

# GeburtstagsRun



Ruedi Frehner


Man nennt ihn auch  
«Forrest Gump»  
of Switzerland

15. November 2023 feiert Ruedi mit Euch  
60. Geburtstag mit dem GeburtstagsRun  
24 Stundenlauf von Chur den Rhein entlang  
flussabwärts soweit ihn die Füße tragen



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

**RUEDI**  
**RENNT**.ch  
FOUNDATION

A map showing the route of the Ruedi Frehner Run. The route is marked with a blue line and red circular markers, starting at point 'A' in Chur and ending at point 'B' in Schaffhausen. The route passes through various towns including Feldkirch, Rankweil, Hohenems, Jötztis, Herisau, Sankt Gallen, Wil, Weinfelden, Frauenfeld, and Lindau (Bodensee). The map also shows major roads, rivers, and lakes. Text overlays provide information about the run's purpose and details.

Zum 60. Geburtstag  
setzt sich RUEDIRENNT  
speziell für sein Herzensprojekt  
die Inklusion von Menschen ein.

Bei diesem Run engagiert sich  
Ruedi Frehner unter anderem auch für  
eine junge Frau, die durch einen  
Snowboardunfall zur  
Tetraplegikerin wurde.

RUEDIRENNT möchte ihr einen  
speziellen Rollstuhl finanzieren,  
damit es ihr möglich wird den Sport,  
die Natur und das Wandern bald  
wieder zu genießen.

Komm mit und begleite Ruedi Frehner bei seinem  
GeburtstagRun. Ob joggend oder mit Bike.  
Details zum Streckenverlauf und Einstiegsmöglich-  
keiten findest du auf [www.RUEDIRENNT.ch](http://www.RUEDIRENNT.ch)  
Werde ein Teil dieser karitativen Aktion und  
renne mit uns mit!

Spenden an: RUEDIRENNT Foundation |  
Ruedi Frehner | Sägenstrasse 78a | 7000 Chur  
Mobile +41 (0)79 304 87 44 | Mail: [ruedi@ruedirennt.ch](mailto:ruedi@ruedirennt.ch)  
Spendenkonto: UBS Chur | IBAN CH31 0020 8208 1222 7801 R

