

Ein Spass für Läufer aller Altersklassen

21 und kein bisschen müde

Am Samstag, 9. September 2017 wird zum 21. Ämmelauf Littau gestartet. Ob ambitionierte Läuferin oder naturverbundener Genussjogger, die attraktive Laufveranstaltung im Luzerner Stadtteil Littau wird auch dieses Jahr wieder bei Jung wie Alt für tolle Stimmung sorgen.

Jubiläen haben es so an sich, dass im Jahr darauf die Energie und Motivation, Neues anzupacken, auf eher kleiner Flamme vor sich hin köchelt. Nicht so beim Ämmelauf Littau! So wurde der Rücktritt von drei altgedienten und überaus erfahrenen OK-Mitgliedern zur Verjüngung des Organisationskomitees genutzt, welches sich aktuell wie folgt präsentiert: Lukas Durrer (Logistik), Marion Jeanbourquin/Michelle Lipp (Personal), Peter Meyer (Informatik), Flavia Mini (Strecke), Sandro Papenfuss (Präsidium/Werbung), Fabian Ruiz/Marcel Dellenbach (Spezialaufgaben), Mathias Vassali (Finanzen), Sandro Wüst (Festwirtschaft), Mario Zemp/Davide Petruccelli (Sponsoring)

Nettozeitmessung und neue Homepage

Ebenfalls neu ist die beim Hauptlauf über 10 Kilometer eingeführte Nettozeitmessung, was allfällige Drängeleien beim Start überflüssig macht. OK-Präsident Sandro Papenfuss:

«Da die Zeit erst mit dem Überqueren der Startlinie zu laufen beginnt, spielt es keine Rolle, ob man von ganz vorne ins Rennen geht oder sich lieber weiter hinten einreicht - die effektiv gelaufene Zeit wird so oder so sekundengenau gemessen. Einzig bei den Podiumsplätzen ist die Reihenfolge beim Zieleinlauf entscheidend.»

Die augenfälligste Neuerung ist mit Sicherheit die komplett überarbeitete Homepage, welche die vielen Informationen rund um den Ämmelauf Littau übersichtlich und auch auf mobilen Geräten gut lesbar darstellt (www.aemmelauf.ch).

«Lozärner Läufer» – gemeinsam die Zukunft gestalten

Zudem wurde die Zusammenarbeit der Luzerner Laufveranstalter durch die Gründung des Vereins «Lozärner Läufer» offiziell besiegelt. Das «Lozärner Laufjahr» startet mit dem «Lozärner Cross». Am Luzerner Stadtlauflaufen stehen die Familien im Fokus, die Go-In6Weeks bieten im Frühling an sechs Mittwochabenden gute Trainingsmöglichkeiten. Der Ämmelauf Littau ist die ideale Vorbereitung auf den SwissCity Marathon – Lucerne, der den Abschluss der Luzerner Laufsaison bildet. Diese Veranstaltungen decken diverse Distanzen und Kategorien ab und bieten für alle Läuferinnen und Läufer vielfältige Startmöglichkeiten!



Sandro Papenfuss: «Unser Ziel ist es, Synergien zu nutzen, sich gegenseitig zu unterstützen sowie gemeinsam nach aussen in Erscheinung zu treten. Darüber hinaus sollen aber auch die Luzerner Läuferinnen und Läufer von einer starken Community profitieren und an über das Jahr hinweg stattfindenden Events teilnehmen können. Details hierzu folgen in Bälde!»

»cool & clean« – für einen sauberen Sport

Nicht neu, aber durchaus erwähnenswert ist, dass der Ämmelauf Littau wieder unter dem Motto cool&clean; steht. «cool and clean» nennt sich das Präventionsprogramm, welches sich für fairen und sauberen Sport einsetzt und dessen operative Führung von Swiss Olympic wahrgenommen wird.

