



Arnold Wiegand

# ROH-VEGAN + SPORT

Mit Veganer Rohkost zum Triathlon  
über die 3-fache Ironmandistanz





Arnold Wiegand wird bei seinem Training und seiner Ernährung in der Vorbereitung für die Weltmeisterschaft im Triple-Ultra Triathlon 2010 in Lensahn (D) und beim Eisschwimmen begleitet. In diesem Wettkampf sind 11 km Schwimmen, 540 km Rad fahren und 126 km Laufen zu bewältigen. Der Wettkampf geht rund um die Uhr.

Die Aufnahmen zeigen, welche körperlichen und mentalen Fähigkeiten unabdingbare Voraussetzung für einen solchen Wettkampf sind.

Obwohl dieser Wettkampf seit 19 Jahren ausgerichtet wird, haben erst ca. 100 Deutsche die Ziellinie überschritten.

Sprachen Deutsch, Englisch

Laufzeit ca. 70 Minuten

Preis: € 14,90 inkl. MwSt.

Bezugsmöglichkeit: Direkt unter [www.vegan-sport.de](http://www.vegan-sport.de)  
oder bei den unter [www.vegan-sport.de](http://www.vegan-sport.de)  
genannten Versandhändlern.