



Liebe 42ers

12 Wochen Countdown

Gerade erst hatten wir das Kick-Off für unser Vorhaben und schon schauen wir dem Ende entgegen. Stephanie wird euch am Donnerstag 17. Dezember ab 20.00 Uhr im Rest. Bären noch viele wertvolle Informationen geben, wie ihr letzten 12 Woche optimal trainieren könnt. Vorgängig führen wir noch ein gemeinsames Lauftraining durch, Treffpunkt 18.30 Uhr bei der Turnhalle in Attiswil. Garderobe und Dusche sind organisiert.

Anmeldung Marathon

Die Zeit ist gekommen, um die definitive Anmeldung zu machen. Unter <http://www.barcelonamarato.es/> könnt ihr euch persönlich anmelden. Die Startgebühren sind wie folgt:

45 € Wenn die Anmeldung bis zum 20. Dezember erfolgt 2009

55 € Vom 21. Dezember 2009 - 31. Januar 2010

65 € Vom 1. Februar 2010 - 21. Februar 2010

Bei Fragen zur Anmeldung stehe ich euch gerne zur Verfügung.

Sportlounge vom 9. November

Die Sportlounge widmet sich in der nächsten Ausgabe dem Thema Marathon. Unter dem Titel ‚**Marathon - 42,195 km leiden, warum?**‘ wird ab 22.25 auf SF2 in der Sportlounge diskutiert und analysiert.

Lottomatch FC Attiswil

Der FC Attiswil hat unser Projekt immer wieder mit der kostenlosen Benützung der Garderobe/Duschen oder der Benützung des Klubhaus für den Ernährungsevent unterstützt. Jetzt haben wir die Gelegenheit uns beim FC Attiswil mit einem Besuch des FC Lottomatches zu bedanken. Die Spielzeiten sind wie folgt:

Samstag 21.11 ab 20.00 Uhr

Sonntag 22.11 ab 14.30 Uhr

Sonntag 22.11 ab 20.00 Uhr

Es gibt tolle Preise zu gewinnen wie z.B. 12 x 2 Wellnessstage im Hotel Adler in Adelboden.

Nächste Termine

11. November	gemeinsames Lauftraining 19.00 Uhr Turnhalle Attiswil
17. Dezember	gemeinsames Lauftraining 18.30 Uhr Turnhalle Attiswil
17. Dezember	12 Wochen Countdown 20.00 Uhr im Rest. Bären Attiswil

Sportliche Grüsse

Stephanie & Heinz