Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

swiss olympic

DIE ENTWICKLUNG EINES ONLINE PLANUNGSTOOLS

MULAFF TRAINING PLANNER

Schuwey Iwan, Magglingen 25.11.2017

SCHUWEY IWAN – AUSDAUERSPORT – ATHLET

2007 - à ce jour
- Participation sporadique à différentes épreuves d'endurance

2002 - 2006
Membre de l'équipe Salomon **ADVENTURE RACING**
- Participation à de nombreuses courses aventures sur plusieurs jours

1998 - 2003
Membre de l'équipe Suisse de **TRIATHLON D'HIVER** (Swiss Triathlon)
- Participation à 40 coupes du monde, champ. d'Europe et du monde

1992 - 1998
Membre de l'équipe Suisse de **DUATHLON** (Swiss Triathlon)
- Participation à des courses Suisse, champ. d'Europe et du monde

1983 - 1992
Membre de l'équipe Suisse de **SKI DE FOND** (junior)
Membre de l'équipe Suisse universitaire de **SKI DE FOND** (SAS)
Membre de l'équipe Romande de **SKI DE FOND**

1975 - 1983
Compétitions **SKI ALPIN**

SCHUWEY IWAN – EXPERIENCES PROFESSIONNELLES

02.2017 – aujourd'hui
OFSPO Macolin
Responsable de la formation francophone des entraîneurs Suisse

02.2013 – 12.2016
Entreprise individuelle MULAFF
- Création de plans d'entraînements pour environ 20 athlètes d'endurance
- Organisation et réalisation d'environ 15 événements sportifs par année
- Création d'une propre bière et barre artisanale

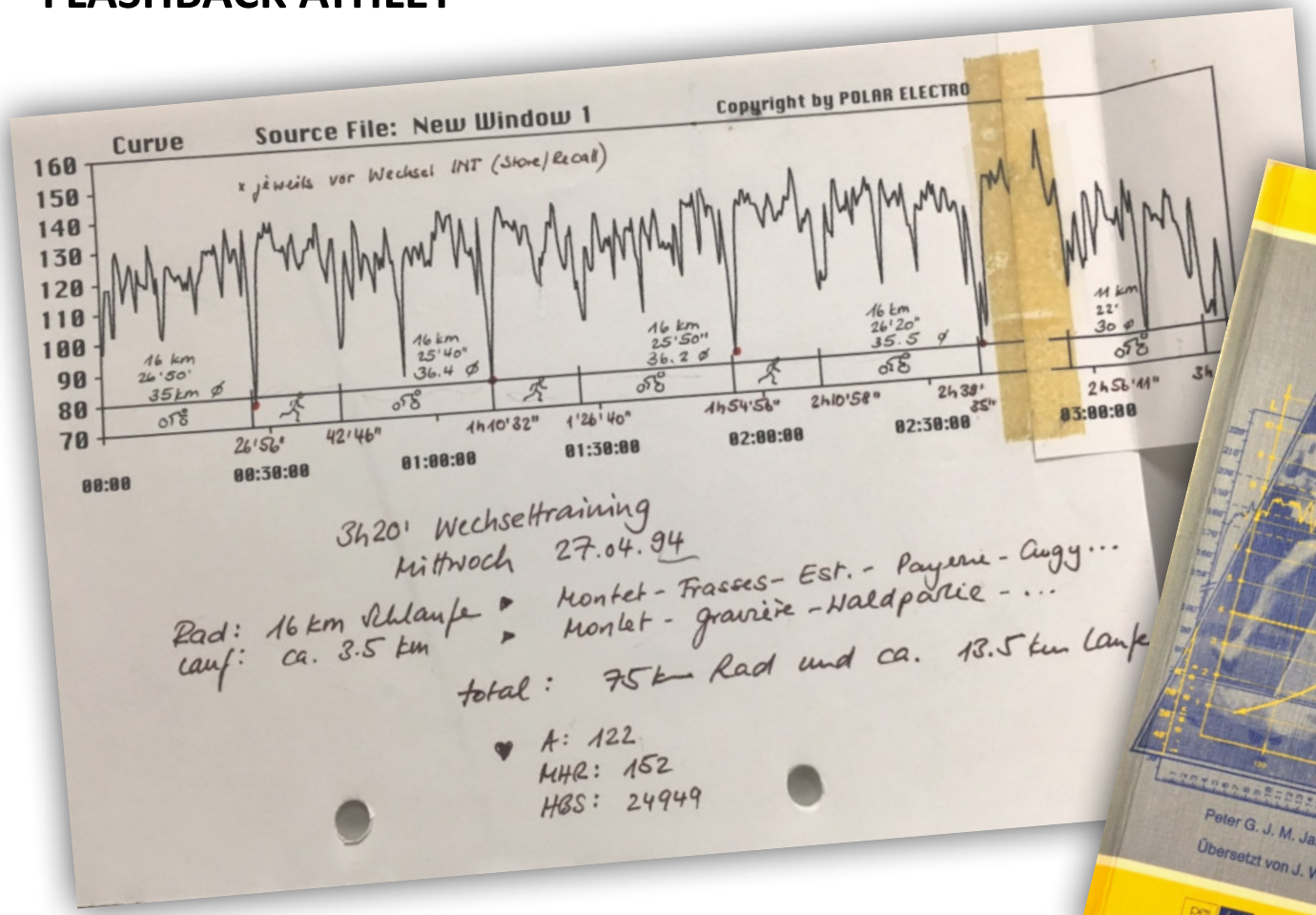
06.2003 - 11.2012
COACH NATIONAL SWISS TRIATHLON
- Coach JO Athènes 2004, Teamchef JO Pékin 2008 et Londres 2012
- Conduite et encadrement des athlètes élites des différents cadres
- Conduite du staff du sport d'élite

