

42 for Barcelona 2011

Liebe 42er

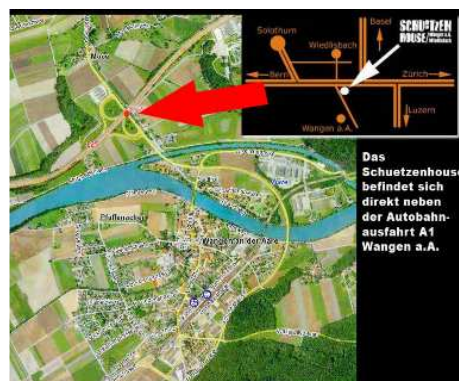
Halbmarathon Luzern vom 31. Oktober 2010

Der erste grosse Formtest steht uns mit der Teilnahme am Luzern Halbmarathon unmittelbar bevor. Viele von uns werden am Sonntag 31. Oktober ihren ersten Halbmarathon unter Rennbedingungen laufen. Dazu wünschen wir Euch schon jetzt viel Erfolg. Im Training vom 19. Oktober konnte Euch Stephanie noch den einen oder anderen Tipp mit auf die 21 Kilometer mitgeben. Der im Training von Stephanie angesprochene Laufzeitrechner findet Ihr unter

<http://www.greif.de/laufzeiten-berechnen.html>



Die Anreise an den Halbmarathon ist individuell. Damit aber nicht alle alleine fahren müssen, besteht die Gelegenheit, Fahrgemeinschaften zu bilden. Wir treffen uns am Sonntag um 6:45 Uhr beim Parkplatz des Schützenhaus in Wiedlisbach. Das Schützenhaus ist unmittelbar nach der Autobahnausfahrt in Wangen an der Aare ein paar Meter weiter als das Motel al Ponte. Der Parkplatz ist gratis und Platz hat es genug. Es würde uns natürlich freuen, wenn Ihr den Lauf mit dem 42er Shirt bestreitet. Für diejenigen die noch keines erhalten haben, nehme ich noch ein paar Shirts mit.



WINFORCE Verpflegungsempfehlung

Thomas Hürlimann von Winforce hat noch eine Einnahme Empfehlung für den Halbmarathon abgegeben:

Vor dem Start

- Ev. 1 - 2 EL PowerPro mit 1.5 - 2 dl Wasser (Nur wenn in Vorbereitung ausprobiert)
- 1 h bis unmittelbar vor dem Start (Vorbereitungen & Warm up) 5 dl Carbo Basic plus

Während des Laufes

- Carbo Basic plus 6 - 8 dl/Std (Funktioniert jedoch nur, wenn Helfer am Wettkampf dabei sind)
- Das Carbo Basic plus kann auch als Konzentrat (2:1) im Laufgurt mitgenommen werden. Mit Wasser ab Verpflegungsposten nachspülen und so verdünnen.
- Zusätzlich 1-2 Stk/Std Ultra Energy Complex dazu

Wenn kein Getränk mitgenommen wird:

- 1-2 Stk/Std Ultra Energy Complex + Getränk (Wasser oder Sportgetränk ab Verpflegungsposten). Wenn gute Erfahrungen im Training mit WINFORCE, während Wettkampf im Zweifelsfall zu persönlicher WINFORCE-Verpflegung nur Wasser dazu nehmen!

Nach dem Wettkampf

- Sofort einen PowerPro-Shake 3 E-Löffel!
- Viel Trinken, empfehlenswert ist nochmals Carbo Basic plus um sofort viele Kohlenhydrate einzunehmen.
- sobald wie möglich (nach 30-40 min) kohlenhydratreiche Mahlzeit einnehmen

4-5 Stunden nach Wettkampfe

- Nochmals einen PowerPro-Shake ca. 2 E-Löffel


Zusatzinfo für Verständnis zur 2ten Shake Einnahme:

Durch das intensive Nachbrennen des Körpers im Anschluss an das Belastungsende, wird ein Teil des Proteins des ersten Regi-Shakes "verbrannt" (ist völlig normal). Dadurch geben wir nach langen und sehr harten Wettkämpfen verspätet nochmals Protein rein um die Muskulatur langfristig in die Regenerationsphase hinein mit hochwertigen Proteinen zu versorgen!

Wichtig: Nicht vergessen, dass die Produkte schon einmal während einer Trainingseinheit eingenommen werden sollten und nicht das erste Mal während des Wettkampfes.



Buchung der Appartements

Ab sofort ist es möglich, die Appartements in Barcelona zu buchen. Auf unserer bekannten Webseite www.42for42.ch ist unter dem Menu ‚Infos‘ ein neues Untermenu ‚CitySiesta‘ aufgeschaltet. Dort könnt Ihr Euch die uns zur Verfügung stehenden Appartements anschauen und weitere Infos wie z.B. dem Ausbaustandard, die Ausstattung der Zimmer, die Schlafgelegenheiten, usw. einholen. Die Wohnungen sind mit Fotos bebildert. Durch anklicken des Symbol  ist auf dem Stadtplan ersichtlich, wo genau die Wohnung liegt. Die Lage spielt nicht eine so grosse Rolle, Barcelona ist mit der

Metro sehr gut erschlossen und man ist in Kürze bei jeder Sehenswürdigkeit der Stadt oder am Marathon Start. Wer gerne direkt im Zentrum in der Altstadt wohnt dem empfehle ich ein Appartement im Bezirk Ciutat Vella oder Bari Gotic, wer die Nähe zum Strand wünscht sucht sich ein Appartement im Bezirk Barceloneta. Genauere Infos zu Barcelona und der Metro folgen dann im Februar.



Falls ihr kein passendes Appartement findet, dann meldet Euch bei mir. Ich schaue dann mit dem Vermieter in Barcelona, ob es noch weitere verfügbare Wohnungen gibt.

Buchung

Wenn Ihr Euch für ein Appartement entschieden habt, dann meldet mir bitte die Angaben via Mail analog untenstehendem Raster. Mit dem Vermieter wurde ein vereinfachtes Vorgehen für die Reservation, Anzahlung und dem Restbezahlung vereinbart.

Appartement Nummer : _____
Mietverantwortlicher (Name / Vorname) : _____
Anzahl Personen : _____
Name / Vorname der weiteren Personen : _____
: _____
: _____

Die Reservierungsbestätigung werde ich Euch unmittelbar nach der erfolgreichen Buchung zustellen. Die Gesamtrechnung für das Appartement werde ich dem Mietverantwortlichen zustellen.

Natürlich gilt das Angebot auch für weitere **Begleiter und Fans**.

Auch hier ist es wichtig, dass wir die Appartements schnell buchen. Leider können wir die Wohnungen für diese Zeit nicht exklusiv für uns reservieren. Die Buchungsreihenfolge wird nach dem Eingang der Anmeldungen gemacht, also wer zuerst eine Wohnung Appartement reserviert, erhält den Vorzug.

Für Fragen zu der Buchung stehe ich (Heinz) Euch natürlich gerne zur Verfügung.

Nächste Termine

31.10 Halbmarathon Luzern	09.00 Uhr Verkehrshaus Luzern
15.11 Gemeinsames Lauftraining	18.30 Uhr Turnhalle Attiswil
15.11 3-Monat Countdown	20.00 Uhr Rest. Löwen Attiswil

Eine gute Zeit wünschen

Stephanie & Heinz