

Liebe 42er

Jungfrau Marathon vom 10. September 2011

Im 42er Spezialprojekt ‚Jungfrau Marathon 2011, haben sich ca. 20 Läuferinnen und Läufer in mehreren gemeinsamen Trainings auf den Jungfrau – Marathon 2011 vorbereitet. Angeführt von Stephanie Rieder und der Berglaufspezialistin Tanja Amiet wurden ab Juni mehrere berglaufspezifische Trainings und Theorieeinheiten durchgeführt. Unvergessen für alle Teilnehmer bleibt sicher das Training auf dem 1000er – Stägli in Aarburg mit seinen 1149 Stufen auf 515 Meter Länge und 214 Meter Höhendifferenz was einer Steigung von 47,3 %!! entspricht. Da liess sich erahnen welche Strapazen und Herausforderungen die 42er am Jungfrau – Marathon erwarten. Einen sehr wichtigen Teil des Projektes zum erfolgreichen Gelingen des Projekt hatte aber auch der 18 facher Jungfrau Marathon Teilnehmer J.C. Perret mit der akribisch genaue Vorstellung der Laufstrecke anlässlich des Event ‚Rund um Kulturundum‘ Ende Augst dieses Jahres beigetragen.

Bei strahlendem Wetter und hohen Temperaturen wurden die 42er zusammen mit 4000 anderen Teilnehmenden in Interlaken durch den Speaker zur diesjährigen Durchführung begrüsst. Schon am Morgen um 9.00 Uhr war es auf der kleinen Scheidegg 16 Grad Celsius warm und der Speaker ermunterte die Marathonis schon am Start während des Laufes genügend zu trinken. Der Startschuss erfolgte durch den Marathon Europameister Viktor Röthlin. Den ganzen Tag hindurch war keine einzige Wolke am Himmel zu erkennen.



Weitere Fotos unter www.42for42.ch

Tausende begeisterte Zuschauer säumten in den Dörfern die Strassen. Guggenmusiken, Treichelgruppen, Blasmusiken und applaudierende Zuschauer trugen die Marathonis richtiggehend durch die Dörfer. Die Stimmung ist vergleichbar mit der Stimmung an den grossen Städtemarathons. Auf den letzten Kilometern von der Wengeneralp bis auf die Kleine Scheidegg zeigte sich das Dreigestirn Eiger, Mönch und Jungfrau unseren 42er von ihrer schönsten Seite.

Halbmarathon Luzern vom 30. Oktober 2011

Der zweite Projektabschluss steht mit dem Luzern Halbmarathon unmittelbar bevor. Viele von uns werden am Sonntag 3. Oktober ihren ersten Halbmarathon unter Rennbedingungen laufen. Dazu wünsche ich euch schon jetzt viel Erfolg. Im Training vom 1. Oktober konnte euch Stephanie sicher noch den einen oder anderen Tipp mit auf die 21 Kilometer mitgeben. Wer schon mal ausrechnen möchte, wie lange man für die 21 Kilometer benötigt, findet unter

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

einen Laufzeitprognose Rechner.



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 ‚Schuetzenhouse‘ in Wiedlisbach. Das ‚Schuetzenhouse‘ ist unmittelbar nach der Autobahnausfahrt in Wangen an der Aare ein paar Meter nördlich vom Motel al Ponte. Der Parkplatz ist gratis und Platz hat es genug. Achtung: Von Samstag auf Sonntag ist noch die **Umstellung von der Sommer- auf die Winterzeit** zu berücksichtigen.

Es würde mich natürlich freuen, wenn ihr den Lauf mit dem 42er Shirt bestreitet. Wie ihr vielleicht in der diesjährigen Marathonzeitung gesehen habt, sind drei 42er ganz gut auf dem Panorama Poster auf der letzten Seite zu erkennen.

WINFORCE®
Swiss Premium Nutrition

WINFORCE Verpflegungsempfehlung

Wer sich mit Winforce verpflegt findet anschliessend eine Einnahme Empfehlung von Thomas Hürlimann von Winforce für den den Halbmarathon:

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.



Closer to You

swiss Olympic Gigathlon

Gigathlon

Wie Ihr wahrscheinlich schon aus den Medien vernommen habt, findet der Gigathlon nächstes Jahr in unserer Region statt. Mit dem Zentralort in Olten führen diverse Disziplinen auch in die Region Solothurn. Da ist es natürlich ein ‚Must‘ für die 42er, auch mit mindestens einem Team am Start dabei zu sein. Wer Interesse an einer Teilnahme hat soll sich doch bitte bis am Sonntag 30. Oktober 2011 bei mir melden. Weitere Infos zum Gigathlon findet Ihr unter <http://www.gigathlon.ch>.

Wien Halb- und Marathon 2012

Es hat noch einige wenige Plätze für Wien 2012. Anmeldungen sind unter folgendem Link möglich www.ivanmeyertours.ch/wienmarathon



Nächste Termine

30.10	Luzern Halbmarathon	09.00 Uhr	Verkehrshaus Luzern
12.11	Lauftraining	13.00 Uhr	CIS Solothurn
19.12	Lauftraining	18.00 Uhr	CIS Solothurn
19.12	3-Monat Countdown	19.30 Uhr	Rest. CIS Solothurn

Heinz und die 42er Crew