

42 for Barcelona 2011

Liebe 42er

Der intensive August mit vielen 42er Events wie auch die heissen Sommertage gehören der Vergangenheit an. Die nächsten sechs Monate haben nun das Ziel, uns und unseren Körper mit längeren Laufstrecken optimal auf den Marathon Barcelona vorzubereiten. Die kühleren Tagestemperaturen sind dazu vorteilhaft, da es nun auch möglich ist, längere Distanzen nicht nur am frühen Morgen oder späten Abend zu absolvieren.

Laufspezifisches Krafttraining

Noch im Juni hat uns Stephanie gezeigt, wie wir uns ergänzend zum Lauftraining mit ein paar einfachen Kraftübungen auf längere Laufdistanzen vorbereiten können. Ganz wichtig für Marathonabsolventen ist eine gute Rumpfmuskulatur. Diese ist dafür zuständig, den Körper beim Laufen aufrecht und in Spannung zu halten. Eine Schwäche der Rumpfmuskulatur bemerkt man, wenn man das Gefühl hat, "in sich zusammenzusacken" während des Laufens, vor allem, wenn man bereits ermüdet ist. Dadurch wird man langsamer, es kann aber auch zu Rückenschmerzen und Haltungsproblemen führen. Unter <http://www.lg-uebungen/rumpf.htm> findet Ihr ein paar Übungen, die ganz bequem zu Hause durchgeführt werden können.

Aqua Jogging Event

Am 20. August haben wir uns bei schönem Wetter aber bei doch kühlen Temperaturen um 6.30 Uhr in der Badi Solothurn getroffen. Nicht allen fiel es leicht, sich mit dem kühlen Nass anzufreunden und hätten sich gewünscht, dass das Training im Kleinkinderbassin stattfindet. Aber wie beim Marathonlauf braucht es in solchen Situationen mentale Stärke und vor allem strengen „Trainerlichen“ Druck von aussen. Stephanie, natürlich trocken und warm angezogen, hat uns anschliessend 45 min durch das Becken laufen lassen. Die anschliessende warme Dusche und das Kafi / Gipfeli im Hofer haben den Tag aber dann doch noch versöhnlich eingeläutet.

