

Liebe 42ers

Flugbuchungen

Wie an der Body Check Besprechung informiert, muss ich bis am 12. Juni von Euch wissen, wie Ihr Euren Aufenthalt in Barcelona plant. Wir fliegen ab dem Flughafen Basel. Im letzten Projekt ging ca. die eine Hälfte am Freitag, damit sie sich gut in Barcelona anklimateieren konnten, die andere Hälfte flog am Samstag Morgen früh nach Barcelona. Zurück geflogen sind mehr oder weniger alle am Dienstag Mittag oder Abend. Falls jemand schon früher fliegen will oder früher/später als die Vorschläge heimkehren möchte, soll sich bitte bei mir melden. Ich bitte Euch, mir den untenstehenden Talon bis auszufüllen und bis zum 12. Juni zurück zu senden. Bezgl. der Unterkunft müsst Ihr Euch im Moment noch keine Gedanken machen, diese Buchungen werden dann im Herbst aktuell.

Bitte folgende Flüge buchen

Name:

Hinflug

- Freitag 4. März 08:25 Uhr
Freitag 4. März 18:20 Uhr
Samstag 5. März 8:25 Uhr

Rückflug

- Dienstag 8. März 11:50 Uhr
Dienstag 8. März 20:35 Uhr
-

Body Check

Am Samstag 15 Mai haben wir im Rest. CIS in Solothurn den Body Check durchgeführt. In Zyklen von 10 Minuten haben wir ab 10.00 Uhr 23 Personen gewogen, gemessen und analysiert. Die Resultate waren durchwegs sehr gut. Das heisst, bei keinem der angemeldeten Teilnehmer haben wir aufgrund der Tests Bedenken, dass sie oder er im nächsten Frühjahr noch nicht bereit ist, einen Marathon zu absolvieren.



Weitere Bilder findet Ihr wie gewohnt auf dem Internet.

Lauftraining und Auswertung

Am Dienstag 25. Mai hat ein kombinierter 42er Event in Solothurn stattgefunden. Im ersten Teil haben wir ein gemeinsames entlang der Aare Training absolviert. Im zweiten Teil hat uns Stephanie vertiefte Informationen zu dem am Samstag vor einer Woche durchgeführten Body Check gegeben. Hervorzuheben gilt, dass eine Person als Ganzes analysiert werden muss und Massnahmen für Training oder Gewichtsreduktion nicht aufgrund einzelner ermittelter Werte eingeleitet werden sollen, sondern aufgrund mehrerer Faktoren. Stephanie steht für eine

persönliche, individuelle Beratung natürlich gerne zur Verfügung. Infos und Tarife sind unter www.riedersportberatung.ch ersichtlich.

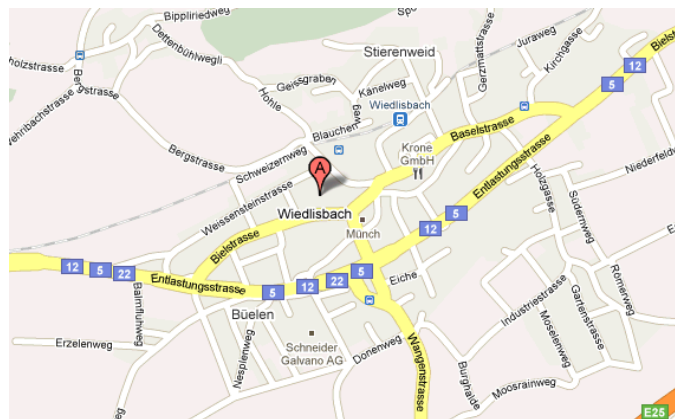
Für alle die am Dienstag nicht an der Info dabei sein konnten, die Tabellen zur Auswertung der Resultat sind auf dem Netz unter <http://www.42for42.ch/index.php?id=diverses> aufgeschaltet.

Anmeldung Attiswiler Geländelauf

Die 42er Teilnehmerinnen und Teilnehmer profitieren von 30 % Startgeldreduktion am Attiswiler Geländelauf. Wer sich bis zum 26. Juni anmeldet, bezahlt nur CHF 16.00. Anmelde- und weitere Informationen findet Ihr unter www.gelaendelauf.ch.

Laufspezifisches Krafttraining

Ein wichtiger Faktor zum erfolgreichen Finishen eines Marathons ist nebst dem Lauftraining auch ein gezieltes Krafttraining. Stephanie wird uns am Donnerstag 17. Juni um 18.30 Uhr in der Turnhalle Wiedlisbach in das laufspezifische Krafttraining einführen.



Wegbeschreibung

Autobahn A1 Ausfahrt Wangen a/Aare Richtung Wiedlisbach (Wangenstrasse). Vor dem Schulhaus links abbiegen und ca. nach 100m rechts auf den Parkplatz. Alternativ kann auch der Parkplatz bei der Froburg benutzt werden.

Nächste Termine

17.06	Kraft / Ausdauer	18.30 Uhr Turnhalle Wiedlisbach
02.07	Attiswiler Geländelauf	Gem. Startzeiten AttiswilCIS Solothurn

Eine gute Zeit wünschen

Stephanie & Heinz