

# 42 for Barcelona 2011

Liebe 42er



ist die aktuell noch verbleibende Zeit von jetzt, bis wir zusammen auf dem Placa d'España stehen und aus den Lautsprechern Montserrat Caballé und Fredy Mercuy das Lied Barcelona in voller Lautstärke zum Besten geben. Zusammen mit weiteren 10'000 Läuferinnen und Läufer warten wir gespannt auf den Startschuss zum Marathon Barcelona.



## Mental Training vom 11.1.2011

Am 11.1 hat uns Stephanie nach einem vorgängigen Lauf Training bei misslichen äusseren Bedingungen in die Grundlagen des Mentaltrainings eingeführt. Die Präsentation von Stephanie findet Ihr auf dem Internet unter Diverses. Zusätzlich habe ich Euch noch Trainingspläne aus Fit for Life für die letzten Wochen aufs Web gestellt.

## Final Countdown vom 14.2.2011

Am Montag 14.2. findet der offiziell letzte 42 -er Termin vor dem Marathon statt. An diesem Abend möchten wir Euch im Rest. CIS in Solothurn gerne Informationen zu der Reise, der Unterkunft und zum Marathonlauf vermitteln. An diesem Abend möchte ich gleichzeitig die Reisedokumente übergeben, **deshalb bitte ich Euch, an diesem Abend persönlich mit dabei zu sein.**

## Magnesium

Es ist nun Zeit nebst dem Lauftraining auch den Körper für den bevorstehenden Marathon vorzubereiten. Eine ganz wichtige Voraussetzung ist ein guter Magnesiumhaushalt. Hier ein Auszug aus einer Läuferseite:

Wenn die nächtlichen Muskelkrämpfe wieder einmal zuschlagen, machst du dir Gedanken darüber, wie das zu verhindern wäre. Es könne sich um eine Trainingsüberlastung der Muskulatur handeln, aber auch ein Mangel an Magnesium kommt in Frage.

Eine Ergänzung mit Magnesium bei regelmässiger sportlicher Belastung ist sinnvoll. Es eignet sich dazu ein Mineralwasser, welches einen hohen Magnesiumgehalt (z.B. 100 mg / Liter)

**Eine Einnahme von viel Magnesium vor einem Wettkampf ist praktisch funktionslos, weil das Magnesium in den Muskeln zur Verfügung stehen muss, um wirken zu können. Das erreichst du nur, wenn du regelmässig Magnesium einnimmst.** Die Einnahme vor

oder während einer Belastung kann Magenunverträglichkeit und Durchfall auslösen - und wer möchte das an einem Wettkampf haben?

Den ganze Artikel findet ihr unter

<http://www.lauftipps.ch/laufernaehrung/magnesium-und-lauftraining>

### Marathon Finisher Party

Am Sonntag nach dem Marathon organisieren wir ab 20.00 Uhr die grosse 42 Finisher Party im Monchos Barcelona. Für 50 Euro geniessen wir ein phantastisches Buffet mit Salaten, Meeresfrüchten, verschiedenen Gemüsen, Reis, Teigwaren und Fleisch in allen Variationen. Inkl. Getränke (Wein, Mineral, Bier) und Dessert kostet das Dinner 50 Euro pro Person. Es würde uns natürlich freuen, wenn alle Läufer und die mitgereisten Fans und Familien mit von der Partie sind.

Um eine ungefähre Reservation zu machen, meldet mir doch bitte die Anzahl Teilnehmer für das Dinner via Mail oder SMS bis zum 14.2.

### Reminder Anmeldung Marathon

Bitte nicht vergessen sich unter <http://www.barcelonamarato.es/> bis zum 30.1 für 55 Euro für den Marathon anzumelden. Anschliessend bis zum 20. Februar wird die Anmeldung nochmals 10 Euro teurer. Die Anmeldung kann auch in deutscher Sprache gemacht werden.

**55 €** Vom 20 Dezember 2010 - 30 Januar 2011

**65 €** Vom 31 Januar 2011 - 20 Februar 2011

### Weitere Termine

14.2 18.30 Uhr Gemeinsames Training

14.2 20.00 Uhr Final Countdown CIS Solothurn **mit Abgabe der Reiseunterlagen**

06.3 08.30 Uhr Start zum Barcelona Marathon, Avinguda María Cristina

Liebe Grüsse

Stephanie & Heinz

