

April 2008

...UND AUSSERDEM...

- > Wer sich aus Respekt vor der fünfstündigen Zeitlimite bisher noch nicht für den **Zürich Marathon 2008** angemeldet hat, kann aufatmen. Am 20. April gilt eine neue Zeitlimite von 5:30 Stunden. Für Hobby-Läuferinnen und -Läufer bringen die zusätzlichen 42 Sekunden pro Kilometer eine erhebliche Erleichterung. Insbesondere Marathon-Neulingen, die eine Endzeit um 5 Std. anstreben, dürfte diese «Marge» mehr Sicherheit geben. Anmeldungen für die 42,195 km sind bis am 1. April online möglich auf www.zurichmarathon.ch
- > Erste Schritte in die wunderbare Welt des Laufsports verspricht der **Lauftreff Basel**. Unter professioneller Begleitung werden Anfänger in die Geheimnisse des Joggens eingeführt. Die nächsten Kurse finden in Basel (jeweils Montagabend ab 7. April) und Frenkendorf (jeweils Samstagmorgen ab 29. März) statt. 10 Lektionen inkl. Infoabend zu Trainingsberatung und Materialkunde kosten Fr. 80.-. Weitere Kurse und Informationen bietet www.lauftreff.ch