

Triathlon Deutschland: Vegane Rekordhalterin



[1]

Sanna Almstedt beweist durch ihre Leistungen, dass eine pflanzliche Ernährung selbst unter extremen Belastungen nicht nur möglich ist, sondern der traditionellen sogar überlegen sein kann.

Als Mitglied des ASFM (Ausdauersport für Menschlichkeit) Göttingen e.V. verfolgt die ambitionierte Wettkampfsportlerin in diesem Jahr nicht nur sportliche Ziele, sondern informiert auch über Vorträge und Informationsstände über die verantwortungsvolle Ernährung. Sie geht dabei auf die rein pflanzliche Ernährung aus Sicht der Gesundheit, Nachhaltigkeit, des Klimaschutzes, Tierschutzes und der Ökologie ein.

Sie verkauft während der Sportanlässe auch schonend frisch gepresste Biosäfte und Gemüse- und Obstsmoothies. Der Erlös geht zu 100% an verschiedene vegane Ernährungsprojekte im Ausland.

Ironman Frankfurt und Deutschlandlauf

Die diesjährigen sportlichen Höhepunkte werden der Ironman Frankfurt (Triathlon) und der im September 2010 stattfindende Deutschlandlauf sein. Der Deutschlandlauf ist ein 1203 km langer Etappenlauf, der ohne Pausentage über 17 Tagesetappen mit durchschnittlich 70 km Länge von Kap Arkona auf der Insel Rügen nach Lörrach führt ([siehe www.deutschlandlauf.com](http://www.deutschlandlauf.com) [2]). Dabei wird Sanna Almstedt ebenfalls an allen Übernachtungsorten die oben beschriebenen Vorträge und Informationsstände abhalten. Sie wird sich vor, während und nach dem Lauf medizinisch-physiologischen Untersuchungen unterziehen und deren Ergebnisse veröffentlichen.

Letzte Aktualisierung: 25.06.2015

Weitere Infos:

Weitere Informationen und der genaue Terminplan können der Homepage der Sportlerin entnommen werden:

www.sannatorium.de [3]

- [Interview mit Alexander Dargatz: Arzt, Bodybuilder und Veganer](#) [4], Vegi-Info 2008-3
- [Vegetarismus und Sport](#) [5]

Source URL (modified on 25.06.2015 - 23:24): <https://www.swissveg.ch/node/488>

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/node/488>

[2] <http://www.deutschlandlauf.com/deutschlandlauf/index.php>

[3] <http://www.sannatorium.de/>

[4] <http://www.vegetarismus.ch/heft/2008-3/dargatz.htm>

[5] <http://www.vegetarismus.ch/heft/2008-3/sport.htm>

