

ADI'S-CUP

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

Ohne Fleiss kein Preis! Ein altes Sprichwort,
das aber immer noch gültig ist...

Und es geht gleich los – nämlich das Vorbereitungstraining
für folgende coolen Events:

- › **Samstag, 20. März 2010, Kerzerslauf, 5 km**
- › **Samstag, 22. Mai 2010, GP Bern Altstadtlauf, 4,7 km**
- › **Sonntag, 3. Oktober 2010, Murten-Freiburg, 8,6 km**



Wie kann ich teilnehmen?

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

Mail an: michael.andrey@guglera.ch
Namen, Vornamen, Adresse, Geb. Datum und Tel.-Nr,
Körpergrösse, Gewicht und T-Shirtgrösse und wenn
möglich ein Passfoto.

Die Teilnahme ist kostenlos, mitmachen dürfen Jugendliche
aus der ganzen Schweiz ab dem vollendeten 15. Lebens-
jahr mit einem BMI von mindestens 28.

2. Du beginnst, am Besten gleich heute mit deinem Lauf-Training.

Suche dir evtl. jemanden der dich begleiten will, wenn du
niemanden findest – beginne trotzdem!
Beginne langsam, z.B. zuerst 10 Min. walken (mit Armein-
satz) dann 5 Min. joggen – 5 Min. walken – usw. bis du
genug hast. Dabei immer gut atmen und auf eine
aufrechte Körperhaltung achten.

Trainingsumfang im Tagebuch (auf unserer Website www.
guglera.ch zum runterladen) einschreiben – neuer Termin
im Terminkalender eintragen.

(alle 2 bis 3 Tage sollte ein Training stattfinden)

3. Reserviere die Daten für unser gemeinsames Guglera-Training

- Samstag, 27. Feb. 2010 um 10 Uhr, (du bist anschl. an
die Geburtstagsparty von Beat eingeladen!)
- Samstag, 8. Mai 2010 um 10 Uhr, (Elterntag für die
Guglera Internats TLN)
- Montag, 2. August bis Samstag, 7. Aug. 2010, Trainings-
ferienecamp für alle im Alter von 16 bis 24 Jahren und
BMI über 35. Kosten CHF 200.–, alles inkl.
Anmeldungen per E-Mail werden in der Reihenfolge
ihres Eingangs berücksichtigt.
- Samstag, 18. September 2010 um 10 Uhr (Elterntag für
die Guglera Internats TLN)

Bei diesen Trainings werden uns u.a. folgende Persönlichkeiten
tatkräftig unterstützen:

Die ehemaligen Schweizermeister in verschiedenen Lauf-
disziplinen Anne Lachat, Erwin Monn und Nick Minnig,
unsere Konditions/Fitness und Lauftrainerin Charlotte Raemy,
Michi Andrey, Chris Greisser, Sepp Lehmann, Daniela
Schmutz, Richard Jungi und Petr Vysmek.

Preise

Alle Teilnehmenden, die an einem Event mitmachen, erhalten einen Naturalpreis. Je öfters teilgenommen wird, desto wertvoller der Preis (Eintritte Funbad/Kino/Musical/ Zirkus, Wellnesswochenende, Foto/Videokamera usw.) Die ersten drei pro Jahrgang, die alle Events mitgemacht haben, erhalten zusätzlich einen Preis (die Rangliste wird mit einer Handicapformel unter Einbezug des BMI's erstellt). Die Gesamtsiegerin und der Gesamtsieger erhalten die Guglera-Trophy.

Alle Teilnehmenden nehmen an der Verlosung von einer Wellness-Ferienwoche für 2 Personen im Wert von mindestens CHF 700.– teil.

Preisverteilung

Sonntag, 3. Okt. 2010 nach dem Murten-Fribourg Lauf um
15 Uhr in der Guglera

Informationen

Bei Fragen wendest du dich an Michi Andrey,
Chris Greisser oder Beat Fasnacht,
Telefon 026 418 93 93 oder michael.andrey@guglera.ch