



2012 ADI'S-CUP

Mitmach-Wettbewerb für alle – wir joggen unsere Kilos weg!

Nach dem erfolgreichen Abschluss des letztjährigen Adi's-Cup starten wir mit neuem Schwung ins Lauftraining und freuen uns auf nachfolgende coole Events:

- › **Wintertriathlon** Donnerstag, 19. Januar 2012
(alternativ 09. Februar 2012)
- › **Kerzerslauf 5 km** Samstag, 17. März 2012
- › **Heitenriederlauf 6,2 km** Samstag, 31. März 2012
- › **Grand-Prix Bern 4,7 km** Samstag, 12. Mai 2012
- › **Sommertriathlon** Donnerstag, 14. Juni 2012
(alternativ 28. Juni 2012)
- › **Murtenlauf 8,6 km** Sonntag, 07. Oktober 2012
- › **Rechthaltenlauf** Sonntag, 28. Oktober 2012
Neu am Rechthaltenlauf:
Kategorie «Slowrun»



Zusätzlich findet ein toller Event im Sommer und im Winter statt, gesponsert für alle fleissigen Teilnehmer!

Wie kann ich teilnehmen?

1. Du meldest dich gleich für einen oder alle Events an!

Du kannst den nebenstehenden Anmeldebogen mit deinen Daten ausfüllen und per Mail senden an:

martina.schrag@destarts.ch

Die Teilnahme ist kostenlos! Mitmachen dürfen Jugendliche aus der ganzen Schweiz ab dem vollendeten 15. Lebensjahr mit einem BMI von mindestens 28.

2. Du beginnst gleich mit dem Lauftraining!

Der Einstieg zum Laufen fällt leichter mit Gleichgesinnten. Suche dir passende Laufpartner oder beginne auch alleine! Du kannst das Pensum langsam und stetig steigern! Zunächst 10 Minuten langsam Walken mit Armeinsatz, dann 5 Minuten langsam Joggen.

Anschliessend 5–10 Minuten walken und wieder 5 Minuten Joggen...

Achte auf eine regelmässige Atmung und aufrechte Körperhaltung! Notiere den Trainingsumfang und das Datum in deinem Trainingstagebuch und fahre nach 2–3 Tagen mit dem nächsten Training fort.

Wichtig: regelmässig trainieren und langsam das Joggen steigern.

3. Reserviere die Daten für unser gemeinsames Guglera- Training

- Donnerstag, 15. März (für Kerzerslauf am 17. März)
- Donnerstag, 29. März (für Heitenriederlauf am 31. März)
- Donnerstag, 10. Mai (für GP-Bern am 12. Mai)

Unsere Sportcoaches Charlotte Raemy, Martina Schrag und Serge Andrey werden dich dabei tatkräftig unterstützen und dich zur erfolgreichen Teilnahme anleiten!

Preise

Alle Teilnehmer erhalten einen schönen Naturalpreis!

Wie jedes Jahr steht euch wieder ein reicher Gabentempel zur Auswahl. Sportausrüstung, Eintritte ins Wellness, Pflegeprodukte, Sportbekleidung und vieles mehr werden unter den fleissigen «Finishern» verteilt. Je mehr Kilometer ihr gelaufen seid, umso wertvoller der Preis.

Die Gesamtsieger erhalten die beliebte Guglera-Trophy.

Auch ein Hotelaufenthalt mit Wellness Eintritt wird wieder verlost!

Es lohnt sich mit zu machen! Let's go!

Preisverteilung und Abschlussfest

Sonntag 28. Oktober 2012, im Anschluss an den Rechthaltenlauf in der Guglera!



Informationen

Bei Fragen kannst du dich an unsere Sportcoaches Charlotte, Martina und Serge wenden.

Tel. 026 418 93 92



Anmeldung

Name, Vorname _____

Adresse _____

Telefon _____

E-mail _____

Grösse cm _____ Gewicht kg _____ T-Shirt-Grösse _____

Einsenden an: **Stiftung deStarts
Adis-Cup
Guglera 1
1735 Giffers**

oder per Mail an martina.schrag@destarts.ch

