

CLAUDIA SONNTAG

# MEINE LAUFSPUREN

## Erfolge & gelaufene Erfahrungen

*Walking Lovestory*

Laufen lieben, aus Träumen Ziele schmieden,
auf den Weg machen, sich selbst finden.

# Tausende Kilometer.

Und jeder davon erzählt eine Geschichte.

bis zu **4.000 km** pro Jahr

**DAS ENTSPRICHT**

**334** pro Monat

**80** pro Woche



# Zwei Spuren, die bleiben.




**2019 | 130 KM**

## WIEN RUNDUMADUM

## 16:21:00 h

**2. Frau | 1. AK W50**

130 Kilometer rund um Wien –

Ausdauer, Kopf und Herzblut.




**2022 | 100 KM**

## LANGENZERSDORF ÖM

## 10:35:04 h

**3. Frau | 1. AK W55**

100 Kilometer. Ein Ergebnis, das

konsequente Vorbereitung sichtbar macht.

# Meine Laufspuren.

**2019** **Wien Rundumadum 130 km**

16:21:00 h
Gesamt 19 | Frauen 2 | AK 1

**2019** **6-Stunden-Lauf Stadtgut Steyr**

60,697 km
Gesamt 15 | Frauen 3 | AK 1

**2019** **EcoTrail Florence 80 km**

11:47:41 h
Gesamt 50 | Frauen 7 | AK 2

**2018** **Wien Rundumadum 130 km**

17:16:00 h
Gesamt 26 | Frauen 6 | AK 1

**2018** **mozart 100 – Scenic 100**

103 km | 17:24:20 h
Gesamt 142 | Frauen 17 | AK 3

**2018** **Chianti Ultra Trail**

73 km | 10:24:50 h
Gesamt 85 | Frauen 11 | AK 1

**2017** **mozart 100 – Scenic 62**

62 km | 8:05:26 h
Gesamt 46 | Frauen 5 | AK 2



# Ausdauer, die sichtbar wird.

Offizielle Ultramarathon-Ergebnisse



**2022** **Peace-Mile München – 50-km-Split**

4:50:53 h
Gesamt 14 | Frauen 3 | AK 1

**2022** **Peace-Mile München – 6 h**

61,404 km
Gesamt 11 | Frauen 2 | AK 1

**2022** **100 km von Langenzersdorf / ÖM**

10:35:04 h
Gesamt 9 | Frauen 3 | AK 1

**2022** **SLO24 – 6 h**

61,120 km
Gesamt 6 | Frauen 3 | AK 1

MITEINANDER ZU DEINEM ERFOLG

# Bereit für einen besonderen Schritt?

Lass uns deinen ganz persönlichen Weg finden, zu dir und zu deinem Ziel. Denn laufen macht glücklich, ist aber keine Glückssache.

**LASS UNS SPRECHEN →**



claudia@sonntag.co.at

+43 699 / 19763007

**sonntag.co.at**