



GRAND PRIX VON BERN

Liebe GP-LäuferInnen

Rechtzeitig auf den kommenden Frühlingsbeginn gibt es etliche Informationen zum Grand-Prix von Bern vom 22. Mai.

- GP-Start von Viktor Röthlin
- Gratulation Mike Schmid zu Olympia-Gold
- Das GP-Teilnehmergeschenk 2010: ASICS Visor
- 50% Startgeld-Ersparnis für Groupe Mutuel Versicherte
- GP-Spezialangebot für den Dul-X Massagekurs
- Info-Veranstaltung „Bewegungsapparat und Sport“ und „Sportverletzungen“
- Herz-Studie: Wir suchen Test-Personen

Viel Spass bei den GP-Vorbereitungen!  
Das GP-Organisationsteam



Aus der GP-Boutique



GP Singlet: CHF 65.-  
> [Link: GP-Boutique](#)

## Comeback von Viktor Röthlin

Für Viktor Röthlin wird der Grand-Prix von Bern zum Gradmesser im Hinblick auf den EM-Marathon vom 1. August in Barcelona. Nach der Operation seiner rechten Ferse im November 2009 und der sechswöchigen Zwangspause ist Viktor Röthlin nun wieder im Aufbau. Im April und Mai will der 35-Jährige einige Aufbauwettkämpfe bestreiten. «Spätestens am Grand-Prix von Bern werde ich entscheiden, ob ich die Ampel zu einer erfolgreichen EM-Teilnahme auf grün stellen kann.»



## Olympia-Sieger bei Marti AG Bern

**Herzliche Gratulation an Mike Schmid zum grandiosen Sieg im olympischen Skicross!**

Während Mike im Winter keine Hindernisse auf den Skiern kennt, stellt er im Sommer während seiner Arbeit bei unserem Bau-Partner Marti AG Bern sicher, dass wir alle hindernisfrei über die Strassen fahren können!



## GP-Teilnehmergeschenk: AISCs Visor

ASICS und der Grand-Prix von Bern schenken allen Teilnehmenden über die 10 Meilen und am Altstadt-GP den speziellen GP-Visor. Die praktische und trendige Kombination von hochwertigem Schweissband und Blendschutz gibt's bei der Abholung der Startnummer. So können Sie den GP-Visor gleich für den Lauf am 22. Mai verwenden.

Alle Kinder am Bären-Grand-Prix erhalten das blaue I'm fit T-Shirt der Migros.



## Groupe Mutuel Kunden starten zum halben Preis

Als Kunde der Groupe Mutuel profitieren Sie von einer Ermässigung von 50% auf die Anmeldegebühr des Grand Prix von Bern. Den Code für die Ermässigung erhalten Sie gegen Eingabe Ihrer Versichertennummer ab sofort auf [www.groupemutuel.ch/club](http://www.groupemutuel.ch/club) unter dem Angebot "Grand-Prix von Bern". Aus organisatorischen Gründen ist die Anmeldung mit 50% Ermässigung nur online möglich.



[www.groupemutuel.ch/club](http://www.groupemutuel.ch/club)

## Angebot für GP-Teilnehmer DUL-X Sportmassage-Kurs

Auch am diesjährigen Grand-Prix von Bern sorgen unsere fleissigen DUL-X Masseure wieder für eine rasche Regeneration der strapazierten Muskeln. Damit Sie sich auch nach dem Grand-Prix von Bern optimal erholen können, offerieren wir allen GP-Teilnehmern unseren DUL-X Massagekurs für CHF 430.- statt CHF 480.-.

Während des 2-tägigen Kurses (7.-8.5.10 / 8.-9.5.10) zeigt Ihnen das DUL-X Spezialistenteam, wie überanstrengte Muskeln gelockert und Sportverletzungen behandelt werden können.

Bitte bei der Anmeldung unbedingt 'GP Bern' vermerken. Achtung, beschränkte Platzzahl!

Infos und Anmeldung: [www.dul-x.ch](http://www.dul-x.ch) / Telefon 044 245 43 36



[www.dul-x.ch](http://www.dul-x.ch)

## Informationsveranstaltungen Inselspital Bern

Spannend war der erste Info-Abend im Berner Inselspital vom 17.2. zum Thema „gezielter Trainingsaufbau“ sowie „Gefahren durch Herzprobleme im Leistungssport“. Einmal mehr darf festgestellt werden: Laufen und Walken haben einen äusserst positiven Einfluss auf unsere Gesundheit und ein massvolles Training beeinflusst Herz und Kreislauf positiv.

Am Mittwoch, 31. März 2010 erklärt Dr. med. Ulrich Rudolf Haupt (Oberarzt, Universitätsklinik für Orthopädische Chirurgie, Inselspital) den Einfluss des Sports auf unseren Bewegungsapparat. Und im Anschluss behandelt Thorsten Müller (Chefphysiotherapeut Orthopädie, Institut für Physiotherapie, Inselspital) die Frage „Sportverletzung: Wie weiter?“

Die GP-Infoanlässe finden statt jeweils von 18:30 bis ca. 20:00 Uhr im Hörsaal Ettore Rossi, Kinderklinik EG Nr. 111 (Eingang 31 B). Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Mehr Informationen: <http://www.gpbern.ch/cms/symposium.phtml>



Mittwoch, 31. März 2010  
Themen: siehe Text links

Mittwoch, 28. April 2010  
> Live-Leistungstest  
> Sport und Hormone – von Körpersäften und Doping.  
> Essen und Trinken vor und während dem Lauf

## Leistungsstudie des Inselspital Männliche GP-Teilnehmer ab 30 gesucht!

Der GP-Medical Partner möchte eine Untersuchung bei männlichen Teilnehmern, die älter als 30 Jahre sind und sich für den 10 Meilen Lauf angemeldet haben, durchführen. Erforscht wird der Zusammenhang zwischen Ausdauersport und Veränderungen der Herzvorhöfe.

Als Teilnehmer an dieser Studie profitieren Sie von einer umfassenden Abklärung inklusive Leistungstest im Rahmen Ihrer Trainingsvorbereitungen. Folgende Untersuchungen werden durchgeführt: Körperliche Untersuchung,



Ein detailliertes PDF mit allen Informationen und dem Kontakt für die Anmeldung finden Sie auf unserer Webseite:  
[www.gpbern.ch](http://www.gpbern.ch)

Aktivitätsfragebogen, Ruhe-EKG, 24h-EKG, Ultraschalluntersuchung vom Herzen, sportspezifische Spiroergometrie auf dem Laufband.

Als Informationen erhalten Sie direkte Aussagen über die Herzleistung und Herzfunktion, sowie Angaben zu Ihrer maximalen Leistungsfähigkeit (VO2max) inklusive individuelle Empfehlungen zu den für Sie optimalen Trainingsbereichen.

Mehr Informationen: [www.gpbern.ch/cms/symposium.phtml](http://www.gpbern.ch/cms/symposium.phtml)

#### Hauptsponsoren:



MIGROS



#### Co-Sponsoren:



Sie erhalten diesen Newsletter des Grand-Prix von Bern, weil Sie in unserer Datenbank mit einer E-Mailadresse gespeichert sind. Für eine Abmeldung klicken Sie auf folgenden Link: [Abmeldung](#)

Grand-Prix von Bern, Seilerstrasse 21, 3011 Bern

+41 (0)31 381 55 66 || [info@gpbern.ch](mailto:info@gpbern.ch)