

## Herzlich willkommen zu den Laufevents von 100 km: step-by-step.

Bereiten Sie sich mit uns auf die Bieler Lauftage vor. Egal welche Distanz Sie laufen wollen: Rolf Thallinger und Matthias Klotz zeigen Ihnen die Eigenheiten der verschiedenen Strecken auf und geben die nötigen Tipps, damit Sie optimal in die Nacht der Nächte starten können.

### Seminar 100 km

Einblicke, Emotionen und Wissenswertes zu Trainingsaufbau, Vorbereitung, Taktik, Mentalem, Ernährung und Ausrüstung für die berühmten 100 km von Biel. Vorstellen der einzelnen Streckenabschnitte. Mit einem Gastreferat. Getränke und Snacks werden offeriert.

#### Biel (CTS)

**Mittwoch, 11.01.2017, 19.00 – 21.30 Uhr, inkl. Fragerunde und Diskussion**

Ort: CTS Biel, Zentralstrasse 60, Biel (Kongresshaus, Eingang Sport CTS)

Deutsch

#### Liestal (Sport bym Törli)

**Donnerstag, 19.01.2017, 19.00 – 21.30 Uhr, inkl. Fragerunde und Diskussion**

Ort: Kulturhotel Guggenheim, Wasserturmplatz 6 & 7, Liestal

Deutsch

#### Winterthur (Siro Sport)

**Freitag, 20.01.2017, 19.00 – 21.30 Uhr, inkl. Fragerunde und Diskussion**

Ort: ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Departement Angewandte Linguistik, Theaterstrasse 15c, Winterthur (Gebäude SM Mäander)

Deutsch

#### Langenthal (Schumacher Sport)

**Dienstag, 24.01.2017, 19.00 – 21.30 Uhr, inkl. Fragerunde und Diskussion**

Ort: Schumacher Sport, Wiesenstrasse 1, Langenthal

Deutsch



## Nachlauftraining Biel–Jens–Aarberg, für alle Distanzen

**Dienstag, 07.02.2017, 19.00 – 21.00 Uhr**

Rolf Thallinger und Matthias Klotz laufen mit Ihnen auf der Originalstrecke. An mehreren Halts thematisieren sie Lauftechnik, Laufen in der Nacht und Vorbereitung, geben Tipps aus ihrer langjährigen Biel-Erfahrung und gehen auf Fragen der Teilnehmenden ein. Bereits ab 18.00 Uhr: Beratung zu HOKA-Laufschuhen und Petzl-Stirnlampen mit Tobias Schumacher von Schumacher Sport, Langenthal. Sie können die Schuhe und Stirnlampen vor Ort probieren und während des gemeinsamen Trainings testen. Es werden zwei Laufgruppen gebildet. Mindestanforderung: 7 min/km.

Streckenlänge: ca. 14 km oder ca. 17 km

Treffpunkt: CTS Biel, Zentralstrasse 60, Biel, Eingang Sport CTS. Anreise mit ÖV empfohlen. Garderoben stehen ab 18.00 Uhr zur Verfügung.

Ziel: Aarberg, Bahnhof. Keine Garderoben/Duschen.

Rückreise: individuell

Pflichtausrüstung: gute Stirnlampe und Leuchtweste bzw. Leuchtjacke

Organisatorisches: Gepäcktransport Biel–Aarberg. Unterwegs eine Verpflegungsstelle mit heissem Tee. Weitere Informationen folgen ca. eine Woche vor dem Training.

## Lauftraining Jegenstorf–Lohn, für Läuferinnen und Läufer 56 und 100 km

**Sonntag, 26.02.2017, 14.00 – 16.45 Uhr**

Rolf Thallinger und Matthias Klotz laufen mit Ihnen auf der Originalstrecke des 56 km- und 100 km-Laufs. An mehreren Halts thematisieren sie Lauftechnik, Laufen in der Nacht und Vorbereitung, geben Tipps aus ihrer langjährigen Biel-Erfahrung und gehen auf Fragen der Teilnehmenden ein. Nutzen Sie die Gelegenheit, die Schlüsselstelle des Hunderters, den legendären Emmendamm, bei Tageslicht zu laufen. Es werden zwei Laufgruppen gebildet. Mindestanforderung: 6:15 min/km.

Streckenlänge: ca. 23 km

Treffpunkt: Jegenstorf, Bahnhof. Anreise mit ÖV empfohlen. Keine Garderoben.

Ziel: Lohn, Bahnhof Lohn-Lüterkofen. Keine Garderoben/Duschen.

Rückreise: individuell



Ausrüstung: der Witterung angepasste Laufkleidung und Laufschuhe

Organisatorisches: Gepäcktransport Jegenstorf–Lohn. Unterwegs eine Verpflegungsstelle mit heissem Tee. Weitere Informationen folgen ca. eine Woche vor dem Training.

## Lauftraining Arch–Biel, für Läuferinnen und Läufer 100 km

**Samstag, 25.03.2017, 8.15 – 10.30 Uhr**

Rolf Thallinger und Matthias Klotz laufen mit Ihnen den flachen Schlussteil des 100 km-Laufs auf der Originalstrecke. An mehreren Halts thematisieren sie Lauftechnik, Laufen in der Nacht und Vorbereitung, geben Tipps aus ihrer langjährigen Biel-Erfahrung und gehen auf Fragen der Teilnehmenden ein. Es werden zwei Laufgruppen gebildet. Mindestanforderung: 6:15 min/km.

Streckenlänge: ca. 19 km

Treffpunkt: Arch, Mehrzweckhalle (Oberdorfstrasse 2, Dorfzentrum). Anreise mit ÖV empfohlen (Bushaltestelle Arch, Kreuz oder Arch, Arche). Garderoben stehen zur Verfügung.

Ziel: Biel, Kongresshaus. Garderoben/Duschen bei CTS.

Rückreise: individuell

Ausrüstung: der Witterung angepasste Laufkleidung und Laufschuhe

Organisatorisches: Gepäcktransport Arch–Biel. Unterwegs eine Verpflegungsstelle mit heissem Tee. Weitere Informationen folgen ca. eine Woche vor dem Training.

## Preis

CHF 20.- pro Anlass (CHF 15.- für Mitglieder CTS, Mitglieder des 100 km-Fanclubs, Athleten von impuls'n'coaching und Angehörige der ZHAW). Tickets für Parkplätze und öffentliche Verkehrsmittel sind nicht inbegriffen. Nur Barzahlung vor Ort möglich.

## Anmeldung

[www.100kmstepbystep.ch](http://www.100kmstepbystep.ch)

Anmeldeschluss: jeweils 8 Tage vor dem Anlass



Mindestteilnehmerzahl: 12 Personen pro Anlass

Versicherung ist Sache der Teilnehmer. Der Veranstalter haftet nicht bei Unfällen.

## Start an den Bieler Lauftagen

Wer zwei der Anlässe von 100 km: step-by-step. besucht, erhält einen Gutschein für eine Startgeldreduktion von CHF 10.- für die Bieler Lauftage 2017 (für alle Läufe gültig, einlösbar bei der Onlineanmeldung unter [www.100km.ch](http://www.100km.ch), nicht kumulierbar mit anderen Rabatten).

## Weitere Fragen

Wenden Sie sich per E-Mail an [melanie.messerli@ctsbiel-bienne.ch](mailto:melanie.messerli@ctsbiel-bienne.ch)

Wir freuen uns auf tolle Lauevents mit Ihnen!