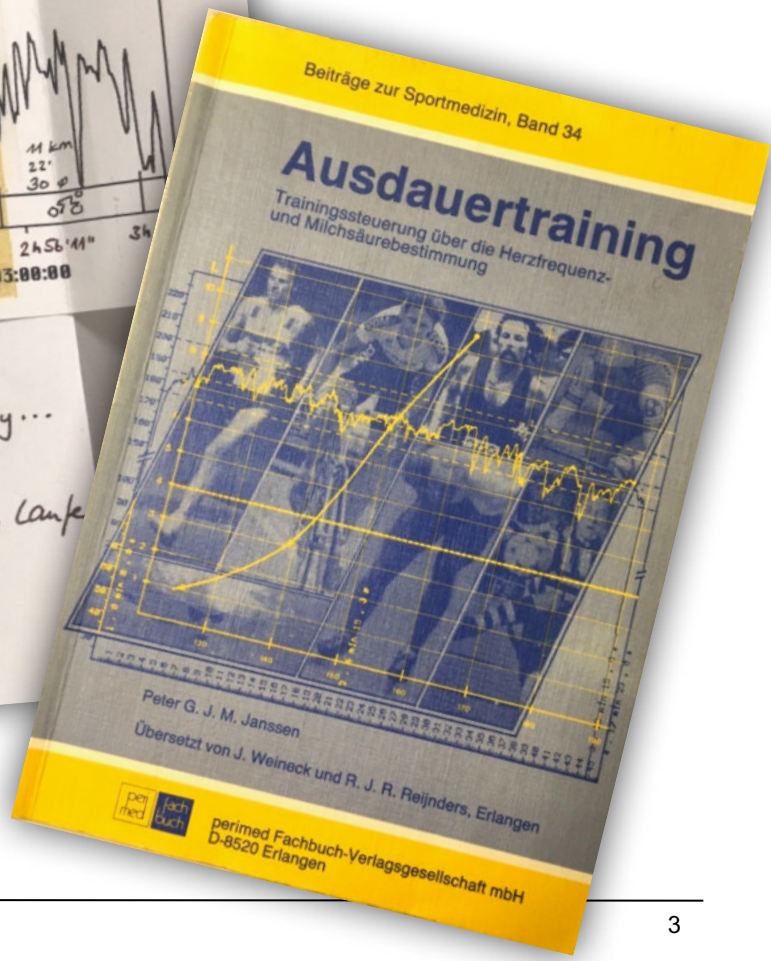
08.1997 - 06.2003
ENSEIGNANT ECOLE SECONDAIRE, Estavayer-le-Lac
- Allemand et éducation physique

10.1992 - 06.1997
Formation d'enseignant secondaire et différents jobs d'étudiant

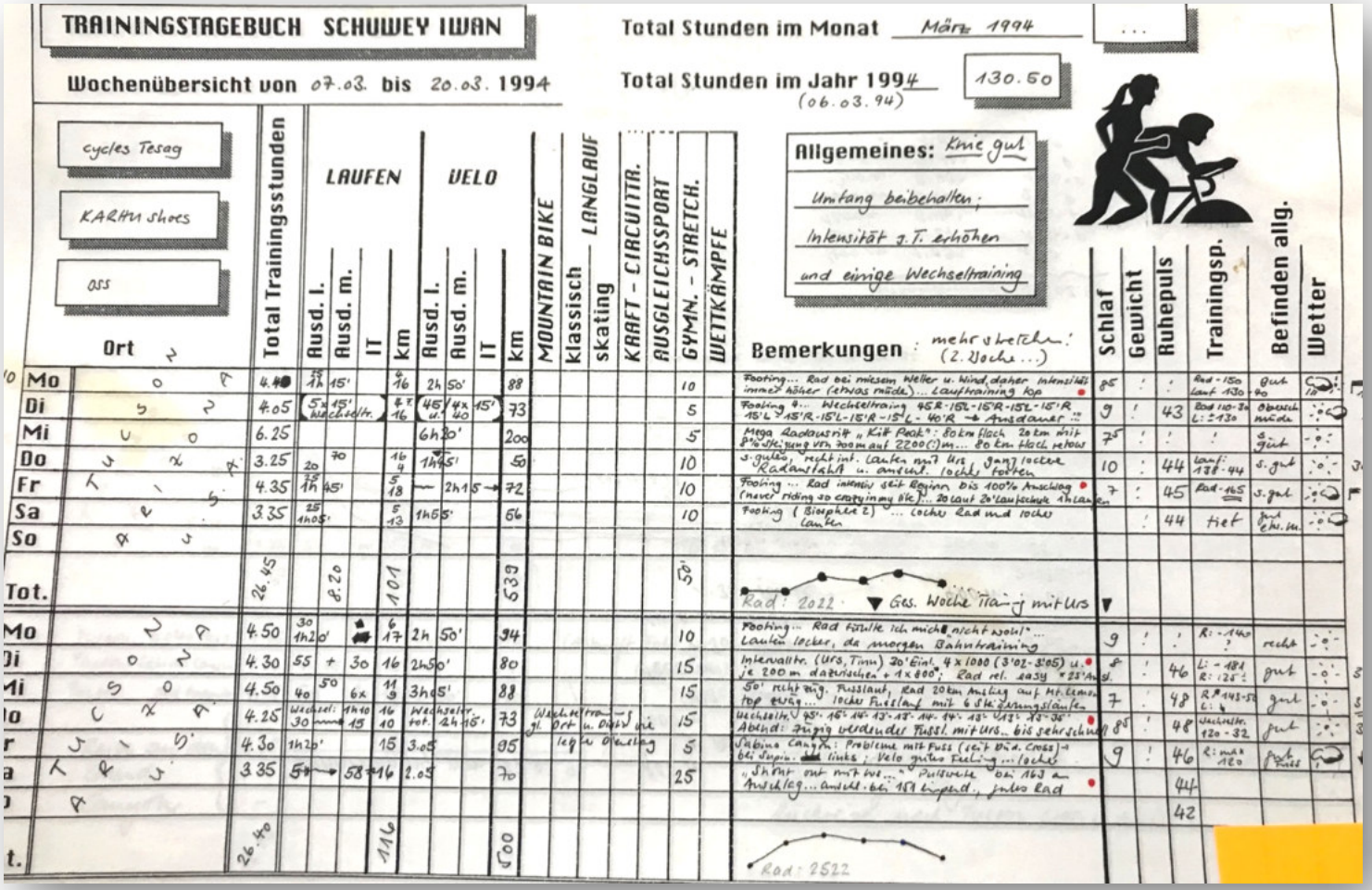
11.1989 - 06.1991
ENSEIGNANT PRIMAIRE, Thalheim/AG
Enseignant sur 3 niveaux

FLASHBACK ATHLET





TRAININGSTAGEBÜCHER von 1986 – 2002 (16 Jahre!)



