



## Liebe 42er

### 12-Wochen Countdown

In drei Monaten gehört der Barcelona Marathon schon der Vergangenheit an. Stephanie wird am Donnerstag 17.12 ab 20.00 Uhr im Rest. Bären Attiswil noch wertvolle Tipps für eine optimale Vorbereitung in den letzten Wochen geben. Vorgängig treffen wir uns um 18.30 Uhr in der Turnhalle Attiswil zu einem gemeinsamen Training. Garderobe und Dusche sind organisiert. Achtung, am selben Abend findet die Weihnachtsfeier der Schule Attiswil statt. Sinnvollerweise parkt ihr Eure Autos schon vorgängig im Rest. Bären.

### Reminder Anmeldung Marathon

Nicht vergessen – bis zum 20.12 gelten die billigsten Startgebühren. 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 am Donnerstag gerne zur Verfügung.

### Spezialangebot Athena

Gerne mache ich nochmals wie im Newsletter XI beschrieben auf das exklusive 42er - Spezialangebot des Athena Fitnesspark aufmerksam. Gerade in der kalten Winterzeit ist ein Training im Fitnesscenter eine gute Alternative zum üblichen Lauftraining.

3 Mte Fitness	Fr. 270.00 (Normalpreis 340.00)
4 Mte Fitness	Fr. 350.00 (435.00)
5 Mte Fitness	Fr. 420.00 (525.00)
6 Mte Fitness	Fr. 470.00 (590.00)

### Final Countdown

Am 25.2 findet der offiziell letzte 42 -er Termin vor dem Marathon statt. An diesem Abend möchten wir Euch gerne vor allem die Informationen zu der Reise und der Unterkunft vermitteln. Gerne möchte ich Euch die Reisedokumente übergeben, deshalb Ich bitte Euch, an diesem Abend persönlich mit dabei zu sein.

### Weitere Termine

- 23.1 9.30 Uhr gemeinsames Training (Ort wird noch bekannt gegeben)
- 23.1. 11.00 Uhr 42er Event Mentaltraining
- 25.2. 20.00 Uhr Final – Countdown Rest. Bären

Sportliche Grüsse

Stephanie & Heinz