

Das Team vom Schweizer Vegan-BioPionier Soyana feiert seinen Sieger

Weltklasse am längsten Ultra der Welt, dem Sri Chinmoy 3100 Meilen-Race

Das Team des veganen BioPioniers Soyana in Schlieren-Zürich feierte gestern «ihren» Kollegen Andrea Marcato, Sieger mit Weltklasse-Performance im längsten zertifizierten Straßenlauf der Welt. Er kam am 44. Tag am 26. Oktober in Salzburg ins Ziel und ist jetzt wieder im Soyana-Team zurück, wo er arbeitet und trainiert. Er berichtet hier von seiner Odyssee bei einem der härtesten Tests der Welt, wo er 114,7 km pro Tag gelaufen ist.

Weltklasse wo man hinschaut: Beim einzigartigen Ultra selbst, bei der Performance des Siegers und bei seiner Ernährung. Hier gibt es hochinteressante Dinge, die sicherlich für Sportler wertvoll sind, aber auch für Top-Performer in vielen anderen Lebens-Disziplinen.



[Bildunterschrift 1 & 2:] *Andrea Marcato siegt im Sri Chinmoy Self-Transcendence 3100 Mile-Race in Salzburg am 26. Oktober 2020 mit 43 Tagen, 12 Stunden und 7,5 Minuten und einem Vorsprung von über 500 km auf den Zweitplatzierten. Dazu sagt Andrea: "Am Anfang war mein Ziel zu gewinnen, aber ab einem bestimmten Punkt dachte ich nur noch daran, mein Bestes zu geben. Von da an änderte sich alles. Das Race und die Beziehung zu den anderen Läufern wurde viel harmonischer, ich fühlte mich besser, war fröhlicher und zufriedener, aber behielt meine Intensität. Ein so langer Ultralauf ist etwas sehr Transformatives. Du begegnest dir auf einer viel tieferen Ebene. Es ist auch eine Metapher für das Leben! Auch in widrigen äußeren Umständen kann man sein Bestes geben, und dabei inneren Frieden und Freude erfahren - man darf nur nicht aufgeben! Und das Vertrauen in eine höhere Kraft nicht verlieren."*

Weltklasse beim einzigartigen Ultra selbst

Im allgemeinen werden die Fähigkeiten des Menschen stark unterschätzt. In diesem längsten zertifizierten Straßenlauf der Welt kann man erleben, wie erstaunlich gross das menschliche Potential ist, wenn wir es entwickeln. Sri Chinmoy, bekannt für den weltweiten, völkerverbindenden Peace-Run, für seine Friedenskonzerte und Meditationen, sein spirituell geprägtes kreatives Werk, sein Gewichtheben, seine Arbeit mit Carl Lewis und seine Freundschaft mit Präsident Gorbatschow hat den 3100 Meilen-Lauf («Sri Chinmoy Self-Transcendence 3100 Mile Race») dafür geschaffen, dass athletische Sucher ihr Potential ergründen können und dabei erleben, welche physischen und geistigen Einflüsse sich wie auswirken, und vor allem wie der Mensch über physische und mentale Grenzen hinausgehen und durch das Training von inneren Fähigkeiten im Sport und in allen Lebensbereichen in ganz neue Leistungs- und Fitness-Bereiche vorstossen kann.

Wenn die vom Sri Chinmoy Marathon Team organisierten Ultra-Läufe wie z.B. der 24-Stunden-Lauf in Basel als die bestbetreuten gelten, so kommen beim 3100 Meilen-Lauf noch einige Dienstleistungen dazu: Ein Team von über 40 Helfern machte den längsten zertifizierten Straßenlauf der Welt zum bestorganisierten Ultra. Dieses Jahr fand er wegen Corona in Salzburg statt und nicht wie die letzten 23 Jahre in New York. 5 Athleten erhielten über zwei Monate hinweg in einem schönen Park in Salzburg eine fantastische Betreuung mit Weltklasse-Niveau: Sie wurden während der gesamten 51 Tage perfekt versorgt mit eigenem Kochteam, einem Schlemmerbüffet, wo alle Wünsche der Läufer und Helfer jederzeit zum Zugreifen bereitgestellt wurden, einem medizinischen Zelt mit Arzt, Massage, Homöopathie, Verbände für Blasen, Salben und Cremes, Warm- und Eis-Bäder für Muskel-, Schienbein- und Sehnenprobleme, Regenerations-Liegen, einem Kleider- und Laufschuh-Service, einem Nachschub- und Besorgungs-Team, einem