TRAININGSTAGEBUCH SCHUWEY IWAN

Total Stunden im Monat März 1994

Wochenübersicht von 07.03. bis 20.03. 1994

Total Stunden im Jahr 1994 (06.03.94) 130.50

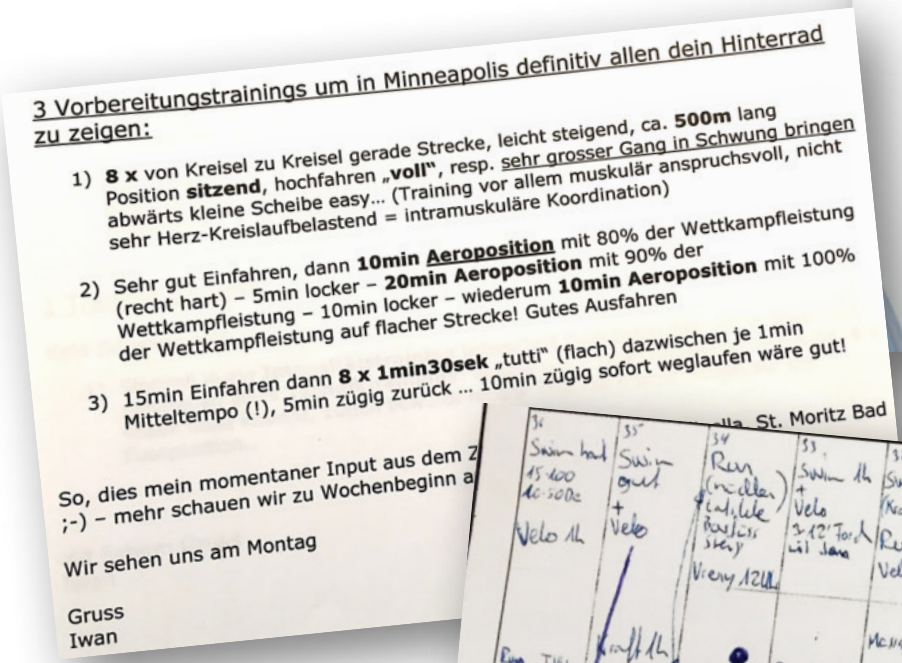
cycles Tesag
KARHU shoes
ASS

Allgemeines: Knie gut
Umfang beibehalten;
Intensität z.T. erhöhen
und einige Wechseltraining

Ort	Total Trainingsstunden	LAUFEN Ausd. l.	LAUFEN Ausd. m.	LAUFEN IT	LAUFEN km	VELO Ausd. l.	VELO Ausd. m.	VELO IT	VELO km	MOUNTAIN BIKE	klassisch	LANGLAUF skating	KRAFT - CIRCUITTR.	AUSGLEICHSSPORT	GYMN. - STRETCH.	WETTKÄMPFE	Bemerkungen: mehr stretchen! (2. Woche ...)	Schlaf	Gewicht	Ruhepuls	Trainingsp.	Befinden allg.	Wetter
Mo	4.40	55 1h	15'		4 16	2h	50'		88						10		Footing... Rad bei miesem Wetter u. Wind, daher Intensität immer höher (etwas müde)... Lauftraining top	85			Rad - 150 Lauf 130	gut 90	
Di	4.05	5x wechselltr.	15'		4 16	45' u.	4x 40	15'	73						5		Footing ... Wechseltraining 45R-15L-15'R-15L-15'R 15'L-15'R-15'L-15'R-15'L-40'R → Ausdauer ...	9		43	Rad 110-30 L: ≈ 130	Obersch müde	
Mi	6.25					6h	20'		200						5		Mega Radausritt „Kitt Peak": 80 km flach 20 km mit 8% Steigung von 700 m auf 2200(!) m... 80 km flach retour	75				gut	
Do	3.25	20	70		16 4	1h	45'		50						10		s. gutes, recht int. Laufen mit Urs, ganz lockere Radanstahl u. anschl. lockes Footen	10		44	Lauf: 138-44	s. gut	
Fr	4.35	15 1h	45'		5 18	—	2h	15 →	72						10		Footing ... Rad intensiv seit Beginn bis 100% Anschlag (never riding so crazy in my life)... 20 Lauf 20' Laufschule 1h Laufen	7		45	Rad - 165	s. gut	
Sa	3.35	25 1h05'			5 13	1h	5'		56						10		Footing (Biosphäre 2) ... lockes Rad und lockes Laufen			44	tief	gut etw. müde	
So																							
Tot.	26.45		8.20		101				539						50		Rad: 2022 ▼ Ges. Woche 11 – j mit Urs ▼						
Mo	4.50	30 1h20'			6 17	2h	50'		94						10		Footing... Rad fürs Ich mich nicht wohl"... Laufen locker, da morgen Bahntraining	9			R: - 140	recht	
Di	4.30	55	+	30	16	2h	50'		80						15		Intervalltr. (Urs, Tim) 20' Einl. 4 x 1000 (3'02-3'05) u. je 200 m dazwischen + 1 x 800'; Rad rel. easy ≈ 23' Ausl.	8		46	L: - 181 R: 125	gut	
Mi	4.50	40	50	6x	11 9	3h	5'		88						15		50' recht eng. Fusslauf, Rad 20 km Anschlag auf Mt. Lemmon top Weg... lockes Fusslauf mit 6 Stk. Lauftechnikübungen	7		48	R: 143-50 L:	gut	
Do	4.25	Wechsel: 30	1h40 15		16 10	Wechseltr. tot.	2h	15'	73	Wechseltraining gl. Ort u. Dauer wie					15		Wechseltr. 45'-16'-14'-13'-13'-14'-14'-13'-13'-13'-30' Abend: Zügig werdender Fussl. mit Urs... bis sehr schnell	85		48	Wechseltr. 120-32	gut	
Fr	4.30	1h20'			15	3.05			95			legen			5		Sabina Cangyx: Probleme mit Fuss (seit Di. d. Cross) → bei Supin. links; Velo gutes Feeling ... lockes	9		46	R: max 180	gut Fuss	
Sa	3.35	5 →	58	16	2.05				70						25		„Sh Prt out mit Ive..." Pulsuhr bei 163 am Anschlag... Anschl. bei 151 eingesetzt, gutes Rad			44			
So																				42			
Tot.	26.40				116				500								Rad: 2522						

