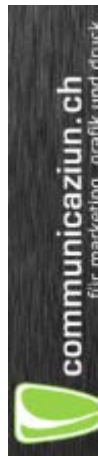
PROJEKT 2014 „GEMEINSAM GRENZEN VERSCHIEBEN“

Grenze Schweiz 1899 km

MST 1:5

379.8 km

379.8 km : 42.2 km / pro Tag = 9 x/Tage



ETAPPENPLAN

- Samstag,	9. August 2014	Zürich	-	Hombrechtikon
- Sonntag,	10. August 2014	Hombrechtikon	-	Einsiedeln
- Montag,	11. August 2014	Einsiedeln	-	Arth
- Dienstag,	12. August 2014	Arth	-	Luzern
- Mittwoch,	13. August 2014	Luzern	-	Grosswangen
- Donnerstag,	14. August 2014	Grosswangen	-	Dagmarsellen
- Freitag,	15. August 2014	Dagmarsellen	-	Gränichen
- Samstag,	16. August 2014	Gränichen	-	Birmensdorf
- Sonntag,	17. August 2014	Birmensdorf	-	Zürich

START und ZIEL in Zürich auf der Sechseläutenwiese

PROJEKT 2014

„GEMEINSAM GRENZEN VERSCHIEBEN“

Unsere Spendenaktion

Wir starten am Samstag, 9. August 2014 in Zürich und umrunden die Schweizer Landesgrenze im Massstab 1:5. Während 9 Tagen werden wir täglich einen Marathon laufen und auf dem Weg Spenden sammeln. Am Sonntag, 17. August 2014 werden wir am gleichen Tag wie der EM-City-Marathon wieder in Zürich eintreffen – nach genau 379.8 Kilometern.

Wofür werde ich im 2014 sammeln?

Mit diesem Projekt werden wir für folgende drei Stiftungen Geld sammeln:



krebsliga zürich



krebsliga graubünden
lia grischuna cunter il cancer
lega grigionese contro il cancro



PROJEKT 2014

„GEMEINSAM GRENZEN VERSCHIEBEN“

Aktuell/News

Auf unserer Internetseite www.ruedirennt.ch werden wir alle Menschen, welche sich für dieses neue Projekt interessieren, auf dem aktuellsten Stand halten und immer wieder über den Fortschritt der Vorbereitungen informieren.

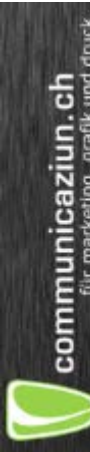
Wie können Interessierte das Projekt unterstützen?

- Mit einer Spende auf das bereits eröffnete Spendenkonto
- Uns auf unserer Rundreise läuferisch begleiten, sei dies auf einer Teilstrecke, auf einem Halbmarathon oder einer ganze Etappe (Marathon) ... und mit einer Spende.
- Oder: Uns begleiten, spenden und weiterempfehlen
→ „Darüber sprechen, teilen, liken“



HERAUSFORDERUNGEN

- Berichterstattung Medien
- Zusammenarbeit Swiss Athletics
- Zusammenarbeit Kantonaler Leichtathletikverband Graubünden
 - Bündner Tag: 10. August 2014
- Detailausarbeitung der 9 Etappen
- Übernachtungskonzept
- Zusammenstellung Team
- Sponsorenlauf in der Stadt Chur: 30. Mai 2014
- Versteigerung
- Referate
- Training
- usw.



BERICHTERSTATTUNG

Ideen für eine erweiterte Berichterstattung:

- Stand der Trainingsvorbereitung
- Begleitung Trainingseinheit
- Sponsorenlauf Chur
- Projektvorbereitung
- Porträt
- Offen für Ideen



RETO HUNZIKER ÜBER MICH...



Geboren: 13. Januar 1969
Verheiratet: mit Jacqueline
Kinder: Gianina

Beruf: Leiter Werkstätten
Hobbys: Sport allgemein, Running,
Skifahren, Running -und
Indoor-Cycling-Instruktor



Sport-Events

- Teilnahmen an über 20 Marathons wie:
Luzern, Zürich, Jungfrau, Zermatt, LGT-Malbun, Köln, K42 Davos,
- Teilnahme am „Wayve“ über 111 km rund um den Zürichsee
- Diverse Teilnahmen an Inline-Marathons
- JRZ 2011: Begleitung von Ruedi, 3 Marathons in 5 Tagen, 126,6 km
- 1333km RUN FOR KIDS: total 1425km von der Rheinquelle bis zur Mündung
- JRZ 2012: Begleitung von Ruedi, 3 x 55.55 km = 166.6 km
- Co-Leitung Kurse in der Toskana: www.toscatours.ch
- Co-Leitung Kurs „Arosener Lauftage“: www.arosa.ch



RUEDI FREHNER ÜBER MICH...



Geboren: 15. November 1963
Verheiratet: mit Renata
Kinder: Ivo, Luca, Andrea
Mit 46 Jahren: Grossvater geworden

Beruf: Bankkaufmann
Hobbys: Sport allgemein, Running,
Biken, Rennvelo, Langlauf,
Nordic Walking- und Running-Instruktor



Sport-Events

- Mehrfache Teilnahme am Swiss Alpine Marathon über 78km und +/- 2300 Höhenmeter
- Mehrfache Teilnahme 100 km von Biel
- Diverse Marathonteilnahmen: London, Luzern, Berlin, Hannover, Zürich, Zermatt, Jungfrau
- Projekt Chur-Basel September 2011: in 8 Tagesetappen km 328.5 zurückgelegt.
- Diverse Mandate als OK-Präsident bei Sportevents,
- JRZ 2011: 5 Marathons in 5 Tagen, 211 km
- JRZ 2012: Ein Ultrastern für JRZ Luzern, 6 x 55.55 km = 333.33 km
- Leitung Kurse in der Toskana: www.toscatours.ch
- Leitung Kurs „Arosener Lauftage“: www.arosa.ch

UNSERE SPONSOREN

ASICS BEKLEIDUNG

ISOSTAR/WANDER

COMMUNICAZIUN.ch

POWERBEEF.ch

UBS AG



PROJEKT 2014

„GEMEINSAM GRENZEN VERSCHIEBEN“

Koordinaten:

Ruedi Frehner
Comercialstrasse 34
7000 Chur

Tel +41 81 925 37 73
Mobile +41 79 304 87 44

Email ruedi@ruedirennt.ch

Reto Hunziker
Eigenheimstrasse 3
8304 Wallisellen

Tel +41 44 862 24 13
Mobile +41 79 447 99 01

Email reto@ruedirennt.ch

Spendenkonto bei der UBS Chur:

Rudolf Frehner, RUBRIK: RUEDIRENNT 2014, IBAN CH04 0020 8208 1099 4740 J





**HERZLICHEN DANK, DASS SIE UNS IHRE ZEIT UND
IHRE AUFMERKSAMKEIT GESCHENKT HABEN.**