Support-Team für Freundes-Botschaften aus aller Welt, life-performances von Musikern und Sängerinnen auf der 1km-Laufstrecke zur Ermutigung und Inspiration, einem Taxiservice um Mitternacht zur Unterkunft und vor 6 Uhr früh zurück zur Laufstrecke. Ein Kommunikationsteam machte Fotos und Videos, brachte den Läufern Nachrichten und versendete Interviews und laufende Ergebnisse der Läufer mit täglich kommentierten News-Updates. Ein Rundenzählteam bediente Dokumente und die Anzeigetafel mit den Ergebnissen aller Läufer. Eine 24-Stunden-Kamera zeigte den Beobachtern irgendwo auf der Welt eine Online-Reportage vom Race. Die Läufer wurden mit allem bedient. Sie mussten nur noch etwas tun: Laufen, 18 Stunden täglich von 6 Uhr früh bis um Mitternacht!



[Bildunterschrift 3:] Dem strahlend glücklichen Sieger Andrea Marcato sieht man die Strapazen nicht an, dass er 43 Mal hintereinander im Durchschnitt 114,7 km pro Tag gelaufen ist. Hat diese Leistung den 38-jährigen verjüngt? Er antwortete darauf: „Ich fühle mich jetzt tatsächlich ganz jung. Ich habe so viel Fortschritt gemacht durch diesen Lauf. Ich bin allen im Sri Chinmoy Marathon Team und allen Helfern und vor allem dem Initiator Sri Chinmoy zutiefst dankbar, dass ich das erleben durfte.“

Hier finden Sie mehr Infos, Fotos und Videos: <https://3100.srichinmoyraces.org>

Weltklasse bei der Performance der Athleten und des Siegers

Um sich für den 3100er zu qualifizieren, müssen die Kandidaten erfolgreich an 24-, 48-Stunden und 5- und 10-Tages-Ultras teilgenommen haben. Die Strecke der 3100 Meilen (4'989 km) muss in maximal 52 Tagen zu Fuss zurückgelegt sein, was eine durchschnittliche-Lauf-Distanz von 96 km pro Tag bedeutet. Einen Marathon von 42 km laufen mit etwas Training Hunderttausende. Den berühmten 100 km von Biel beenden jedes Jahr etwas über 1000 Läufer*innen. Am nächsten Tag ruhen sie sich aus... Aber beim 3100er legt ein Läufer am nächsten Tag wieder 100 km hin. Und dann wieder. 50 Mal hintereinander. Das ist einsame Weltklasse!

Den Mount-Everest haben bis heute gegen 8000 Menschen bestiegen. Den 3100 Meilen-Lauf haben bis heute in 23 Jahren etwas unter 100 Athlet*innen beendet.

Der diesjährige Sieger, Andrea Marcato hat die 3100 Meilen in 43,5 Tagen beendet – was ein Tagesdurchschnitt von 114,7 km bedeutet! Er ist übrigens den zweiten Teil schneller gelaufen als den ersten... Das deutet auf seine phänomenale Fitness, Belastungs- und Regenerationsfähigkeit hin – bei einer durchschnittlichen Schlafenszeit pro Tag von etwa 4-5 Stunden in der Nacht und einer stillen Meditation von ca. 15 Minuten... und 15 Minuten Stretching während des Tages, plus 4 Mal während des Tages ein 10-Minuten-Powernap.

Andrea Marcato ist mit seiner Weltklassezeit der schnellste unter allen, die je die 3100 Meilen zum ersten Mal gelaufen sind. Er gehörte 2015 und 2016 zum italienischen Nationalteam der 24-Stunden-Läufer und nahm in dieser Disziplin an der Weltmeisterschaft von 2015 in Turin teil. Er hat schon viele 100 km und zwei 1000 km-Läufe hinter sich. Jetzt hat er für Italien den Sieg im längsten zertifizierten Ultra der Welt gewonnen und hat gleich auch noch einen italienischen Rekord über 5'000 km aufgestellt. Übrigens ist er auch ein zertifizierter Schwimmcoach und hat drei Mal die Länge des Zürichsees mit 26 km geschwommen. Er gehört im Langstreckenschwimmen international zur Spitze und hat einen Guinness-Weltrekordversuch über 200 km zurückgelegt – in einem Schwimmbecken.