SWISS TRIATHLON 2003 – 2013

Planungsbeispiel Sven Riederer



3 Vorbereitungstrainings um in Minneapolis definitiv allen dein Hinterrad zu zeigen:

1) **8 x** von Kreisel zu Kreisel gerade Strecke, leicht steigend, ca. **500m** lang Position **sitzend**, hochfahren **„voll"**, resp. sehr grosser Gang in Schwung bringen abwärts kleine Scheibe easy... (Training vor allem muskulär anspruchsvoll, nicht sehr Herz-Kreislaufbelastend = intramuskuläre Koordination)

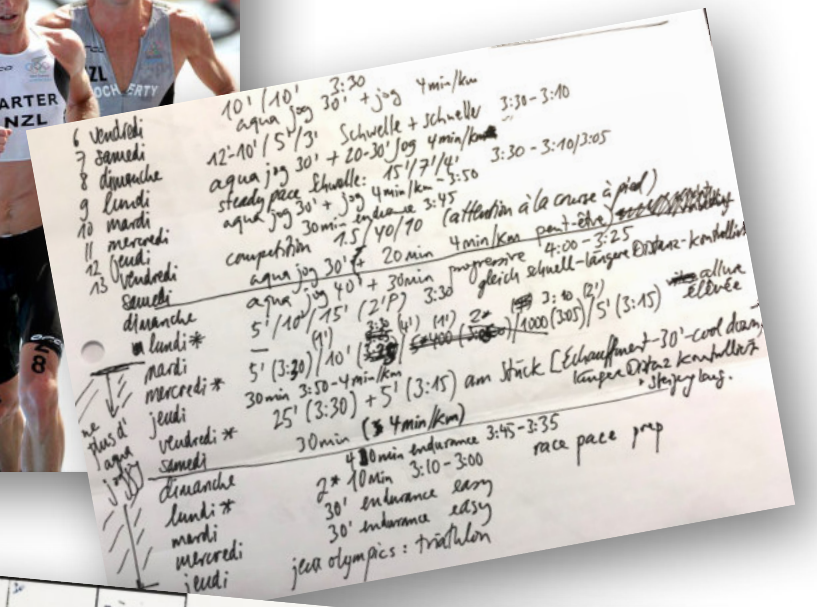
2) Sehr gut Einfahren, dann **10min Aeroposition** mit 80% der Wettkampfleistung (recht hart) – 5min locker – **20min Aeroposition** mit 90% der Wettkampfleistung – 10min locker – wiederum **10min Aeroposition** mit 100% der Wettkampfleistung auf flacher Strecke! Gutes Ausfahren

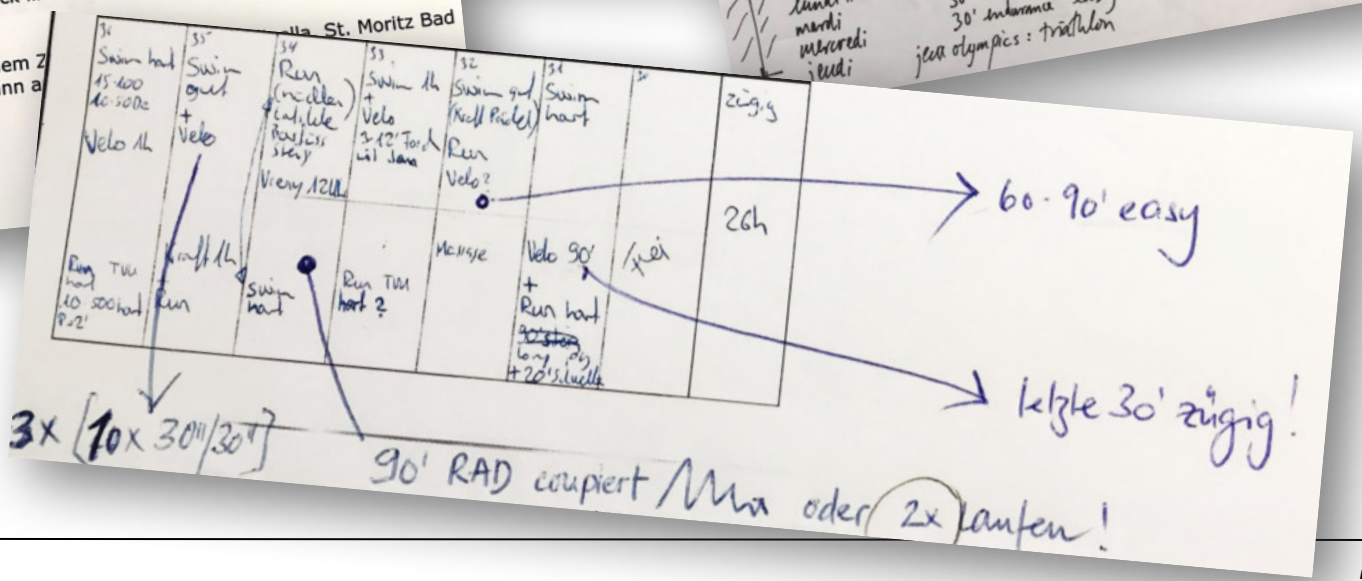
3) 15min Einfahren dann **8 x 1min30sek** „tutti" (flach) dazwischen je 1min Mitteltempo (!), 5min zügig zurück ... 10min zügig sofort weglaufen wäre gut!

So, dies mein momentaner Input aus dem Z
;-) – mehr schauen wir zu Wochenbeginn a

