



¡Buenas tardes! 42er

### Modul Lauftechnik

Trotz misslichem Wetter mit Schnee, Regen und Kälte haben sich 25 unentwegte 42er auf dem Sportplatz Attiswil versammelt um das Modul Lauftechnik zu absolvieren. Unter der Anleitung unserer ‚entrenadora‘ Stephanie Rieder haben wir die drei verschiedenen Lauftechniken kennen gelernt und mehrere Trainingsvorschläge dazu erhalten, welche wir natürlich sofort, nicht zuletzt der Kälte wegen, in die Praxis umsetzten. Ganz bemerkenswert war die ‚Pinguin‘ Technik die nebst den Beinmuskeln auch die Lachmuskeln belebte.

### Verkaufsabend am 15. April bei Intersport Schumacher in Langenthal

Am Mittwoch 15. April findet exklusiv für unsere 42er ein Sonderverkaufstag bei Intersport Schumacher in Langenthal statt. Intersport Schumacher ist ein auf Laufsport spezialisiertes Sportgeschäft und verfügt über die nötigen Analysemittel wie z.B. statische- und dynamische Messeinrichtungen und Videoanalysen für Fuss- und Ganganalysen. Nebst der professionellen Infrastruktur garantiert die qualifizierte Verkaufsscrew für eine seriöse und individuelle Laufschuhberatung. Nebst Schuhen verfügt Schumacher Sport auch über ein grosses Angebot an Laufbekleidung. Schumacher Sport gibt uns und euren Angehörigen an diesem Tag **20% Rabatt auf das ganze Sortiment** (exkl. Ernährungsprodukte) und das Geschäft ist extra für uns bis 20.30 Uhr geöffnet. Am 15. April bei Schumacher Sport an der Kasse einfach erwähnen, dass ihr 42er 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>.

### Gemeinsames Lauftraining am Ostermontag

Für alle zuhause gebliebenen findet am Ostermontag ein gemeinsames Training statt. Wir treffen uns um 9.30 Uhr beim Samuel Schmid Platz beim Schulhaus/Turnhalle in Attiswil (ja, ja der Sämi Schmid ist ein Attiswiler). Zur Auswahl sind drei Strecken mit ca. 10, 14 oder 18 km. Umkleide- und Duschgelegenheit sind in der Turnhalle in Attiswil vorhanden.

### Reminder Conconi Test

Wer am Dienstag 21. April gerne am Conconi mitmachen möchte und sich noch nicht angemeldet hat, soll sich bitte jetzt noch anmelden. Kurze Mail an [heinz.hohl@centrisag.ch](mailto:heinz.hohl@centrisag.ch) genügt.

Eckdaten:

Datum: Dienstag 21. April 2009

Ort: Stadion Hard, Langenthal

Dauer: inkl. Auswertung ca. 90 Minuten

Startzeiten: 17:45 / 18:45 / 19:45 / bei grosser Anzahl evtl. noch eine weitere Staffel.

Wir werden euch vor dem 21. April noch konkret über den Anlass informieren.

Schöne Osterfeiertage wünschen

Stephanie & Heinz