Hier sieht man seine Leistung zusammen mit den bisherigen Rekordhaltern im 3100 Meilen-Lauf, die seit dem Beginn des Ultras 1997 in New York siegreich waren:

<https://us.srichinmoyraces.org/files/us/images/Matthaius%20on%202020%203100.pdf>

Kein Wunder also, dass ihn seine Arbeitskolleg*innen beim veganen Bio-Pionier Soyana in Schlieren-Zürich gefeiert haben. Er liebt die Soyana-Lebensmittel nicht nur, sondern trainiert auch mit ihnen. Im längsten Ultra-Race der Welt hat sich erwiesen, dass sie seinem Körper extrem gut geholfen haben, seine täglichen Riesenleistungen von fast 115 km am Tag zu vollbringen.

Im nächsten Artikel **Ernährung für Weltklasse-Leistungen** verrät Andrea Marcato seine Geheimnisse, wie er Körper und Geist auf seine Top-Performance vorbereitet und wie er es geschafft hat, über 44 Tage täglich Höchstleistungen zu vollbringen.



[Bildunterschrift 8:] Andrea Marcato mit dem Soyana-Team ganz rechts im Bild, in seiner Vorbereitungszeit im Juni 20, als Soyana den PETA-Award 2020 für die beste vegane Ei-Alternative erhalten hat. Bitte entschuldigen Sie, dass wir das gegenwärtige Teamfoto mit Mundschutz nicht zeigen möchten, weil es so aussieht, als wären wir eine Bande von Bankräubern...

Bildmaterial steht unter dem folgenden Link für die Presse zum Download bereit:

<https://www.dropbox.com/sh/ky789iw7pz76kkg/AADqwiza1uNYRYWRxe5Oatjya?dl=0>

[Bildunterschrift 1:] *Andrea Marcato siegt im Sri Chinmoy Self-Transcendence 3100 Mile-Race in Salzburg am 26. Oktober 2020 mit 43 Tagen, 12 Stunden und 7,5 Minuten und einem Vorsprung von über 500 km auf den Zweitplatzierten. Dazu sagt Andrea: "Am Anfang war mein Ziel zu gewinnen, aber ab einem bestimmten Punkt dachte ich nur noch daran, mein Bestes zu geben. Von da an änderte sich alles. Das Race und die Beziehung zu den anderen Läufern wurde viel harmonischer, ich fühlte mich besser, war fröhlicher und zufriedener, aber behielt meine Intensität. Ein so langer Ultralauf ist etwas sehr Transformatives. Du begegnest dir auf einer viel tieferen Ebene. Es ist auch eine Metapher für das Leben! Auch in widrigen äußeren Umständen kann man sein Bestes geben, und dabei inneren Frieden und Freude erfahren - man darf nur nicht aufgeben! Und das Vertrauen in eine höhere Kraft nicht verlieren."*

Fotograf: Vaibhava, Sri Chinmoy Marathon Team

[Bildunterschrift 3:] *Dem strahlend glücklichen Sieger Andrea Marcato sieht man die Strapazen nicht an, dass er 43 Mal hintereinander im Durchschnitt 114,7 km pro Tag gelaufen ist. Hat diese Leistung den 38-jährigen verjüngt? Er antwortete darauf: „Ich fühle mich jetzt tatsächlich ganz jung. Ich habe so viel Fortschritt gemacht durch diesen Lauf. Ich bin allen im Sri Chinmoy Marathon Team und allen Helfern und vor allem dem Initiator Sri Chinmoy zutiefst dankbar, dass ich das erleben durfte.“*

Foto: Vaibhava, Sri Chinmoy Marathon Team

[Bildunterschrift 8:] Andrea Marcato mit dem Soyana-Team ganz rechts im Bild, in seiner Vorbereitungszeit im Juni 20, als Soyana den PETA-Award 2020 für die beste vegane Ei-Alternative erhalten hat. Bitte entschuldigen Sie, dass wir das gegenwärtige Teamfoto mit Mundschutz nicht zeigen möchten, weil es so aussieht, als wären wir eine Bande von Bankräubern...