Wir sehen uns am Montag

Gruss
Iwan





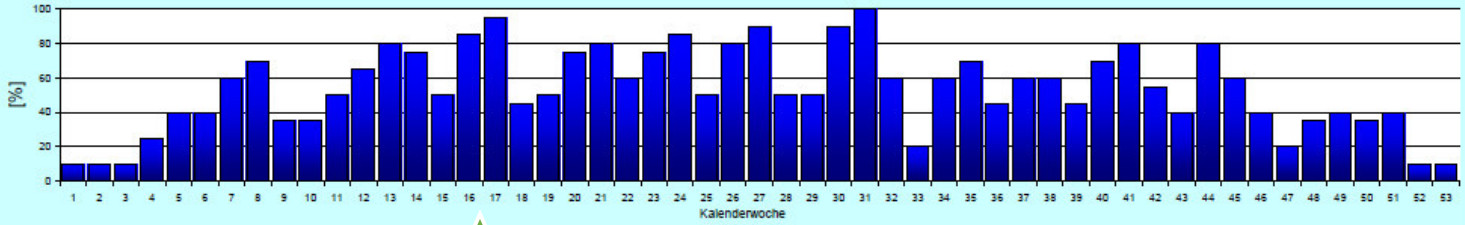
THE WAY TO LONDON – VORGABEN

< Volumen Nicola Spirig

Swiss Triathlon Elitesport – Rahmentrainingsplan 2010

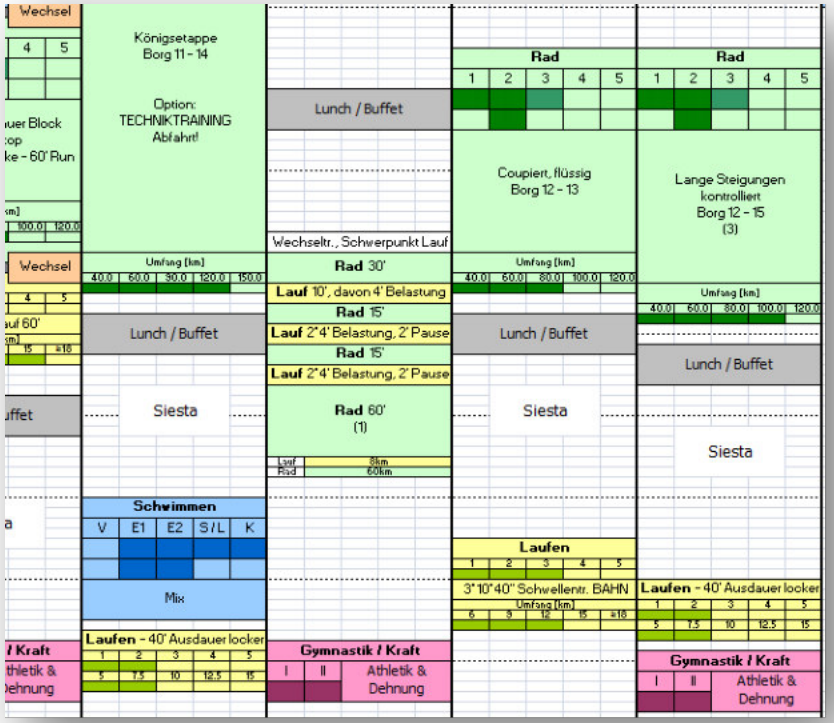
	November					Dezember					Januar					Februar					März					April					Mai					Juni					Juli					August					September					Oktober				
Kalenderwoche	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
Trainingsphase	ÜBERGANGSPHASE					VORB. PHASE 0					VORB. PHASE I								VORB. PHASE II							WETTKAMPFPHASE I									WETTKAMPFPHASE II															ÜBERGANGSPHASE				
Ziel der Phase	Erholen Trainings Einstieg					Grundlagenbildung Schwimmen Speed Stabi-Training					Schwellenverbesserung / VMA (swim/run) Spezifische Kraft								spez. Wettkampfvorbereitung I Schwellenverb. / VMA / VO2max							Optimierung der Energie spez. Wettkampfvorbereitung II "Affutage"									"Affutage" nach individueller Zielsetzung Formerhaltung "High Performance"														"Profitieren" Erholen				
Focus							Swim Run					Swim Run allg. Kraft				Bike			Swim Run			Transition				Individualisierung Synthese Swim, Bike, Run									Individualisierung Synthese Swim, Bike, Run														Individualisierung Swim, Bike, Run, Divers				
Trainingsbeanspruchung [in %	10	10	10	25	40	40	60	70	35	35	50	65	80	75	50	85	95	45	50	75	80	60	75	85	50	80	90	50	50	90	100	60	20	60	70	45	60	60	45	70	80	55	40	80	60	40	20	35	40	35	40	10	10

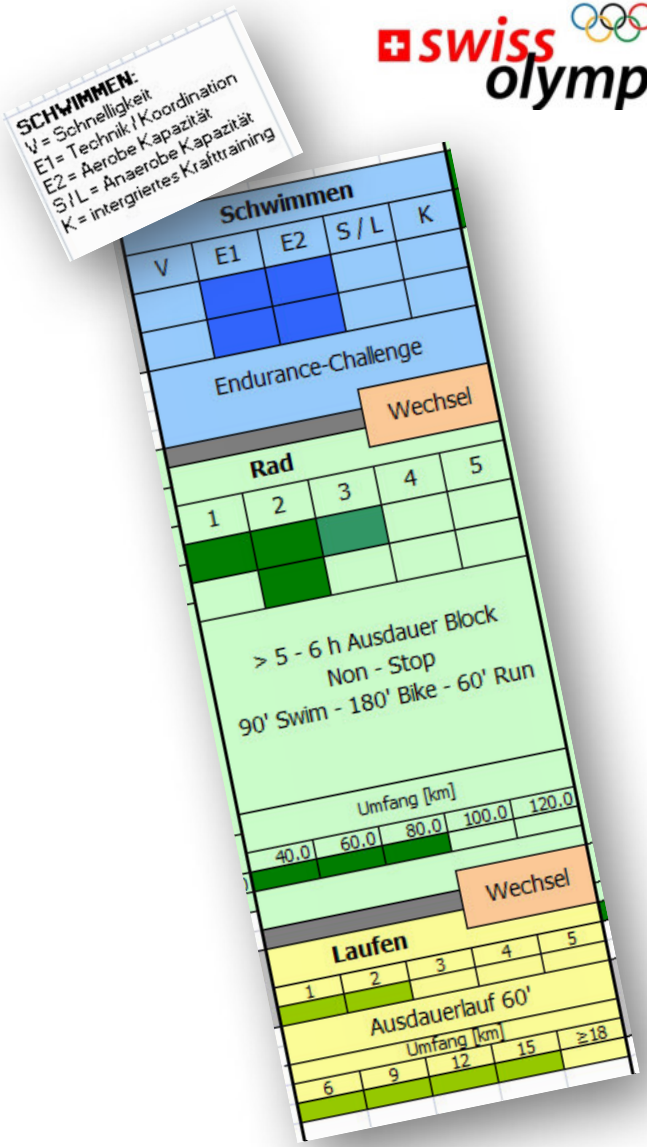
Trainings-beanspruchung



| | | | | | | | | | | | | | | |

Swiss Triathlon – 2 Wochen Trainingslager Februar





Swiss Triathlon – Schwimmtrainingspläne (Schifferle) | Lauftrainingspläne (Pompili/Ammann)

