

42 for barcelona 2011

Buenos tardes 42ers

Conconi Test

Am Dienstag 27. April haben 17 42er den Conconi Test bei perfekten Laufbedingungen im Stadion Hard in Langenthal absolviert. In zwei Staffeln sind die 42er nach einer geleiteten Aufwärmphase durch Stephanie bis zur gewollten Erschöpfung gelaufen. Die anschließende Auswertung und Besprechung hat viel Aufschluss über die momentane Verfassung gegeben.



Weiter Fotos vom Conconi sind zu finden in der Photogalerie.

Für diejenigen die nicht teilnehmen konnten findet im September (Datum wird noch bekannt gegeben) weiterer Conconi Test statt.

Body Check von Samstag 15. Mai

Wie voraus informiert führen wir am 15. Mai den persönlichen Body Check durch.

Analysiert werden mittels Dualmessmethode einer professionellen Bodykompositions-Waage (siehe Bild) das genaue Körpergewicht, die Gesamtkörperfettmasse, den Muskelmassenanteil, den Gesamtkilokalorienverbrauch (Grundumsatz entsprechend den Körperwerten), den BMI und durch den sogenannten „sit and reach“-Test die allg. Beweglichkeit (Beinbeuger- und lumbale Rückenmuskulatur in Längssitzposition; siehe Bild). Die ermittelten Daten sollen Euch eine Standortbestimmung über Eure Körperzusammensetzung und die laufsportrelevante Beweglichkeit geben, was für das Marathon-Aufbautraining und deren Verlauf bis zum Start am 6. März 2011 von Bedeutung sein wird.

Die Dauer des Checks beträgt ca. 10 Minuten. Wir beginnen um 10.00 Uhr mit den Analysen (Doodle-Zeitplanung zum online einschreiben beachten). Der Check findet im Rest. CIS in Solothurn statt.

Die Erläuterungen zu den Testresultaten gibt Euch Stephanie am 25.05.2010 2009 um 20.00 Uhr nach dem gemeinsamen Lauftraining im Rest. CIS in Solothurn.

Damit es keine Wartezeiten gibt, ist es erforderlich dass Ihr Eure gewünschte und noch verfügbare Zeit mittels Doodle Kalender einträgt. Wer sich noch nicht eingetragen hat, kann dies immer noch machen. Der Link lautet:

<http://www.doodle.com/n45dg7c6czms4chf>

Bitte beachtet, es kann pro Testzyklus nur eine Person analysiert werden.

Bei Fragen stehen wir Euch natürlich gerne zur Verfügung



Tanita Body-Analyse-Waage



Sit and Reach Test (Beweglichkeits-Analyse)

Anmeldung Luzern Halbmarathon

Gerne möchten wir am 31. 10 den Luzern Halbmarathon als Vorbereitungslauf für den Barcelona Marathon bestreiten. Da der Luzern Halbmarathon in der Vergangenheit immer sehr früh ausgebucht war, bitten wir Euch, den Startplatz schon jetzt zu sichern. Unter der Webadresse http://www.lucernemarathon.ch/index.php?article_id=25&clang=0 könnt Ihr Euch direkt anmelden.

Aktueller Stand der Anmeldungen

Im Moment haben sich schon über 20 Personen für das Barcelona 2011 Projekt angemeldet und einbezahlt. Wir werden also auch im 2011 mit einer grossen Gruppe den Marathon bestreiten.

Nächste Termine

15.5	Body Check	ab 10.00 Uhr (Doodle) im CIS Solothurn
18.5	Gemeinsames Lauftraining	18.30 Uhr CIS Solothurn
20.5	ecco BIOM Lauschulung	19.00 Uhr Stadion Hard Langenthal

Besseres Laufwetter und schöne ‚Frei‘ – Tage wünschen

Stephanie & Heinz