

ANZEIGEN

**Kostenlose Trainingspläne**

für alle Triathlondistanzen, Forum  
Trainingsdatenerfassung, Tipps

Google-Anzeigen



- [Screensaver](#)
- [News](#)
- [Newsletter](#)
- [Forum](#)
- [Fotostrecken](#)
- [Produktlisten](#)
- [Termine](#)
- 

[Test & Produktinfo](#) [Tipps & Workshops](#) [Training & Wettkampf](#) [Gesundheit & Ernährung](#)

Du bist hier: [Startseite](#) » [Training & Wettkampf](#) » [Ironman Zürich Spezial](#) » Ironman Zürich: Die Laufstrecke

## Google-Anzeigen

### Joggen in Zürich

Meet2Move:

kostenlos

registrieren und

Jogging-Partner

finden.

[meet2move.ch/joggen](http://meet2move.ch/joggen)

### Triathlon

#### Neopren Wetsuit

Große Auswahl an

Neopren-Wetsuits

für Schwimmen &

Triathlon.

[www.shop4triathlon.com](http://www.shop4triathlon.com)

### Fettabsaugen

#### Zürich 100%

sicher & schonend

Fett entfernen

beim plastischen

Chirurgen

[www.praxisklinik-urania.c](http://www.praxisklinik-urania.ch)

### Nagelschuhe

Spikes

(Nagelschuhe)

günstig und

schnell geliefert

[www.leichtathletik.ch](http://www.leichtathletik.ch)

Amazon.de



[Ironman: Das 8-Stunden Triathlon-Programm.](#)  
[Vom Anfang ...](#)  
 Ole Petersen  
 Nur EUR 9,90  
 Top-Preis EUR 7,00

[Schwimmen selbst erlernen](#)  
 Volker Baars  
 Nur EUR 18,99  
 Top-Preis EUR 18,99

[Die Geschichte des Schwimmens](#)  
 DIG IT! GmbH  
 Nur EUR 24,99  
 Top-Preis EUR 16,90

[Kana aktiv - wie die kana laufen lernten - Teil 1 Hira...](#)  
 LSi Landessprachen...  
 Top-Preis EUR 49,10

[Schwimmen: Lernen, Üben, Trainieren](#)  
 Kurt Wilke, Klaus ...  
 Nur EUR 17,95  
 Top-Preis EUR 17,95

Information

Tags: [Ironman Zürich 2009](#), [Ronnie Schildknecht](#)

## [Ironman Zürich: Die Laufstrecke](#)

9. Juli 2009 von Christian Friedrich - 2% beliebt

[Google-Anzeigen](#)   [Triatlon](#)   [Ironman Buch](#)   [Buch Duathlon](#)   [Half Ironman](#)



Wenn dann auch die Raddisziplin erledigt ist geht es auf den letzten Teil des

Ironman - die Laufstrecke. Nicht weniger als ein Marathon muss es sein. Ronnie Schildknecht, der zweifache Gewinner des Ironman Zürich weiß auch hier Rat.

Ronnie Schildknecht konnte sich die letzten zwei Jahre immer auf dem Siegereppchen ganz oben einfinden und hat auch auf dem Plan an diesem Umstand 2009 nichts zu verändern.

Uns hat der sympathische Schweizer, der auf den Wettkampfstrecken regelmäßig trainiert, und diese kennt wie seine hintere Trikotasche, die Strecken ein wenig genauer beschrieben und erklärt wo die Schwierigkeiten liegen. Einen kleinen Überblick über den Athleten [Ronnie Schildknecht gibt es auch bei triathlon.de in der Profi-WG](#).

**Ronnie Schildknecht erklärt die Laufstrecke vom Ironman Zürich [8:15m]:**

[Hide Player](#) | [Play in Popup](#) | [Download](#)

[Hier der Link zum PDF](#)

Info: [Ronnie Schildknecht](#)

**Grösste CH-Veloauswahl**

Schweizer Velo-Liquidationsportal % 20  
Topmarken stark vergünstigt %

**Joggen in Zürich**

Meet2Move: kostenlos registrieren und  
Jogging-Partner finden.

Google-Anzeigen

## Weitere interessante Artikel zum Thema

- [Ironman Zürich: Die Schwimmstrecke](#)
- [Ironman Zürich: Die Radstrecke](#)
- [Ironman Switzerland 2009 - Ronnie Schildknecht macht den Hattrick](#)
- [Ronnie Schildknecht: Lässt keinen Pass aus](#)
- [Quali-Aspirant: Ralf Preissl - Finishen ist oberstes Gebot](#)
- [Quali-Aspirant: Andrej Heilig - Als erster Amateur einlaufen](#)
- [Quali-Aspirant: Daniel Wiesner - Schauen mer mal](#)
- [Ironman Zürich 2009 Spezial: Entlang der Seepromenade](#)

Bookmark! 

© 2008 [www.triathlon.de](#) · [Kontakt](#) · [Impressum](#) · [Redaktion](#) · [Presse](#) · [Mediadaten](#) · [Seminare](#) · [Jobs](#) · [Partner](#)

ü