

Familiär bei Sonne und auch Regen

Seit 20 Jahren ungetrübter Laufspass

Was einst vor 20 Jahren als kleiner, lokaler Laufanlass begann, entwickelte sich über die Zeit hinweg zu einem im Laufkalender fix verankerten Sportevent mit nationaler Ausstrahlung.

Was indes unverändert blieb, ist der familiäre Charme, welcher den Ämmelauf Littau so speziell macht. OK-Präsident Sandro Papenfuss: «Die vielen positiven Rückmeldungen, welche wir jeweils nach einem Lauf erhalten, betonen stets, wie familiär es bei uns zu und hergehe, wie freundlich und auch zuvorkommend die Helfer sich jedem noch so kleinen Problem annehmen.» Dass Start/Ziel, Garderoben, Festwirtschaft etc so nahe beieinanderliegen, ist sozusagen das Tüpfelchen auf dem i.

Ein tolles Gesamtpaket

Sandro Papenfuss: «Ohne unseren treuen Helferinnen und Helfer ginge gar nichts. Sie sind ein zentraler Erfolgsfaktor, und auf diese Unterstützung zählen zu dürfen macht uns sehr stolz! Dies gilt im selben Masse auch für unsere tollen Sponsoren, welche sich Jahr für Jahr aktiv mit einbringen und mit tollen Side-Events aufwarten. Nebst der wunderschönen Laufstrecke ist es das Gesamtpaket, welches den Ämmelauf Littau so besonders macht!» Schlussendlich liegt der Fokus jedoch klar auf der Zufriedenheit der Läuferinnen und Läufer, egal welchen Alters. So sind die Kinderläu-



fe stets etwas ganz Besonderes! Sandro Papenfuss: «Wie unser Speaker Roli Hintermann jeweils mit seiner roten Clownsnase den Jüngsten vor dem Start die Nervosität nimmt, ist schon ganz speziell. Auf der anderen Seite haben wir vor Jahren auch die Kategorien W70 resp. M70 fix aufgenommen –

ohne Wenn und Aber, ohne Mindestzahl von klassierten Läuferinnen und Läufern! Denn herausragende Leistungen gehören ganz klar in jedem Alter belohnt!»

Unwetter und Baustellen

Dieses Jahr nun wird also zur 20. Austragung gestartet. Befanden



sich Start und Ziel bei den ersten neun Austragungen noch unten an der Kleinen Emme (bei den mittlerweile nicht mehr vorhandenen Militärbaracken), so wurde zum zehnjährigen Jubiläum hin auf den Littauer Dorfplatz gezügelt.

Just dieses erste runde Jubiläum sollte jedoch um ein Jahr verschoben werden müssen: Am 22. August 2005 liessen gewaltige Niederschlagsmengen die Ufer vieler Flüsse über ihre Ufer treten – so auch die der Namensgeberin des Laufes, die Kleine Emme – und zerstörten dabei u.a. auch die Wege der Ämmelaufes. In der zweiten Dekade waren es dann hauptsächlich Baustellen, die dem OK einiges an Planung abverlangte. Sandro Papenfuss: «Schlussendlich fanden wir zusammen mit den Behörden aber immer tolle Lösungen. So waren unsere Läufer die ersten, welche offiziell den neuen Damm zwischen

Blatten und Littau laufend begehen durften, dasselbe bei der neu errichteten Blattenbrücke.» Die etwas beengten Platzverhältnisse im Start/Ziel-Bereich aufgrund der Bauarbeiten letztes Jahr waren danach schon fast Routine und wurden kaum wahrgenommen.

Der Jubiläumslauf vom 10. September 2016 wird mit dem Auftritt einer Live-Band gefeiert.

Zudem dürfen sich die Helferinnen und Helfer auf ein spezielles Abendessen freuen. Sandro Papenfuss: «Klar freuen wir uns enorm, diesen runden Geburtstag unseres Laufes begehen zu dürfen. Schlussendlich ist der Ämmelauf Littau aber eine Laufveranstaltung, und so werden wir wie gewohnt alles daransetzen, um unseren Läuferinnen und Läufern ein tolles Lauffest bieten zu können!».

