

42er for Barcelona 2011

Liebe 42er

Es freut uns, Euch nach den Sommerferien wieder über den weiteren Verlauf des 42er 2011 Projekt informieren zu dürfen. Wir hoffen Ihr habt Euch nebst dem Training auch gut erholt, damit Ihr für das kommende ‚Monsterprogramm‘ in den nächsten Wochen gewappnet seid.

Am 1. August hat Viktor Röthlin in Barcelona Schweizer Sportgeschichte geschrieben und auf der Marathon – Distanz den Titel des Europameisters in die Schweiz geholt. Wir gratulieren Viktor Röthlin an dieser Stelle recht herzlich zum Titel. Habt ihr die tollen Bilder aus Barcelona auch mitbekommen? Die Europameisterschafts - Strecke führte teilweise auch über unsere Marathonstrecke. Evtl. haben wir 42er ihm im letzten Jahr den entscheidenden Vorteil verschafft als wir ihn letztes in Luzern getroffen haben und ihm über die Tücken der Strecke des Barcelona Maraton und dem 42er Projekt erzählt haben. Als Dank für die Tipps hat er uns damals schon ein paar 42er Original Laufshirts persönlich unterschrieben.



Flugbuchungen und Unterkunft

In den letzten Wochen haben wir für fünfzig Personen die Flüge nach Barcelona gebucht. Wir werden also auch im nächsten Jahr mit einer grossen Gruppe nach Barcelona reisen. Über die geplante Unterkunft werden wir in einem der nächsten Newsletter informieren.

Erweiterung der Teilnehmer

Wie letztes Jahr möchten wir auch in diesem Projekt schon bestandenen Marathon Finisher die Möglichkeit geben, zusammen mit uns mit am Barcelona Marathon teilzunehmen. Falls Ihr in Eurem Freunde- oder Bekanntenkreis Läuferinnen und Läufer kennt, die gerne zusammen mit uns den Marathon Barcelona bestreiten möchten, dann meldet Sie uns. Wer werden Sie dann über die laufenden Aktivitäten des 42er Programmes informieren und uns um Flug und Unterkunft kümmern. Natürlich sind auch weitere Fans herzlich willkommen.

Laufen auf Wolken

Am 17. August lädt Tobias Schumacher ein, den neuartigen Natural Running Schuh (http://www.schumacher-sport.ch/media/repository/ec23643c-02a4-4501-9b2b-e9949c6ec126/Schumacher_Event.pdf) unverbindlich zu testen. Im Anschluss daran wird ein Aperó offeriert. Dieser Anlass ist öffentlich und kann auch von nicht 42er besucht werden. Bitte vorgängig bei Schumacher Sport unter 062 923 26 26 anmelden.

Emmen Lauf

Am 18. August findet der Emmenlauf mit Start und Ziel in Bätterkinden statt (www.emmenlauf.ch) Ihr könnt Euch bis eine Stunde vor dem Lauf direkt vor Ort anmelden. Der Emmen Lauf ist ein flacher und mit nur 10.5 km ein recht schneller Lauf. Lasst Euch am Start nicht irritieren durch die anderen Läufer wenn sie ein hohes Tempo anschlagen, sondern lauft Euer gewohntes Tempo. Auf den letzten drei Kilometer könnt Ihr dann immer noch das Tempo erhöhen.

Aqua Jogging Event am 20.8.2010

Am 20. August um 6.30 Uhr gehen wir bei hoffentlich schönem Wetter in warmes Wasser Aqua – Joggen. Bitte Badekleider, Badetuch und Duschzeug mitnehmen. Warmduscher wie ich evtl. mit Neopren Anzug ☺. Wer anschliessend an die Dusche noch Zeit und Lust hat trifft sich in der Confiserie Hofer <http://www.confiseriehofer.ch/> noch auf eine Tasse Kaffee.

Event Ernährung 19.30 Uhr Rest. Bären/ Gemeinsames Lauftraining 18.00 Uhr

Anschliessend an ein gemeinsames Lauftraining mit Start um 18.00 Uhr bei der Turnhalle in Attiswil Uhr werden uns Stephanie Rieder und Thomas Hürlimann von der Firma Winforce (www.winforce.ch) in das Thema Ernährung einführen. Der Vortrag startet um 19.30 Uhr im Restaurant Bären in Attiswil. Viele bekannte Sportler wie z.B. Dario Cologna, Nathalie Schneitter oder der 2-fachen Race Accross America Sieger Daniel Wyss ernähren sich mit den Produkten der Schweizer Firma Winforce. Nebst den Grundlagen der Ernährungslehre erhalten wir viele interessante und wertvolle Informationen zur optimalen Ernährung vor, während und nach dem Sport. Dieser Anlass ist öffentlich und kann auch von nicht 42er besucht werden.

Conconi

Ein paar 42er konnten am Conconi Test vom 27.4 nicht mitmachen. Diese Personen können nun am 31.8 den Conconi Test nachholen. Natürlich können auch die andern 42er den Test wiederholen und Ihre Werte überprüfen lassen, aber der Test ist für Zweiteilnehmer nicht mehr gratis. Infos zum Conconi Test findet Ihr im Newsletter II, der Link zu der aktuellen Ausschreibung ist http://www.42for42.ch/fileadmin/pdf/ct_laufen_langenthal_31082010.pdf. Bitte meldet Euch selbstständig mit Eurer gewünschten Startzeit an.

Longjog am 18. September 2010

Am Samstag 18. September 2010 möchten wir einen ersten Longjog absolvieren. Wir werden etwa eine Halbmarathon Distanz von 21 - Kilometer laufen. Bei diesem Longjog geht es absolut nicht um Geschwindigkeit oder persönliche Bestzeiten, sondern die Strecke soll mit einer angenehmen Pulsfrequenz von ca. 70 % gelaufen werden. Wir sind im Moment noch an der Auswahl einer geeigneten Strecke rund um Solothurn, aber der Start wird um 9.30 Uhr sein. Weiter Infos zu Longjogs findet Ihr unter <http://www.lauftipps.ch/laufsport/trainingsmethoden/langerdauerlauf-longjog/>

Schumacher 20% Aktion vom 21.9 – 25.9.2010

Langsam müssen wir uns auf kühleres und feuchteres Trainingswetter einstellen. Aber eine alte Läuferweisheit besagt, dass es kein schlechtes Laufwetter gibt, sondern nur schlechte Laufbekleidung. Gerade für die bald kommende kühlere Jahreszeit ist es wichtig, mit funktionaler Laufbekleidung zu trainieren. Es freut uns deshalb sehr, dass in der Woche vom 21.9 – 25.9 Intersport Schumacher in Langenthal (<http://www.schumacher-sport.ch>) den 42er nochmals einen exklusiven 20% Rabatt auf alle Laufschuhe und Laufbekleidung gewährt. Weiter Infos dazu folgen im nächsten Newsletter.

Anmeldung Luzern Marathon

Wer sich noch nicht angemeldet hat und teilnehmen möchte, bitte unter http://www.lucernemarathon.ch/index.php?article_id=25&clang=0 anmelden.

Nächste Termine

17.08 Vorstellung On Natural Running Shoe	18.00 Uhr Stadion Hard Langenthal
18.08 Emmenau	Gem. Startzeiten Bätterkinden/Utzenstorf
20.08 Aqua Jogging	06.30 Uhr Badi Solothurn

Eine gute Zeit wünschen

Stephanie & Heinz