

# 42 for barcelona 2011

Liebe 42er

## Anmeldung Marathon

Die Zeit ist gekommen, um die definitive Anmeldung zu machen. Unter <http://www.barcelonamarato.es/> könnt ihr Euch für den Marathon einschreiben. Im Gegensatz zu letztem Jahr ist die Anmeldeprozedur sogar in deutscher Sprache möglich. Die Startgebühren sind wie folgt:

**50 €** 8. März 2010 – 19. Dezember 2010

**60 €** 20. Dezember 2010 – 30. Januar 2011

**70 €** 31. Januar 2011 – 20. Februar 2011

Bei Fragen zur Anmeldung stehe ich Euch gerne zur Verfügung.

## Halbmarathon Luzern vom 31. Oktober 2010

Bei grossartigen äusseren Bedingungen sind viele 42er den Halbmarathon in Luzern gelaufen. Wir durften mit Funda und Silvia auch zwei Läuferinnen vom 2010er Projekt am Start begrüßen. Allen Teilnehmer herzliche Gratulation für die tollen Leistungen.



Weitere Fotos sind auf dem gewohnten Link im Internet zu finden.

## 3 – Monats Countdown vom 15. November 2010

Nach einem gemeinsamen Training bei misslichen Verhältnissen hat Stephanie mit Ihrer Präsentation im Rest. Löwen die wichtige drei Monatsphase vor dem Marathon Barcelona 2011 eingeläutet. Mit wertvollen Tipps aus der Theorie und eigener Praxis - Erfahrung hat Stephanie auf die Do's und Dont's in dieser wichtigen Phase

Ganz wichtig für alle Rookies – Freude und nicht die Zeit soll im Vordergrund stehen!!!

Die Präsentation und die Trainingsempfehlung sind auf dem Netz unter Diverses zu finden.

## 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>

## Mizuno Aktion bei Schumacher Sport

Nicht vergessen, die Mizuno 20% - Aktion bei Schumacher Sport, Intersport Schumacher in Langenthal dauert nur noch ein paar Tage.

## Nächste Termine

15.12	Gemeinsames Lauftraining	18.00 Uhr CIS Solothurn
11.01	Gemeinsames Lauftraining	18.00 Uhr CIS Solothurn
11.01	Mental Training	18.30 Uhr Rest. CIS Solothurn

Eine gute Zeit wünschen

Stephanie & Heinz