Alles ausser gewöhnlich.

Der neue Marco Polo – Ihr Familienauto.



NUTZFAHRZEUG-ZENTRUM LUZERN
Unterwilrain 16 · 6014 Luzern
T 041 259 02 02 · nfluzern@merbag.ch

MERBAGRETAIL.CH
MERCEDES-BENZ AUTOMOBIL AG
Mein Partner für Nutzfahrzeuge

Die ideale Vorbereitung für den SwissCityMarathon – Lucerne

Leistungstest auf hohem Niveau

Das Streckenprofil des Ämmelauf Littau eignet sich hervorragend, um sich vor den grossen Herbstläufen nochmals einen Formtest zu unterziehen

Eine kupierte Dorfrunde, Gefälle, einen flachen Mittelteil, auf welchem Tempohärte gefragt ist, sowie eine anspruchsvolle Schlusssteigung, in welcher der innere Schweinehund gebändigt werden muss. Eine ideale Vorbereitung also, um den SwissCityMarathon – Lucerne (welcher ebenfalls dem Lozärner Laufjahr angehört, siehe www.luzernerlauf.ch) Ende Oktober perfekt vorbereitet in Angriff nehmen zu können!

Hobby und Ambition

OK-Präsident Sandro Papenfuss: «Ambitionierte Läufer erhalten beim Ämmelauf Littau eine gute Standortbestimmung, die Länge von 10 Kilometern erlaubt es zudem, an den vorherigen wie auch darauffolgenden Wochenenden weitere Wettkämpfe bestreiten zu können. Hobbyläufer wissen die landschaftlich abwechslungsreiche Streckenführung sowie die vielen Naturwege zu schätzen. Und nebst dem Lauferlebnis selbst wird wie bereits erwähnt ja auch sonst noch so einig geboten!»

Jetzt schnell noch anmelden

Die Anmeldung für den Jubiläums-Lauf vom 10. September 2016 ist



ohne Aufpreis noch bis zum Sonntag, 4. September 2016 (online: Mittwoch, 7.9.2016) möglich. Wer sich am Lauftag nachmelden möchte, kann dies gerne ab 11:30 Uhr bei der Startnummernausgabe beim Schulhaus Littau Dorf tun (bis 30 Minuten vor dem jeweiligen Wettkampf). Die Nachmeldegebühr beträgt CHF 5.- für Erwachsene, Jugendliche und Kinder sind selbstverständlich kostenlos.

www.aemmelauf.ch





Dienstag bis Freitag
08:00 - 18:30 Uhr
Samstag
08:00 - 14:00 Uhr

Monika Häfliger
Telefon 041 250 44 26
Ruopigenring 119, 6015 Luzern/Reussbühl



**STIRNIMANN
BAUGESCHÄFT AG**

Ihr Partner für den Bau!

Ruopigenhöhe 11 | 6015 Luzern | T 041 250 07 47
N 079 333 47 61 | stirnemannbaugeschaef@bluewin.ch

rigert

**RIGERT.
BAUT AUF ERFOLG.**

Baugeschäft Rigert AG
Schrottmättli 4, CH-6014 Luzern
T 041 372 11 20, info@rigert-ag.ch
www.rigert-ag.ch

HP **Furrer Schreinerei
und Fensterbau AG**

Ritterstrasse 12
6014 Luzern-Littau
Tel. 041 250 29 07
Fax 041 250 29 44

Holz-Metall-Renovationsfenster

Fensterfabrikation
Reparaturen



**OASE
DER STILLE**

Holzdeck



BUOB HOLZBAU AG

Östliche Bergstrasse 2 Luzern www.buobholzbau.ch

WIR GEHEN MIT IHNEN VORWÄRTS






Lötcher Tiefbau AG, Spahau 3, 6014 Luzern
T +41 41 259 07 07, www.tiefbau-plus.ch