Nicht zuletzt, da der Ämmelauf Littau speziell auch Kinder und Jugendliche zur Teilnahme zu motivieren versucht, ist eine Teilnahme an diesem Programm Pflicht. Cool and Clean Botschafter Gregi Boog: «Einhalten des Jugendschutzes, wissenswertes über Doping und Drogen, Teambildung, Fairplay, Verzicht auf Nikotin, gemeinsam Ziele erreichen – dies und vieles mehr steht im Zentrum der Arbeit von Cool and Clean. Werte, für die auch der Ämmelauf Littau voll und ganz einsteht!»

Laufgenuss und Formtest in einem! Das Streckenprofil des Hauptlaufes über 10 Kilometer (Start um 15 Uhr) bietet alles, um sich vor den grossen Herbstläufen nochmals einem Formtest zu unterziehen: Eine kupierte Dorfrunde, Gefälle, ein flacher Mittelteil, auf dem Tempohär-

te gefragt ist, sowie eine anspruchsvolle Schlusssteigung, in welcher es den inneren Schweinehund zu bändigen gilt. Sandro Papenfuss: «Ambitionierte LäuferInnen erhalten beim Ämmelauf Littau eine gute Standortbestimmung. Zudem erlaubt es die Länge von 10 Kilometern, an den Wochenenden davor resp. danach weitere Wettkämpfe zu bestreiten. HobbyläuferInnen wiederum wissen die landschaftlich abwechslungsreiche Streckenführung sowie die vielen Naturwege zu schätzen.» Punkte, die den Ämmelauf Littau zur idealen Vorbereitung für den am 29. Oktober 2017 stattfindenden SwissCityMarathon-Lucerne machen.

Nicht zu vergessen gilt es in diesem Zusammenhang zudem die jeweils gut besetzten Kinder- resp. Jugendläufe (600 resp. 1100 Meter), welche ab 13:30 Uhr auf dem Programm stehen.

Die Anmeldung für den Lauf vom 9. September 2017 ist noch bis zum Sonntag, 3. September 2017 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 den Hauptlauf, für die Schülerläufe wird kein Zuschlag erhoben.

www.aemmelauf.ch


Ernährungscoach
Verena Wissmann



Businesspark Luzern, Littauerboden 1, 6014 Luzern
Ernährungsberatung
Manuelle Lymphdrainage
Klassische Massage

www.ernaehrungscoach-wissmann.ch, Natel: 076 275 28 74,
E-Mail: verena-wissmann@bluewin.ch

Meine Spezialgebiete sind die Ernährung im Ausdauersport. Als aktive Langdistanz Triathletin berate ich Sie gerne bei der Anpassung Ihrer Ernährung in der Trainings- und Wettkampfzeit. Eine auf die Anforderungen abgestimmte Ernährung steigert die Leistung im Training und Wettkampf und fördert die schnelle Regeneration. Termine sind auch ausserhalb der üblichen Bürozeiten sowie am Wochenende möglich. Parkplätze gratis vorhanden. Ernährungsberatung auf Wunsch auch telefonisch oder per E-Mail möglich.

HP Furrer Schreinerei und Fensterbau AG

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

Fensterfabrikation
Reparaturen

Holz-Metall-Renovationsfenster

E. LUTZ AG
FÜR BESTE SPENGLERARBEITEN

SPENGLERARBEITEN / FLACHDACH / BLITZSCHUTZ / ABSTURZSICHERUNGEN / TAUBENSCHUTZ / SERVICE & UNTERHALT

E. Lutz AG
Rothenring 9a, 6015 Luzern

Telefon: 041 260 77 77
Telefax: 041 260 77 78
info@elutzag.ch
www.elutzag.ch



Ihr Spezialist in Getriebetechnik.
Revisionen von Automaten- und Schaltgetrieben,
Verteilergetrieben, Differentialen und Wandlern.



AUTOMATEN-MEYER AG

6014 Luzern · Tel. 041 259 09 59 · www.automaten-meyer.ch · info@automaten-meyer.ch