Foto: Andrey Medianik, Soyana

Weitere Fotos von Vaibhava, Sri Chinmoy Marathon Team, Bildunterschriften im Filename

PRESSEKONTAKT:

Soyana

Turmstr 6, CH-8952 Schlieren, Schweiz

Ansprechpartner: Walter Dänzer | presse@soyana.ch | +41 (0)44 731 12 00

www.soyana.ch | www.facebook.com/soyana.lebensmittel

ZUSATZ-INFOS

Wichtige Hintergrundinfos über Andrea Marcato

Andrea arbeitet beim veganen Bio-Pionier Soyana in Schlieren-Zürich in fast allen Abteilungen mit: In der Produktion, beim Verpacken, im Verkauf an die Gastronomie. Mit einem abgeschlossenen Wirtschaftsstudium hat er ein gutes Verständnis für alle Prozesse und Vorgänge im Unternehmen und ist ein wertvoller und inspirierender Kollege für alle, die hier arbeiten und ebenso wie er ein sinnerfülltes, ganzheitliches spirituelles Leben führen.

Andrea pflegt einen modernen gesunden Lebensstil, einen integralen Yoga, wie ihn die Schüler von Sri Chinmoy praktizieren: Vegetarische oder vegane Ernährung, tägliche Übung in Konzentration, Gebet und Meditation, seelenvolle Musik, viel Sport und Arbeit als sinnerfüllter Dienst an der Menschheit. "Love and serve the Creator in humanity", so fasste das Sri Chinmoy zusammen und demonstrierte immer mit

seinem eigenen inspirierenden Beispiel, was das heisst. "Was ist Liebe?", hat jemand gefragt. "To serve and never be tired is love", hat Sri Chinmoy geantwortet.

Andrea Marcato über eine wichtige Veränderung seiner Einstellung im 3100 Meilen-Lauf:

"Am Anfang war mein Ziel zu gewinnen, aber ab einem bestimmten Punkt dachte ich nur noch daran, mein Bestes zu geben. Von da an änderte sich alles. Das Race und die Beziehung zu den anderen Läufern wurde viel harmonischer, ich fühlte mich besser, war fröhlicher und zufriedener, aber behielt meine Intensität. Ein so langer Ultralauf ist etwas sehr Transformatives. Du begegnest dir auf einer viel tieferen Ebene. Es ist auch eine Metapher für das Leben! Auch in widrigen äußeren Umständen kann man sein Bestes geben, und dabei inneren Frieden und Freude erfahren - man darf nur nicht aufgeben! Und das Vertrauen in eine höhere Kraft nicht verlieren."

Seine Kraftquellen: langjährige Ultra- und Meditationspraxis, vollwertige, d.h. möglichst lebendige Bio-Vegi-Ernährung auch in der Vorbereitung (bei Soyana natürlich sehr einfach), am Race selbst Porridge mit BioPflanzendrinks am Morgen, und viele Avocado-Sandwiches am Tag. Und natürlich enzymreiches [#Chi](#) und [#Biaum](#) Curcuma-Power

In seiner Sieger-Ansprache bedankte sich Andrea sehr herzlich beim organisierenden Sri Chinmoy Marathon Team, allen Helfern, seinem Hauptsponsor SOYANA, und allen, die innerlich und äußerlich das Race unterstützt haben: «Mein erfolgreicher Solo-Lauf ist das Ergebnis unseres grossen harmonischen Teams, das unermüdlich und selbstlos im Hintergrund gewirkt hat. Voller Freude danke ich allen, die dazu beigetragen haben.»