Schwimmtrainings Serie I TL Australien

KW:
TW:

Trainingsphase:
Schwerpunkte: E2, S, L
Besonderes:

	Total	K	E1	E2
TE 1 Intensität: Mittel	**4.70**	300m Ein	2) 6 x 150m mit Paddles und Flossen Technikkonzentration!! Lockeres Slow-MotionTempo. Wenn Schmerzen im Fussgelenk: Ohne Flossen und ohne Paddles! PA:	1) 4 x 150m C, Abgang 2'15" – 100m 4Lagen – 3 x 150m C, Abg. 2'10" – 200m 4L – 2 x 150m C, Abg. 2'05" – 300m 4L, 150m C Abgang 2'00", 400m 4L; PA nach 4L jeweils Pauschal 20"
		200m Aus	3) 8 x 100m 3Lagen – Locker – PA: 10"	
	Total	0.50	1.70	2.50
TE 2 Intensität: Mittel bis eher Hoch	**5.30**	500m Ein	1) 10 x (50 t.Ü. + 50m Hypoxie (möglichst wenig Atmen...), PA nach 50m: 10")	3) 5 x 400m C progressiv ausserhalb, zusätzlich jedoch negativ Split; letzte 200 demzufolge die Schnellsten, in etwa BORG 15; Abgang 5'45"
		200m Aus	4) 12 x 100m, abwechslungsweise 100m 4L & (50mBS + 50m frei) 50m t.Ü. & 50m nicht C	
	Total	0.70	2.20	2.00
TE 3 Intensität: Mittel	**5.00**	600m frei Ein	2 & 5) 500m "locker" 1'20" – 1'25" Schnitt	1 & 4) 15 x 100m: 3 x 100m Abgang 1'20"; 6 x Abgang 1'30"; 2 x Abg. 1'20"; 3 x Abg. 1'30"; letzter schneller schwimmen als 1'12";
		200m Aus	3) 200m frei	
	Total	0.80	1.20	1.80

Planification Entrainment Altitude 2007 été

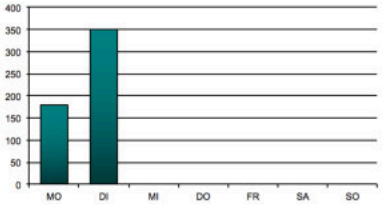
Date	Jour	Entrainment
23.07.2007	Lundi	50 minutes endurance
24.07.2007	Mardi	30min le matin / 50min le soir
25.07.2007	Mercredi	60min endurance facile
26.07.2007	Jeudi	Seuil 15min
27.07.2007	Vendredi	50min endurance facile
28.07.2007	Samedi	90min endurance longue
29.07.2007	Dimanche	4*1000m sur piste récup 3min.
30.07.2007	Lundi	---
31.07.2007	Mardi	50min endurance facile
01.08.2007	Mercredi	3*8min seuil récup 2min
02.08.2007	Jeudi	20min le matin / 50min le soir endurance
03.08.2007	Vendredi	100min endurance longue
04.08.2007	Samedi	30min endurance facile
05.08.2007	Dimanche	3*6*200m (100m récup,400m récup série)
06.08.2007	Lundi	Seuil 25min
07.08.2007	Mardi	55min endurance facile
08.08.2007	Mercredi	Fartlek 3*(3min/2min/1min) (récup 1min/série 3min)
09.08.2007	Jeudi	50min endurance facile
10.08.2007	Vendredi	3*8*200m (100m récup,400m récup série)
11.08.2007	Samedi	60min endurance facile
12.08.2007	Dimanche	---
13.08.2007	Lundi	Seuil 8min,récup 4min, 5*600m sur piste (récup 90")
14.08.2007	Mardi	45min endurance facile
15.08.2007	Mercredi	50min endurance facile, dernier km élèvé
16.08.2007	Jeudi	4*(800/400/200m) recup 1min, 4min série
17.08.2007	Vendredi	---
18.08.2007	Samedi	30min
19.08.2007	Dimanche	Genève Europacup VWC Championnat Suisse

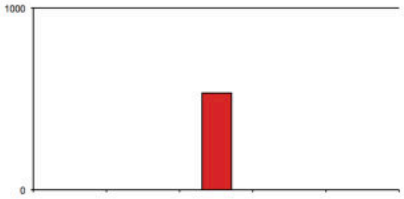
SWISS TRIATHLON – TRAININGSTAGEBUCH > EXCEL

Woche **44** 31.10.11 - 07.11.11

Tag	Ort	Sport	Trainingsbeschrieb	Dauer [min]	RPE	Load	Km Swim	Km Bike	Km Run	Bemerkungen	Erholung	Schlaf [1-6]	Schlaf Std	Kg	Motiv [-2...+2]
Montag		Bike Run		60	3	180						4	8	70	1
Dienstag		Run		70	5	350						5	10	71	1
Mittwoch						0							9		
Donnerstag						0							7		
Freitag						0							8		
Samstag						0							9		
Sonntag						0							5		

RPE	Foster's scale
0	Rest
1	Very easy
2	easy
3	moderate
4	somewhat hard
5	hard
6	hard to very hard
7	very hard
8	very very hard
9	nearly maximal
10	maximal





Wochenzusammenfassung

Tage Training	2
Stunden Training	2.2
Anzahl Einheiten	2
Trainingsbeanspruchung	530
Monotonie der Beanspruchung	0.55
km Swim	0
km Bike	0
km Run	0
Std Swim	0.0
Std Bike	1.0
Std Run	1.2
Einheiten Kraft	0
Regeneration	0
Verletzt / Krank	

Impressum | Anleitung | Overview | Beanspruchungverteilung | Schlaf-Gewicht-Motivation | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51

