



Hallo 42ers

Rückblick Conconi Test

Am Dienstag 21. April hat der erste Conconi Test im Stadion Hard in Langenthal stattgefunden. Trotz einigen verletzungsbedingten Abmeldungen habe sich fünfzehn 42er auf die Laufbahn begeben. Bei kühlen Temperaturen haben sie sich bis zur Erschöpfung durch die 400m-Runden gekämpft und sind an ihre körperlichen Grenzen gestossen. Die anschliessende Besprechung der Resultate und die diversen weiterführenden Tipps zum Lauftraining wurden von den TeilnehmerInnen gerne entgegen genommen

Vorinfo: der nächste Conconi Test findet am 2.6.2009 in Langenthal statt. Wir werden noch informieren. Weitere Infos zum Conconi findet ihr unter www.conconi.ch .

Gemeinsames Lauftraining am 17.Mai

Am 17.Mai um 10.00 Uhr findet das nächste gemeinsame 42er Lauftraining statt. Wiederum werden wir drei verschiedene Distanzen zur Auswahl haben. Treffpunkt, Umkleide- und Duschkmöglichkeiten sind im Fitnesscenter Athena in Solothurn <http://www.athena-fitnesspark.ch> vorhanden.

Webauftritt

Mit grosser Freude können wir euch bekannt geben, dass die Aktivitäten und Infos zu den 42er ab sofort auch im Internet publiziert werden. Unter www.42for42.ch findet ihr alle nötigen Informationen, Newsletters , Aktivitäten und vieles mehr von und zu den 42er. Lasst euch überraschen!!

Für diejenigen unter euch, welche die CHF 100.00 schon einbezahlt haben, steht nach einem persönlichen Login ein exklusiver Zugriff mit weiteren Informationen und Photos zu den 42er zu Verfügung. Die Mail mit den Login Informationen folgen demnächst.

Diese professionelle Seite konnte nur Dank dem unglaublichen Engagement und Einsatz von Doris Vath www.in2web.ch realisiert werden. An dieser Stelle ganz kurz '**Doris, du bisch die Besch!!!**'. Nicht zu vergessen und auch ein ganz spezieller Dank geht an Stefan Suter, welcher uns in der intensiven Realisierungsphase mit Speis und Trank die nötigen Kohlenhydrate zuführte.

Anzahlung CHF 100.00

Neu ist es auch möglich, die Anzahlung der CHF 100.00 direkt auf ein Konto der 42er einzuzahlen. Die Zahlungsverbindungen sind

Raiffeisenbank Solothurn
Clearingnummer : 80977
Kontonummer : 22884.69
IBAN : CH35 8097 7000 0022 8846 9

Nach der Einzahlung erhaltet ihr nebst der Mail - Bestätigung den persönlichen Benutzernamen und das Passwort für die 42er Webseite.

Sportliche Grüsse

Stephanie & Heinz