

Liebe 42er

Mögt Ihr Euch an das Wetter von letzten Dienstag 31.5.2011 ca. 18.00 Uhr erinnern? Orkanartige Böen fegten über das Mittelland, begleitet von starkem Regen. Zeitweise mit Tempo 30 fuhr ich von Solothurn Richtung Oensingen ins fitneXX und dachte, dass der heutige Abend ein wortwörtlicher ‚Rain‘fall werden wird. Geplant war ein einstündiges Lauftraining mit dem anschliessendem Ernährungs-event. Ich sah mich in Gedanken schon zusammen mit Carina an der fitneXX Getränkebar sitzen, wartend auf unseren Ernährungscoach Ann Lauria Kurth und den WINFORCE Geschäftsführer Thomas Spichtig. Ich überlegte mir, welche Worte ich als Entschuldigung für das fehlen der Event Teilnehmer sagen will.

Wie war ich überrascht, als ich schon bei der Anfahrt ins fitneXX den ersten 42er im Eingangsbereich sah. Na ja, dann sind wir schon drei, aber ich sollte mich bei dem Gedanken gewaltig täuschen. Schlussendlich waren wir dreizehn unentwegte 42er welche bei diesen misslichen äusseren Bedingungen das Training unter der Leitung von Carina absolvierten. Das ist eine Leistung die Respekt verdient und mir zeigt, dass die 42er keine Schönwetterjogger sind, sondern eine top motivierte und zielorientierte Gruppe.

Rückblick auf die Events

Die letzten drei Wochen waren geprägt von vielen Trainings- und Events. Nebst dem Abschluss Event des Barcelona Projekt 2010/2011 wurde am Freitag 3.5. das Jungfrau Projekt mit einer erfreulich hohen Beteiligung gestartet. In allen Projekten hat es noch Plätze, neue 42er sind herzlich willkommen.



Weitere Bilder findet Ihr in der Photogalerie.

Die Chefin hat das Wort

Zwischenziele für die Projekte Luzern Halbmarathon 2011 und Barcelona 2012:

Für die Halbmarathon und Marathon-Einsteiger im 42er Projekt empfehle ich folgende Minimal-Zwischenziele bis zur Sommerpause (Anfangs Juli):

In „angenehem“ Grundlagen I-Tempo gut 75 bis zu 90 min am Stücke joggen können ohne danach völlig ausgepowert zu sein.

Lauftechnikübungen ins Lauftraining mindestens 1 mal pro Woche integrieren

Meine instruierten Kraftübungen sicher 2 mal, besser noch 3 mal verteilt auf die Woche ausführen und sich dabei gut fühlen (und die Fortschritte in Sachen Muskulatur und Stabilität auch beim Laufen umsetzen und bemerken können).

Regelmässiges Dehnen.

Alternativ-Sportarten betreiben, nicht zu viel „nur“ joggen und den Körper überfordern. Gut auf die Signale des Körpers achten!

Regenerationsmassnahmen treffen und sich auch genügend Ruhe nebst den Trainingseinheiten gönnen!

Freude haben am (Lauf)-Sport und daran, dass ihr ein 42er seit ☺

Abschluss Projekt Barcelona 2010/2011

Am Abend des 25. Mai 2011, als der FC Basel erneut Schweizer Meister wurde, haben wir mit einem gemeinsamen Abend im Rest. Löwen in Attiswil das Barcelona Marathon Projekt 2010/2011 offiziell beendet. Bei gemütlichen Gesprächen beim Apéro und dem anschliessenden Nachtessen wurden nochmals die einmaligen Erinnerungen an den Barcelona Marathon 2011 und die tolle Zeit im 42er Projekt hervorgerufen.



Unterdessen sind alle Fotis von Barcelona die ich von Euch erhalten habe im Internet in der Photogalerie aufgeschaltet.

