



Liebe 42er

01 months 21 days 05 hours 34 minutes 08 seconds

ist die aktuell noch verbleibende Zeit von jetzt an, bis wir zusammen auf dem Placa d'España stehen und aus den Lautsprechern Montserrat Caballé und Fredy Mercury das Lied Barcelona in voller Lautstärke zum Besten geben. Zusammen mit weiteren 10'000 Läuferinnen und Läufer warten wir gespannt auf den Startschuss zum Marathon Barcelona.

Das Projekt neigt sich dem Ende zu, aber erst ein Ende ermöglicht den Neuanfang. In dem Sinne haben wir uns, nicht zuletzt dank den vielen positiven Erlebnissen zusammen mit euch entschlossen, das 42er Projekt für Marathon Einsteiger in ähnlicher Form nochmals durchzuführen. Wenn ihr also Freunde, Bekannte oder Verwandte in eurem Umfeld kennt, die auch gerne einmal einen Marathon bestreiten möchten, dann meldet sie uns. So können wir sie zum Kick - Off im März einladen.

Lauftraining / Mental - Training am 23. Januar

Am Samstag 23.1 steht ein zweistündiger Lauf auf dem Programm. Wir starten um 9.15 Uhr bei der Turnhalle in Attiswil. Garderobe und Dusche sind organisiert. Anschliessend an den Lauf wird uns Stephanie eine Einführung ins Mental Training geben. Mit diesem Event beginnen wir um 11:45 im Rest. Bären in Attiswil.

12-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.

Magnesium

Es ist nun Zeit nebst dem Lauftraining auch den Körper für den bevorstehenden Marathon vorzubereiten. Eine ganz wichtige Voraussetzung ist ein guter Magnesiumhaushalt. Hier ein Auszug aus einer Läuferseite:

Wenn die nächtlichen Muskelkrämpfe wieder einmal zuschlagen, machst du dir Gedanken darüber, wie das zu verhindern wäre. Es könne sich um eine Trainingsüberlastung der Muskulatur handeln, aber auch ein Mangel an Magnesium kommt in Frage.

Eine Ergänzung mit Magnesium bei regelmässiger sportlicher Belastung ist sinnvoll. Es eignet sich dazu ein Mineralwasser, welches einen hohen Magnesiumgehalt (z.B. 100 mg / Liter)

Eine Einnahme von viel Magnesium vor einem Wettkampf ist praktisch funktionslos, weil das Magnesium in den Muskeln zur Verfügung stehen muss, um wirken zu können. Das erreichst du nur, wenn du regelmässig Magnesium einnimmst. Die Einnahme vor oder während einer Belastung kann Magenunverträglichkeit und Durchfall auslösen - und wer möchte das an einem Wettkampf haben?

Den ganze Artikel findet ihr unter

<http://www.lauftipps.ch/laufernaehrung/magnesium-und-lauftraining>

Reminder Anmeldung Marathon

Zum jetzigen Zeitpunkt haben sich 34 Läuferinnen und Läufer für den Marathon angemeldet aber weit mehr als 42 Personen werden uns am Streckenrand frenetisch zum Ziel tragen.

Die, die noch zu unsterblichen Marathonhelden werden wollen können sich unter <http://www.barcelonamarato.es/> bis zum 31.1 für 55 Euro anmelden. Anschliessend bis zum 21. Februar wird die Anmeldung nochmals 10 Euro teurer.

55 € Vom 21 Dezember 2009 - 31 Januar 2010

65 € Vom 1 Februar 2010 - 21 Februar 2010

Final Countdown

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

Weitere Termine

23.1 9.15 Uhr Turnhalle Attiswil gemeinsames Training
23.1. 11.45 Uhr 42er Event Mentaltraining
25.2. 20.00 Uhr Final – Countdown Rest. Bären

Sportliche Grüsse

Stephanie & Heinz