Der interessierte Leser findet zu den Soyana-Lebensmitteln wichtige Infos und wissenschaftliche Hintergrundinfos hier:

zum Chi: <https://soyana.ch/soyana-lebensmittel/lebendige-getranke/chi-biogargetrank/>

und hier: <https://soyana.ch/soyana-lebensmittel/vegane-ernaehrung/wissenschaftliche-hintergrundinformationen-zu-kombucha/>

zum BioCurcuma-Püree: <https://soyana.ch/soyana-lebensmittel/rohkoestliche-puerees/rohkost-biocurcuma-pueree/>

und hier: <https://soyana.ch/curcuma/>

Soyana-Lebensmittel sind im guten Bioladen erhältlich (manchmal muss man danach fragen) und auch im Webshop in der Schweiz: <https://shop.soyana.ch> und in der EU: <https://shop.soyana.com>

Über Soyana: Veggie-Erfahrung seit fast 40 Jahren

Gegründet 1981 von Walter Dänzer in Zürich-Schlieren, ist Soyana ein ganzheitlicher Veggie-Pionier der ersten Stunde. Schon 1981 bot er die ersten Fleischalternativen der Schweiz an. Finanziert mit Darlehen von Kunden, fertigt das auf 50 Mitarbeiter angewachsene, multikulturelle Team aus lauter Veganern und Vegetariern heute rund 130 vegane Bio-Lebensmittel aus 300 verschiedenen Biorohstoffen: echte Feinkost als Alternative zu Fleisch, Milch und Käse, von Gulasch und -Geschnetzeltem aus BioDinkel über Sahne und Mayonnaise aus Bio-Mandeln bis zu fermentiertem und nicht pasteurisiertem Joghurt, Sauerrahm, Frischkäse und Griechischem Käse aus Bio-Sojabohnen von der Alpensüdseite in Norditalien, wo Wasser von den Alpen und viel Wärme jedes Jahr die besten, ausgereiften Bio-Sojabohnen sehr gut gedeihen lassen.

Sport, Meditation und Nachhaltigkeit gehören zur Firmenphilosophie: Sämtliche Lebensmittel entstehen aus dem inneren Streben nach Vollkommenheit und liebevoller Harmonie mit der Erde und allen ihren Bewohnern. Zum Nachweis ihrer herausragenden Qualität betreibt Soyana ein eigenes Forschungslabor, dessen Arbeit der Bildband „Die unsichtbare Kraft in Lebensmitteln,

Bio und Nichtbio im Vergleich“ dokumentiert. Erhältlich sind Soyana-Lebensmittel im gut sortierten Bio-Fachhandel in der Schweiz, in Deutschland, Österreich, Italien, Belgien, den Niederlanden, Luxemburg und Frankreich – sowie im eigenen veganen BioRestaurant in Zürich, „The Sacred mit Vegetateria“.

Mit Geschmack und Qualität zu überzeugen, statt gegen eingefleischte Vorurteile zu kämpfen, war von Anfang an die Kunst von Walter Dänzer. Um der wachsenden Nachfrage gerecht zu werden, bezog Soyana Ende 2016 eine neue, moderne Produktionsstätte in Zürich-Schlieren. Hier hat das Soyana-Team auf 4000 Quadratmetern eine ideale Basis, um eine neue pflanzliche Bio-Lebensmittelwelt zu schaffen und an sich zu arbeiten – mit Mediation, Sport und Musik. „Innerlich glückliche Menschen finden erstaunliche Lösungen, die unsere Grundbedürfnisse in Frieden decken und uns aufblühen lassen“, so Dänzer. „Wir freuen uns, dass wir im Bereich der Ernährung einen ganzheitlichen Beitrag dazu leisten können.“

Die Konsument*innen der Soyana BioLebensmittel profitieren von dem ganzheitlichen Ansatz, indem sie ihre Gesundheit und die Umwelt sehr bewusst pflegen, und dabei aus einem reichhaltigen Sortiment ihren Genuss und ihre Lebensqualität steigern können. Bestellungen sämtlicher Soyana-BioLebensmittel können seit der Corona-Zeit in der Schweiz im Online-Shop unter <https://shop.soyana.ch> und EU-weit unter <https://shop.soyana.com> aufgegeben werden. Die von Andrea Marcato im 3100 Meilen-Lauf getesteten Lebensmittel sind natürlich auch im lokalen Bioladen erhältlich. Manchmal muss man auch danach fragen.

