



Liebe 42er

In einem Monat ist der Marathon schon Geschichte und wir vergnügen uns hoffentlich beschwerdefrei mit Seichtseeing, Shoppen oder falls die Beine doch noch schmerzen einfach mit Dolce far Niente in Barcelona.

Webseite Reorganisation / Nachfolgeprojekt

Wie ihr vielleicht bemerkt habt, haben wir die Webseite www.42for42.ch sanft auf das Nachfolgeprojekt ‚42for42 Barcelona 2011‘ vorbereitet. Ab sofort findet Ihr die für Euch publizierten Artikel von den 42er Events nur noch unter dem Menüpunkt ‚Diverses‘ nach dem persönlichen Login.

Für das Nachfolgeprojekt steht der Kick Off Termin schon fest. **Das 42er Kick Off Barcelona 2011 findet am 25. März im Sportzentrum Zuchwil statt.** Eine Empfehlung unseres Nachfolgeprojektes in Eurem Freundes-, Bekannten- oder Verwandtenkreis freut uns natürlich sehr.

f a s z i n a t i o n M a r a t h o n
www.42for42.ch

Wir bringen dich ins Ziel !
Training - Coaching - Organisation

Barcelona 2011

SPORTBERATUNGEN
STEPHANIE RIEDER

INTERSPORT
SCHUMACHER
Langenthal

in2web

Albrecht druck
albrecht druck und satz

42

vtraktiv

MIZUNO

Einen Flyer im pdf-Format zum weitersenden habe ich dieser Mail beigefügt.

Mental – Training vom 23. Januar

Am Samstag 23.1 hat uns Stephanie noch in die geheimnisvolle Welt des Mental Training eingeführt. Nebst dem lehrreichen Vortrag von Stephanie war es ganz interessant zu hören, wie die erfahrenen Läuferinnen und Läufer unter uns jeweils ihre persönliche Krisen durch Gedankensteuerung überwindet haben und wie Toni am New York Marathon nach einer mentalen Krise doch noch zur persönlichen Bestleistung aufgelaufen ist.

Reminder Anmeldung Marathon

Unserer Meinung nach haben sich immer noch nicht alle Interessenten für den Marathon angemeldet. Die Anmeldefrist läuft am **21. Februar 2010**. Anmeldung unter <http://www.barcelonamarato.es/>

Final Countdown

Wie schon mehrmals informiert findet am 25.2 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. Bitte prüft schon heute, ob Ihr einen gültigen Pass oder eine gültige ID habt. Eine kurzfristige Ausstellung dieser Dokumente ist meist sehr teuer.

Marathon Finisher Party

Am Sonntag nach dem Marathon organisieren wir ab 19.00 Uhr die grosse Finisher Party im Restaurant Monchos Barcelona <http://www.monchos.com/flash/monchosbarcelona/> . Für 50 Euro geniessen wir ein phantastisches Buffet mit Salaten, Meeresfrüchten, verschiedenen Gemüsen, Reis, Teigwaren und Fleisch in allen Variationen. Wenn mein Englischverständnis im September richtig war so sind die Getränke und das Dessert in den 50 Euro inklusive. Es würde uns natürlich freuen, wenn alle Läufer und die mitgereisten Fans und Familien mit von der Partie sind.

Um eine ungefähre Reservation zu machen, meldet mir doch bitte die Anzahl Teilnehmer am Nachtessen via Mail oder SMS.

Weitere Termine

25.Februar	20.00	Uhr Final – Countdown Rest. Bären
07.März	08:30	Uhr Barcelona Marathon Avinguda Maria Cristina
07.März	19.00	Uhr Marathon Party im Monchos

Sportliche Grüsse

Stephanie & Heinz