MULAFF COACHING: 2013 – 2016 EXCEL > PDF > EMAIL

Plan d'entraînement, semaines 13-14.16 — **BUT : Continuons... Tjs de belles découvertes !**

lundi, 28. mars 2016	mardi, 29. mars 2016	mercredi, 30. mars 2016	jeudi, 31. mars 2016	vendredi, 1. avril 2016	samedi, 2. avril 2016	dimanche, 3. avril 2016
Vacances 3h00' **Vélo de route**, en endurance I2. Sur parcours légèrement vallonné. Varie bien entre assis et debout, varie les rpm. Fais quelques sprints/accélérations au final Ces sorties en endurance de base sont très importants. Le 80% de tous les entraînements devrait ce faire dans ces zones ou tu es capable de discuter encore avec quelqu'un. Les accélérations au final donnent un petit stimuli musculaire non negligeable (coordination intra- et inter-musculaire) 0h40' **Gainage** !	Vacances 1h20' **Course à pied**, endurance I2 (Long Jog), 5 accelerations de 80m au final 2h00' **Vélo de route**, 1h I2, 3*[60'' - 50'' - 40'' - 30'' - 20'' sprints maximal à >100rpm I4-I5 - P1' à 2' (la fréquence cardiaque doit descendre vers I1)]. Entre les 3 séries faire 5' easy, 20' I2 Ces sprints, tu peux faire un joli mix entre assis et debout (une fois démarrer assis, une fois debout, faire des relances, etc.). Garde l'intensité le plus élevé possible. Attention : Il y a 3 séries au programme ! Durant la pause, juste tour[illegible]es et faire baisser la FC	Vacances 1h30' **Vélo de route**, 40' I2 (patience, bien mouliner), 4*[4' I3 - P3' I1], 25' I2 avec 4 sprints de 20'' au final (départ à la minute) Durant les quatre minutes en I3 les mains en bas au guidon, 2-3 dents "de trop" au plat, bien sentir le tonus dans les cuisses, respirer avec le ventre (!) - P3' tout easy bien mouliner en I1 (descendre la FC le plus possible et parfaite récupération au niveau des jambes 0h30' **Gainage, Sypoba, TRX, Kettlebell** (ce sont tous des choses que l'on va introduire). Tu peux faire 45' avec le APP Virtual Trainer	Vacances 1h30' **VTT**, 40' I2, 8*[30'' I4-I5/30'' I1 sur un circuit de 1'(30'' de montée/30'' de descente)], 10' endurance I2 sur le plat, 8*[30'' I4-I5/30'' I1 (sur la même boucle d'avant ou similaire)], 25' I2 Des séries pour mettre du punch dans les jambes. Attention : Etre capable de faire les 2 fois 8 fois 30''/30'' de la même qualité. A la recherche du tonus parfait 0h30' **Course à pied**, tout easy afin de bien récupérer de la séance sur le bike	Vacances 1h30' **Vélo de route**, tourner les jambes easy ! Faire quelques petites accélérations afin d'avoir le tonus parfait Si tu sens que tu as besoin de plus de repos ou que la séance de 2h serait un peu trop longue, aucun souci de raccourcir cet entraînement. Le but, c'est d'être assez frais sur la ligne de départ dimanche	Vacances 1h20' **VTT**, reconnaissance du parcours. Bien repérer les passages techniques. Aussi faire assez d'intensités : N'hésite pas de rouler au moins 10' en I3 (vitesse moyenne) et de faire 4*30'' en I4 (vitesse de compétition) tout en évitant de mettre des acides lactiques dans les jambes. Confiance ! 0h10' **Gainage** pour le tonus idéal le lendemain sur le bike	Vacances **COMPETITION SWISS CUP** MT. CENERI Bien manger, bien te ravitailler, bon échauffement, faire tout juste ...
	3.20 h	2.00 h	2.00 h	1.30 h	1.30 h	2.30 h
						16.30 h

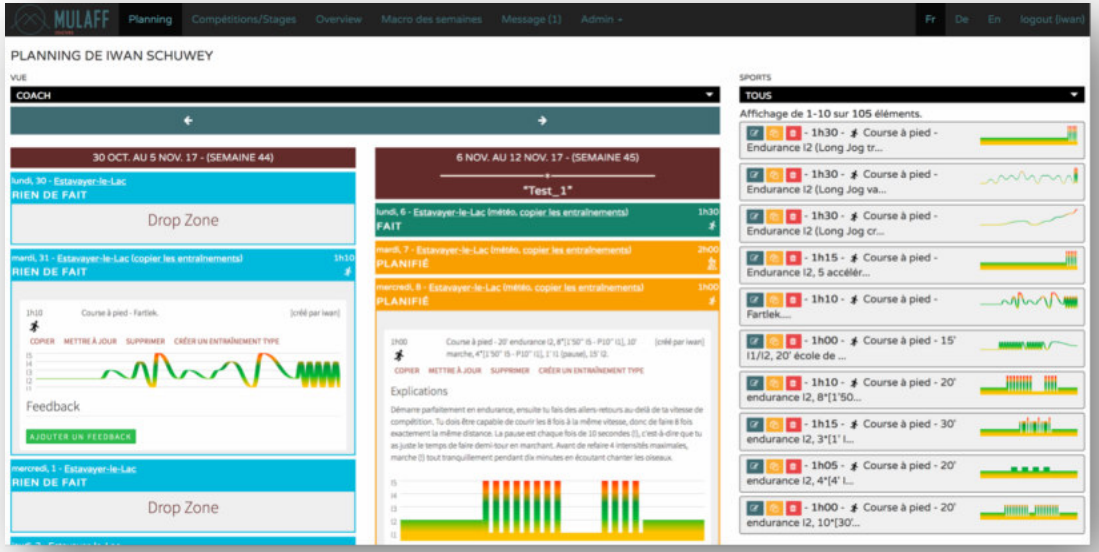
[illegible] avril 2016	mercredi, 6. avril 2016	jeudi, 7. avril 2016	vendredi, 8. avril 2016	samedi, 9. avril 2016	dimanche, 10. avril 2016
Va[illegible] 2h00[illegible] en end[illegible]	Vacances 2h00' **VTT**, amusement technique sur un beau parcours. Les intensités en majorités en I2, parfois un peu du I3 avec un joli stimulus musculaire afin de bien préparer la séance du lendemain Option : **Journée de repos** !	Vacances 1h00' **Course à pied**, en endurance I2. 3 accélérations contrôlées de 100m au final 2h00 **Vélo de route**, 40' endurance I2, 3*[15' crescendo de I3 à I5 à chaque intervalle - P5' I1 (bien mouliner)], 25' endurance I2 Démarre bien en endurance I2. Ensuite les mains en bas du guidon, 15' crescendo de I3 (middle speed) à I5 MAX. Gères parfaitement ces 15' (la vitesse et l'intensité augmentent "tout du long" de ces 15'). La pause est de 5' tout easy avec un petit rapport. Faire les 3 intervalles identiques. 25' stable "cool down" en endurance *J'ai mis la même séance à Zachary, evtl. vous pouvez la faire ensemble*	Vacances 0h40' **Gainage, Sypoba, TRX, Kettlebell** (ce sont tous des choses que l'on va introduire). Tu peux faire 40' avec le APP Virtual Trainer 3h30' **Vélo de route**, tour du lac de Neuchâtel en endurance. Rien de spécial après les deux dernières séances. Bien varié, bien mouliner *J'ai mis la même séance à Zachary, evtl. vous pouvez la faire ensemble*	Vacances 1h20' **Course à pied**, endurance I2 (Long Jog), 5 accelerations de 80m au final 2h00' **Vélo de route**, 40' I2, 3*[60'' - 50'' - 40'' - 30'' - 20'' sprints maximal à >100rpm I4-I5 - P1' à 2' (la fréquence cardiaque doit descendre vers I1)]. Entre les 3 séries faire 5' easy, 40' I2 Ces sprints, tu peux faire un joli mix entre assis et debout (une fois démarrer assis, une fois debout, faire des relances, etc.). Garde l'intensité le plus élevé possible. Attention : Il y a 3 séries au programme ! Durant la pause, juste tourner les jambes et faire baisser la FC le plus possible	Vacances 3h00' **Vélo de route**, **VTT** ou **Marche** dans les Préalpes (la neige a déjà bien fondu). La majorité en endurance I2. C'est joli de finir cette semaine avec 20h d'entraînement
	2.00 h	3.00 h	4.10 h	3.20 h	3.00 h
					20.00 h