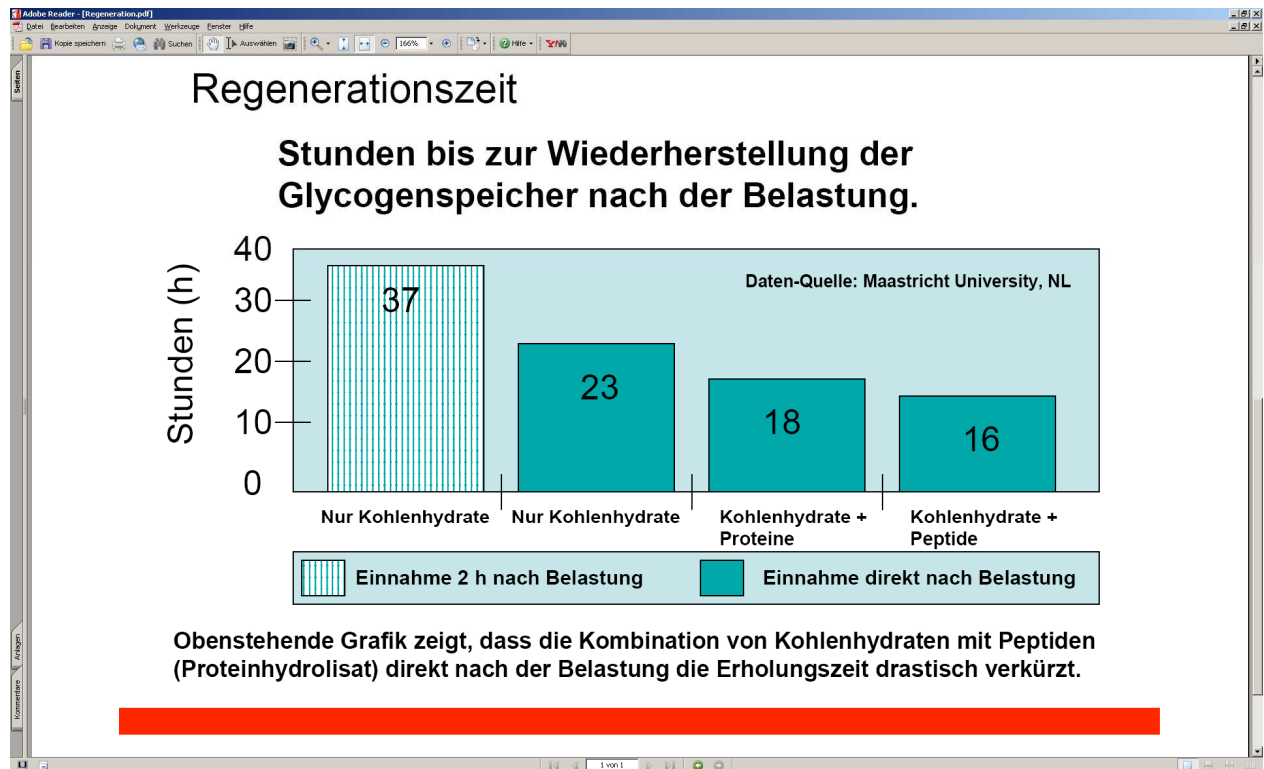


Event Ernährung

Anschliessend an ein gemeinsames Lauftraining haben uns Björn Schmid von JuicePlus und Thomas Hürlimann von der Firma Winforce (www.winforce.ch) in das Thema Ernährung eingeführt. Björn hat uns aufgezeigt, wie wir unseren Körper mit den Produkten von JuicePlus ergänzend zum täglichen Essen, zusätzlich mit hochwertigen Mikronährstoffen, gewonnen aus Früchten und Gemüse versorgen können. Diese Mikronährstoffe sind die Bausteine für die Zellerhaltung und den Schutz der Zellen. Weitere Infos zu JuicePlus findet Ihr unter <http://www.juiceplus.ch/>. Für weitere Informationen oder Bestellung steht Euch Stephanie zur Verfügung.

Thomas Hürlimann hat uns dann die Ernährung vor, während und nach dem Training oder Wettkampf vorgestellt. Für mich immer wieder sehr beeindruckend ist die Folie bezgl. Regenerationszeit. Wie die Erholung mit zeitnaher Aufnahme und richtiger, mit Kohlenhydraten, Protein oder Petide angereicherter Ernährung optimiert werden kann, ist fast

unglaublich. Die unten stehende Grafik verdeutlicht diesen Prozess sehr einfach. Die auf der Folie referenzierte Belastung ist ein 5 stündiges Training mit dem Bike.



Mit den Produkten von WinForce haben wir im letzten 42er Projekt sehr gute Erfahrungen gemacht. In der Vorbereitung wie auch während des Marathon Laufes haben sich die meisten der vierzig 42er mit WinForce verpflegt und wir hatten ein durchwegs positives Feedback.

Weitere Informationen findet Ihr unter www.winforce.ch.