Soyana: Überzeugtes Denken und konsequentes Handeln seit 1981

Walter Dänzer hat Soyana nach einem prägenden Erlebnis auf einem Bauernhof gegründet. Er war schockiert vom normalen Umgang mit den Nutztieren und ihrem trostlosen Schicksal. Er stellte seine Ernährung um und empfand ein tiefes Bedürfnis nach guten pflanzlichen Lebensmitteln in Bioqualität. Seine ethischen Beweggründe und der Einsatz für ökologische Lösungen, gesunde, tierfreie Ernährung sowie den Anspruch, in Harmonie mit der Umwelt zu agieren, hat er seitdem konsequent verfolgt.

Dänzer und sein 50-köpfiges Team hatten Erfolg mit einer Kombination aus Unternehmergeist und starker Philosophie, lange bevor Bio und vegan zum Trend wurden. Die Erfolgsgeschichte geht weiter, weil Soyana Innovation und ganzheitliches Denken in den Mittelpunkt stellt, beispielsweise durch möglichst regionale Rohstoffbeschaffung, natürliche Zutaten und Nutzung alternativer Energien. Ferner führt Dänzer Soyana seit der Gründung als unabhängige und vollkommen selbstständige Einzelfirma, fernab von Konzernstrukturen, Aktiengesellschaft und ähnlichen Unternehmensformen.

Produktion und Vertrieb veganer Bio-Lebensmittel unter dem Namen Soyana ist nur ein Bestandteil des Lebenswerks des 73jährigen Gründers. Seine Wertvorstellungen, eine nachhaltige, rücksichtsvolle und gesunde Lebensweise sowie Respekt vor der Tierwelt und der Natur äußern sich auch in weiteren Projekten und Lebensbereichen. Neben dem ersten veganen BioRestaurant der Schweiz mit angeschlossener Vegetateria in Zürich führt er das LifevisionLab zur Erforschung der Lebens- oder Ordnungskraft in Lebensmitteln, hat bahnbrechende Forschungsergebnisse im Buch „Die unsichtbare Kraft in Lebensmitteln, Bio und Nichtbio im Vergleich“ veröffentlicht und bietet mit Ojas-Produkten harmonisierende Lösungen für lebensfreundliches und geschütztes Raumklima.

Vielfältiges Sortiment und einzigartige Qualität

Die veganen Soyana BioLebensmittel sind in vielen Schweizer Bioläden erhältlich und bei ernährungsbewussten Konsumenten beliebt. In den Biomärkten in Deutschland und Österreich erfreuen sich besonders die Milch- und Käse-Alternativen von Soyana großer Beliebtheit, von pflanzlichen Pendants zu Feta und Mozzarella über Sauerrahm und Frischkäse bis hin zu Schlagsahne, Joghurt und Milch.

Als ideale Ergänzung zur von PETA 2020 preisgekrönten „besten Ei-Alternative“ lautet die Empfehlung von Soyana-Gründer Walter Dänzer: „Unsere Biokömmlich-Brötchen passen einfach hervorragend dazu. Die vegane Bio-Omelette ist ein Frühstücksklassiker, dazu dürfen frische Brötchen nicht fehlen.“ Die Biokömmlich-Brötchen sind frei von Gluten, Hefe, Backpulver und Mehl und bieten ein völlig neues

Broterlebnis. Sie sind in der Schweiz in Bioläden und auch in Deutschland, Österreich und den Niederlanden online erhältlich.

Websites

The Sri Chinmoy Self-Transcendence 3100 Mile Race: <https://3100.srichinmoyraces.org>

Soyana: <https://www.soyana.ch/>

THE SACRED Restaurant, Zürich: <https://vegelateria.ch>

Das Buch (deutsch): <https://bio-nichtbio.info>

Le livre: (français): <https://bio-nonbio.info/fr/le-livre/>

The book (english): <https://organic-nonorganic.info>

Il libro: (italiano): <https://bio-nonbio.info>

Das Labor LifevisionLab: <https://lifevisionlab.ch/methode/>

Das Ojas Harmony System: <https://www.ojas.ch>

Onlineshop für die Schweiz: <https://shop.soyana.ch>

Onlineshop für DE, AT und Benelux: <https://shop.soyana.com>