6 | Sem11-12.16 | Sem1[illegible] | [illegible]-20.16 | Sem21-22.16 | Sem23-24.16 | Sem25-26.16 | Sem27-28.16 | Sem29-30.16 | Sem31-32.16 | Sem33-34.16 | Sem35-36.16 | Sem37-38.16

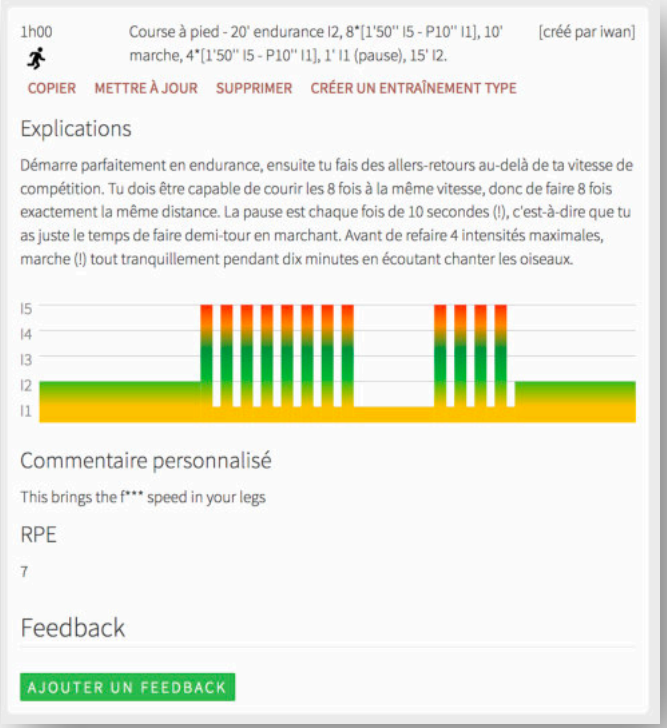
ADRESSES
COACHING
EVENT
FINANZEN
FOTOGRAFIE
IT
IWAN-ALEX
KLEIDER
NEWSLETTER
OFFERTEN
OFFICE
OUTDOOR BAR
PLANNING
PRIVAT
SHOP

ACB
Alain Cathélaz
Albin Goumaz
Alec Käser
Alexandre Fivat
Aline Minguely
Allgemein
Antoine Ducry
Application
Archibald Bidal
Cathy Pradervand
Cécile Pasche
Cédric Andres
Cédric L'Eplattenier
Céline Richa
Charles Cantin
Christophe Bourdilloud
Christophe Joerin
Cornelia Hug
Daniel Zemp
David Holenweg
Divers
Entretiens
Erwan Käser
Fania Wälle
Florian Wenger
Franck Magnenat
Gilles Guisolan
Jacques Sottas
Jean-Luc Fivaz
Jérôme Paganini
Jessica Nzamba
Jo Wacker
Joël Antille
Jonas Magne
Juan Lopez
Laureline Chevalley
Laurent Poffet
Laurent Tschanz
Ludovic Bolley
Ludovic Porras

MULAFF TRAINING PLANNER > ONLINE PLANNER SEIT 2017



MULAFF TRAINING PLANNER



WARUM?
- EXCEL > PDF Lösung auf die Dauer mühsam (altmodisch)
- Anlegen einer TRAININGSEINHEITEN-DATENBANK
- INTEGRATON neuer Coaches

TRAININGSGRUNDSÄTZE / IDEEN / PHILOSOPHIE
- ABWECHSLUNGSREICHE (“spannende“) Einheiten
- UP TO DATE, Integration neuster Trainingsphilosophien
- BREITES Angebot an Sportarten (Trainings von Spezialisten kreiert)
- “GESTERN / HEUTE / MORGEN“ Prinzip
- SUPER BALANCE Sportartspezifität – Autres sports

Was kann das Tool? Wie funktioniert es?
- Das Online Tool kann schon sehr viel – und wird noch mehr können ;)
- Online *Drag & Drop* Trainingsplaner

Wie beeinflusst es dein Daily Business? Deine Arbeit als Trainer?
- Die Trainingsplanung wird einfacher.
- Motivierend, das Tool und die damit verbundenen Trainings / Sportarten weiterzuentwickeln.
- Klarer Zeitgewinn

Zukunftsideen / Entwicklungsmöglichkeiten
- Pdf / Watt / Garmin – Suunto – Polar ... / Videolinks ...
- Allenfalls Tool für Klubs und Verbände (Leer- oder Vollversion) – à voir

MULAFF
COACHING

Iwan Schuwey

Route de Grandcour 4
1470 Estavayer-le-Lac

Mobile +41 79 220 07 69

iwan@mulaff.ch www.mulaff.ch