



Hallo 42ers

Ostermontag Lauf

Bei wunderbarem Frühlingswetter haben wir am Ostermontag unsere erste gemeinsame Trainingseinheit absolviert. Zur Auswahl standen drei, in der Länge unterschiedliche Strecken mit ca. 10km, 15km oder 20 km. Auf den ersten vier Kilometer von Attiswil bis zum Kraftwerk Flumenthal hatten die verschiedenen Varianten die gleiche Streckenführung. Auf der Südseite des Aareufers ging es für die 15km und 20km Läufer/innen zum nächsten Etappenziel nach Wangen an der Aare während sich die 10 km Läufer/innen auf der Nordseite des Aareufers auf den Rückweg machten. Bei der historischen Aarebrücke in Wangen an der Aare trennte sich die Laufgruppe noch einmal. Die 20 km Gruppe lief noch weiter bis zum Walliswiler Steg, bevor auch sie sich auf den Rückweg zum Ziel Attiswil machten.



Verkaufsabend bei Intersport Schumacher in Langenthal

Am Mittwoch 15. April hat der Sonderverkaufstag bei Intersport Schumacher in Langenthal stattgefunden. Viele von Euch haben die Gelegenheit genutzt. An dieser Stelle nochmals recht herzlichen Dank an Tobias Schumacher und seinem Team für die tolle Beratung und den exklusiven Rabatt.



Conconi Test

Schlag auf Schlag folgt nächsten Dienstag schon der nächste 42er Termin. Am Dienstag 21. findet der Conconi Test in Langenthal statt. Es hat noch freie Plätze, für weitere Interessenten. Wie in einem früheren Newsletter erwähnt, kostet der Test für die 42er nur CHF 42.00. Bitte bei der Bezahlung darauf hinweisen. Das Detailprogramm habe ich euch beigefügt. Testzeiten sind 17.45 Uhr / 18.45 Uhr / 19.45 Uhr. Bitte frühzeitig vor Ort sein, damit es auch für das Aufwärmen reicht.

Lauftagebuch

Wie am Kick off erwähnt, ist es aus mehreren Gründen sinnvoll, ein Lauftagebuch zu führen, sei dies als Trainingskontrolle, um Form Veränderungen zu erkennen oder den aktuellen Kilometerstand der Laufschuhe zu ermitteln, damit frühzeitig ein ‚Reifenwechsel‘ bei Intersport Schumacher geplant werden kann ☺ .

Eine einfache, kostenlose aber dennoch gute Software ist unserer Meinung nach das Online Lauftagebuch von Hendirch welches ihr mit dem Link www.lauftagebuch.eu aufrufen könnt. Nebst dem Schutz der Privatsphäre und einer einfachen Anmeldung können mit dieser Web – Applikation die wichtigsten Trainingsparameter auf einfache Art und Weise verwaltet und abgefragt werden. Zusätzlich bietet dieses Programm Exportfunktionen an, welche die Weiterverarbeitung der Daten z.B in Excel ermöglicht. Probiert es einfach mal aus. Bei Fragen helfen wir euch gerne weiter.

Datum	Strecke/Ort	W/T	Typ	Länge (km)	Zeit (h:m:s)	Schnitt (min/km)	Geschwindigkeit (km/h)	Schritte	PF (Hz)	MPF (Hz)	EPF (Hz)	Energie (kcal)	T (°C)	Wetter	Wind	Schuh
20.03.2009 11:00	Rammelsberg	T	Ausdauerlauf	4.5	27:11	06:02	9.9						6			Nike AZ Elite 4 gelb
21.03.2009	Goethe	T	Ausdauerlauf	3	20:00	06:40	9									Nike AZ Elite 4 gelb

Sportliche Grüsse

Stephanie & Heinz