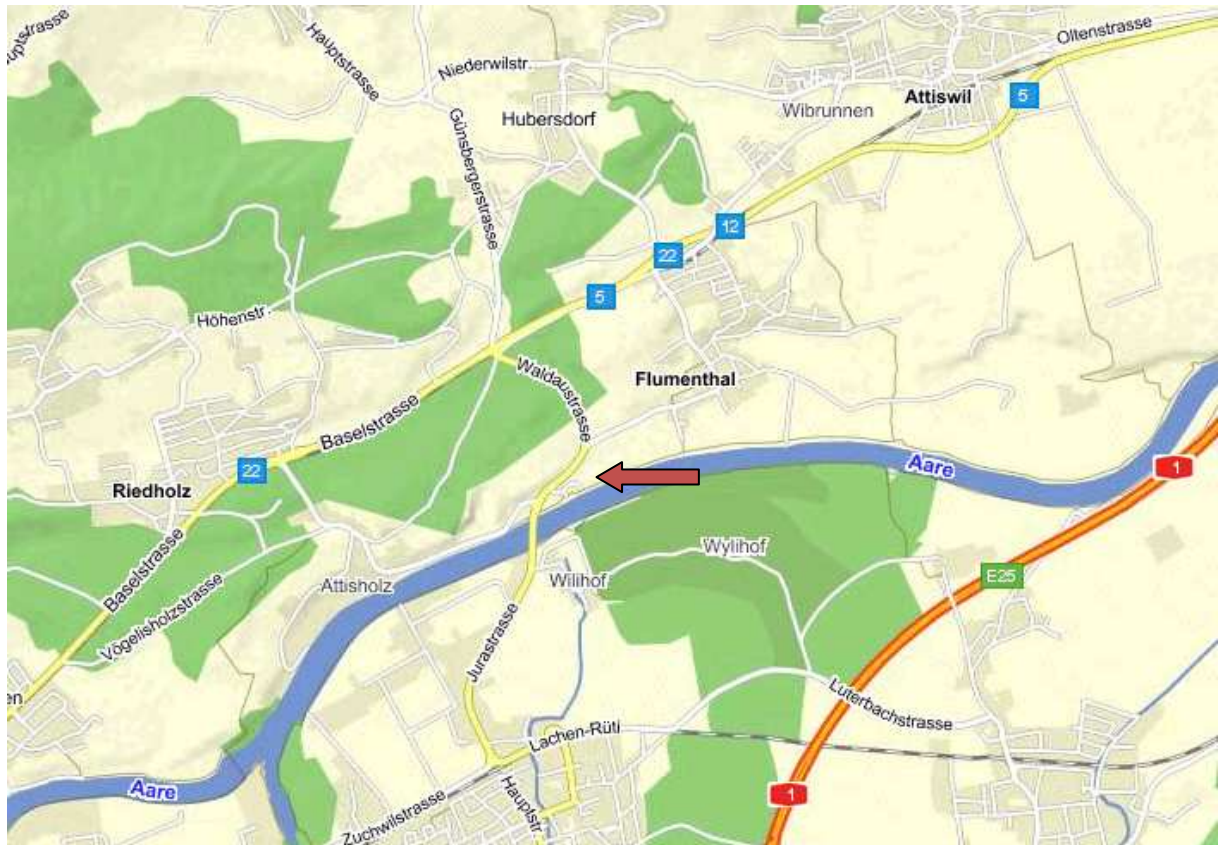
Kaufen könnt Ihr die Produkte direkt bei Schumacher Sport in Langenthal oder auf der genannten Webseite.

An dieser Stelle nochmals besten Dank an Björn und Thomas.

Der von Stephanie vorbereitete Speak zum Thema Ernährung findet Ihr auf unserer Homepage unter http://www.42for42.ch/fileadmin/pdf/Sporternaehrung_42for42_Projekt_2010.pdf

Longjog am 18. September 2010

Wie angekündigt werden wir am Samstag 18. September 2010 einen ersten gemeinsamen Longjog absolvieren. Wir treffen uns um 9.30 Uhr beim Kraftwerk in Flumenthal und werden zwei Runden der Strecke Kraftwerk Flumenthal – Wangen an der Aare laufen. Dies entspricht ungefähr einer Halbmarathon – Distanz. Die Strecke führt zu 95% entlang der Aare ohne jeglichen Verkehr. Stephanie wird die erste Gruppe und ich die zweite Gruppe begleiten. Bitte denkt daran, dass es für diese Strecke nötig ist, Flüssigkeit und Nahrung zu sich zu nehmen. Leider besteht in der Umgebung keine Möglichkeit zum Umziehen und Duschen. Bitte deshalb auch an trockene Kleidung nach dem Training denken.



Schumacher 20% Rabatt Aktion vom 21.9 – 25.9.2010

Langsam müssen wir nicht nur beim Auto an die Winterpneus denken sondern uns auch beim Laufen auf kühlere und feuchteres Trainingswetter einstellen. 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 den 42er und Ihren Angehörigen nochmals einen exklusiven **20% Rabatt auf das ganze Sortiment** (exkl. Ernährungsprodukte) gewährt. Bitte an der Kasse darauf hinweisen, dass Ihr vom 42er Projekt seid.

Besten Dank an dieser Stelle an Tobias Schumacher für den grosszügigen Rabatt!

Weitere Infos zu Schumacher Sport findet ihr unter <http://www.schumacher-sport.ch>.

Nächste Termine

18.09 Longjog	09.30 Uhr Kraftwerk Flumenthal
21.09 – 25.09 Einkaufswoche	bei Schumacher Sport in Langenthal
31.10 Halbmarathon Luzern	09.00 Uhr Verkehrshaus Luzern

Eine gute Zeit wünschen

Stephanie & Heinz