

## Newsletter für Teilnehmende vom 14. Mai 2010



**GRAND PRIX VON BERN**

Lieber Michael Schild

Sie sind Teil des grössten Teilnehmerfeldes in der 29-jährigen Geschichte des Grand-Prix von Bern! 25'521 SportlerInnen sind für den GP angemeldet!

Am Montag wurde das GP-Programmheft verschickt mit allen Informationen zum 22. Mai. Nachstehend die wichtigsten Daten für Ihren Start.

Bringen Sie unbedingt die Adressetikette des Programmheftes oder die erste Seite dieser E-Mail an die Startnummernausgabe. So finden wir Ihre Startnummer am schnellsten!

Viel Spass am GP 2010!

### Die wichtigsten Informationen zum GP-Start:

Strecke:	Grand-Prix von Bern, 16.093km
Startnummer:	4444 - Michael Schild
Kategorie:	M30
Startblock:	16:04:30 Block 4 Bitte haben Sie Verständnis, dass der Startblock nicht mehr gewechselt werden kann.
Champion-Chip:	Zusammen mit der Startnummer erhalten Sie den ChampionChip DX234FW für die korrekte Zeitmessung. Erhalten wir Ihren Chip nach dem Rennen nicht zurück, wird dieser mit CHF 50.- in Rechnung gestellt. Der GP-ChampionChip ist nur am Grand-Prix von Bern verwendbar.
Startnummern-Ausgabe	Freitag, 21. Mai 16:00 - 21:00 Uhr Samstag, 22. Mai 10:00 bis 1 Stunde vor dem Start

### Anreise:

Bitte benutzen Sie unbedingt die öffentlichen Verkehrsmittel zur Reise nach Bern. Das per Post zugestellte Programmheft berechtigt zum Bezug eines 50%-Billets für die Reise nach Bern. Auf dem Gebiet des Libero-Tarifverbundes fahren Sie sogar gratis. » Anreise-Informationen auf [www.gpbern.ch](http://www.gpbern.ch)

### Startnummernausgabe / Pasta-Party / Sport-Shop:

Folgende Linien fahren ab Bern-Bahnhof zur Startnummernausgabe:

S-Bahn der BLS nach Bern Wankdorf. Reguläre Züge und GP-Shuttles fahren ca. alle 8 Minuten. Fahrzeit: 3 Minuten. Fussweg zum Start: 8 Minuten.

Alle Informationen der S-Bahn Bern: [www.bls.ch/events](http://www.bls.ch/events)

Tram Linie 9 bis Guisanplatz. Fahrzeit: ca. 12 Minuten.

Bus Linie 20 bis Wyler: Fahrzeit: ca. 15 Minuten.

Anreise mit dem Auto: Es stehen keine Parkplätze im Wankdorf / BEAexpo-Gelände zur Verfügung. Wir empfehlen das Parkhaus bei der Autobahnausfahrt Bern-Neufeld zu benutzen. In die Innenstadt zum Bahnhof fährt die Buslinie 10.

**Hauptsponsoren des Grand-Prix von Bern:**

### GARMIN FINISHER-SMS

Registrieren Sie sich in der Startliste für das GARMIN-Finisher-SMS. So gibts die Zielzeit und Rangierung gratis auf Ihr Mobiltelefon.

[GP-Startliste](#)

### Namensabfrage per SMS

(-.60 pro erhaltener SMS)  
Einmaliger Service in der Schweiz von Mika Timing!  
GP <nachname> an 9234  
Beispiel SMS:  
«GP Schild»  
an 9234

### Startnummernabfrage und Zwischenzeiten:

(-.60 pro erhaltener SMS)  
GP <Startnummer>  
Gibt den Namen und je nach Rennposition die Startzeit, Zwischenzeiten (5km und 10km) oder die Zielzeit zurück.  
Beispiel SMS:  
«GP 4444» an 9234

GP START <Startnummer>  
Abonniert den Service und sendet bei jeder neuen Zeit eine SMS (5km, 10km, Ziel, Rangierung)  
Beispiel SMS:  
«GP START 4444»  
an 9234



## 2PEAK Trainingstipp für die GP-Woche

**Sonntag:** Leichtes Lauftraining mit intensiver Gymnastik und Kräftigungsübungen am Ende.

**Montag:** Ruhetag

**Dienstag:** Ein langes Training (90 Minuten für GP-Teilnehmende, 40 Minuten für Altstadt-GP), mit 1-3 Intervallen in Wettkampfgeschwindigkeit. Vermeide stärkehaltige Nahrung (Kohlenhydrate) am Abend vorher, um die Depots maximal zu entleeren.

**Mittwoch, Donnerstag und Freitag** sollten genutzt werden, um zu entspannen - in jedem Sinne.

Detaillierte Informationen unter: [www.gpbern.ch/2peak](http://www.gpbern.ch/2peak)



Von diesem Know-how können Sie auch nach dem GP-Bern profitieren.

21-Tage gratis zu testen auf [www.gpbern.ch/2peak](http://www.gpbern.ch/2peak)

## Grand-Prix von Bern im Fernsehen

**Schweizer Sportfernsehen:** Dienstag 25. Mai um 21 Uhr das Magazin vom Grand-Prix von Bern (Wiederholungen: Di, 22.30 Uhr, Mi 17.00 und 18.30 Uhr).

Dank dem Engagement der Schweizerischen Post, Groupe Mutuel und Swiss Runners werden auch in diesem Jahr wieder regelmässig, halbstündige Sendungen über Laufveranstaltungen im Schweizer Sportfernsehen zu sehen sein.

**TeleBärn** berichtet am Rennwochenende über alle Facetten und Highlights: Samstag 22. Mai 2010 ab 18.20 Uhr im Sportmagazin (Wiederholung im Stundentakt)

Sonntag 23. Mai 2010 13.30 Uhr & 15.30 Uhr Zieleinlauf (Aufzeichnung) und mehr ab 18.20 Uhr im Sportmagazin (Wiederholung im Stundentakt)

DI 18.5.: 20:00 / 22:00(W)  
Schweizer Sportfernsehen:  
Magazin mit Viktor Röhlin

SA 22.5.: 18:20 (stündlich)  
TeleBärn - Sportmagazin

SO 23.5.: 13:30 + 15:30  
TeleBärn: Zieleinlauf

SO 23.5.: 18:20 (stündlich)  
TeleBärn - Sportmagazin

DI 25.5.: 21:00 Uhr  
Schweizer Sportfernsehen:  
Swiss-Runners-Magazin mit  
GP Bern

## Kennen Sie Ihren Laufstil?

Und welche Schuhe am besten damit harmonieren?

Falls nicht: Lesen Sie auf dem [Link](#), was es mit dem innovativen Laufanalyse-system Achillex auf sich hat!

Mehr Informationen: [PDF](#)



## Hauptsponsoren:



## Co-Sponsoren:



Sie erhalten diesen Newsletter des Grand-Prix von Bern als TeilnehmerIn der Veranstaltung. Einen weiteren persönlichen Newsletter werden wir nach dem Grand-Prix von Bern versenden mit der Angabe Ihrer Laufresultate.