Anmeldung Luzern Halbmarathon

Der Luzern Halbmarathon ist bezgl. der Teilnehmerzahl limitiert. In den letzten Jahren war der Halbmarathon schon vor dem offiziellen Anmeldeschluss ausverkauft. Meldet Euch doch bitte so bald wie möglich unter <http://www.lucernemarathon.ch/> für den Halbmarathon an.

Reise nach Barcelona

Ich bitte die Teilnehmer des Barcelona Marathon Projekt 2012 mir bis zum 19. Juni zu melden, wann Sie reisen wollen. In den letzten beiden Jahren ist die Mehrzahl der Teilnehmer am Freitag angereist und am Dienstag wieder zurückgefliegen. Der Abflug ist ab Basel. Die Rückflugszeiten können noch nicht definitiv bestätigt werden, sollten aber nach Auskunft wie unten aufgeführt erfolgen. Es stehen folgende Daten zur Verfügung:

Hinflug:
Fr. 23. März 2012 08:40 Uhr
Fr. 23. März 2010 18:10 Uhr
Sa. 24. März 2012 08:35 Uhr

Rückflug:
Mo. 26. März 20:30 Uhr
Di. 27. März 12:00 Uhr
Di. 27. März 20:30 Uhr

Zu beachten ist, dass die Buchung ein Gepäckstück bis zu 20 kg und ein Handgepäck beinhaltet. Es wird keine Reiseversicherung abgeschlossen, da die meiste Personen schon eine Reiseversicherung Privat abgeschlossen haben.

WICHTIG!!!

Für die Buchung muss der Name und Vorname genau dem Namen / Vornamen aus dem Reisedokumente (Pass / ID) entsprechen. Also auch Zweitnamen und Umlaute (ö - oe...) sind zu berücksichtigen.

Bitte sendet mir bis zum 19. Juni eine Mail nach folgendem Muster

Name:
Vorname:
Datum/Zeit Hinflug:
Datum/Zeit Rückflug:

Natürlich buchen wir die Flüge gerne auch für Eure Fangemeinde mit. Ihr könnt mir die Koordinaten nach demselben Muster zustellen.

Vorbereitungsläufe

Wie schon im letzten Newsletter informiert, Wer sich schon fit genug fühlt, kann und soll sich doch schon mal an einen Lauf heranwagen. Mit der Ingold Rönners Team Trophy oder der Jura Top Tour (für Jungfraumarathon Teilnehmer) hat es in der Region zwei gut verankerte übergeordnete Lauforganisationen. Am Pfingstmontag findet z.B. der Pfingstlauf in Niederbipp <http://www.lgniederbipp.ch/> mit der 5 km oder 10 km Distanz statt oder am Freitag 8. Juli der Attiswiler Geländelauf <http://www.gelaendelauf.ch/> mit der Volksläuferdistanz von 6.5 km, ideal für Anfänger.

Unter
<http://www.laufsportvereinigung.ch/events/index.php>
oder
<http://juratoptour.ch/de/>

findet Ihr weitere Informationen zu den Läufen in unserer Region.

Eröffnung SPEED-E mit einmaligem Rabatt am 11. Juni 2011



Das Fahrradfahren mit Elektrobikes boomt seit Jahren. Leider hat der hohe Preis der Velos viele Interessenten von einem Kauf eines Elektrobikes abgehalten. Mit SPEED-E kommt eine neue Marke auf den Schweizermarkt, die für jedermann erschwinglich ist. Am 11. Juni wird die Marke SPEED-E mit einem Rampenverkauf in Biberist offiziell lanciert. An diesem Tag profitiert Ihr von CHF 200.00 Einführungsrabatt. Interessierte können den Flyer mit dem CHF 200.00 Gutschein unter <http://www.42for42.ch/index.php?id=links> runterladen und ausdrucken.

Nächste Termine

06.06	Lauftraining	18.30 Uhr	CIS
06.06	Ernährungsevent	20.00 Uhr	Rest. CIS
15.06	1000er Treppe	18.30 Uhr	Aarburg

Eine gute Zeit wünschen

Stephanie ,Heinz und die 42er Crew