



ÄMMELAUFLITTAU  
15. SEPTEMBER

«Natur pur» beim Ämmelauf Littau

## Das Ende des Zielkanals

**Am Samstag, 15. September 2012 fällt der Startschuss zur 16. Austragung des Ämmelauf Littau.**

Der wunderschöne Lauf im Luzerner Stadtteil Littau wird auch dieses Jahr wieder mit viel familiärem Charme sowie «Natur pur» die Läuferherzen höher schlagen lassen. Neu werden die Laufzeiten beim Ämmelauf Littau per Chip gemessen (durch bibchip Schweiz GmbH).

Als Finishergeschenk winkt ein tolles Funktionsshirt (bei den Kinderläufen werden schöne Medaillen abgegeben).

Die nach wie vor überschaubare Grösse des Anlasses verleiht dem Ämmelauf Littau einen speziellen Flair und dürfte gerade Läuferinnen und Läufer ansprechen, die eine Alternative zu den oftmals persönlich wirkenden Megaevents suchen.

Die bewusst niedrig angesetzten Startgelder sollen die Freude an der sportlichen Betätigung in der freien Natur wecken sowie insbesondere Kinder und Jugendliche zur Teilnahme motivieren. Die attraktive Strecke über die Matthöhe lädt zum Zuschauen ein, stimmungsvolle Momente sind garantiert. Die jährlich hohe Anzahl aktiver Schülerinnen und Schüler belegt den Erfolg hierbei nachhaltig.

Das OK Ämmelauf Littau freut sich auf eine rege Teilnahme und wird wie immer alles daran setzen, allen Anwesenden ein tolles Laufsport-Erlebnis zu bieten!

OK-Präsident Sandro Papenfuss ist uns Red und Antwort gestanden.

**Herr Papenfuss, der Ämmelauf findet bereits zum 16. Mal statt. Wie hebt sich der Lauf von anderen Volksläufen ab?**

Der wunderschöne Lauf im Luzerner Stadtteil Littau wird mit viel familiärem Charme sowie «Natur pur» (rund 70 % des Hauptlaufes führen über Naturwege!) die Läuferherzen höher schlagen lassen. Die Strecke, die niedrig angesetzten Startgelder, das Finishergeschenk (funktionelles Laufshirt resp. Medaillen für Kinder),



das Rahmenprogramm, die Top-Organisation – all das zeichnen den Ämmelauf Littau aus. Dass die Veranstaltung dennoch überschaubar geblieben ist und eine Alternative zu Grossanlässen darstellt, rundet das positive Gesamtbild ab.

**Was verändert sich am Ämmelauf 2012 gegenüber dem letzten Jahr?**

Am diesjährigen Ämmelauf Littau wird die Zeitmessung zum ersten Mal über einen in der Startnummer integrierten Chip erfolgen – das Schlange-Stehen im engen Zielkanal hat somit definitiv ein Ende.

**Welche läuferischen Voraussetzungen muss ein Teilnehmer mitbringen, um den Lauf erfolgreich zu beenden?**

Viele Läuferinnen und Läufer, welche den Ämmelauf Littau in den letzten Jahren bestritten haben, werden bei einer solchen Frage wohl auf den Schlussanstieg (auch «Aargauerstalden von Littau» oder liebevoll «Das Sahnehäubchen» genannt) verweisen.

Nach einem etwas welligen Beginn über die Matthöhe folgt der Abstieg zur Kleinen Emme, wo rund 7 flach zu laufende Kilometer die Tempohärte auf die Probe stellen. Wer sich hier allerdings zu sehr verausgabt, wird beim Schlussanstieg zu beissen haben....



**Mit wie vielen Teilnehmern rechnen Sie?**

Keine einfache Frage - je nach Witterung mit rund 350 TeilnehmerInnen. Da der Ämmelauf Littau jedoch - wie viele andere kleiner Läufe auch - sehr stark von den Nachmeldungen lebt, wird natürlich das Wetter wohl wie bereits erwähnt einen grossen Einfluss auf die endgültigen Teilnehmerzahlen haben.

**Kann man sich für den Lauf noch anmelden?**

Offizieller Anmeldeschluss ist Montag, 10. September 2012 (online Donnerstag, 13.9.2012). Wer sich bis zum Sonntag, 2. September 2012 angemeldet hat, erhält eine personalisierte Startnummer mit Namensaufdruck. Nachmeldungen sind am Lauftag (15.9.2012) ab 11:30 Uhr, bis ½ Stunde vor dem Start des jeweiligen Laufes möglich.

**Worauf freuen Sie sich besonders?**

Auf die vielen glücklichen Gesichter im Ziel.

Die Fragen stellte: Nick Schwery

Weitere Informationen finden sich auf der Homepage [www.aemmelaufl.ch](http://www.aemmelaufl.ch).

**Damit Sie beim Putzen nicht kurz vor dem Finish auf den Hund kommen...**



**Nicht nur sauber, rein und schnell - dank unserem Reinigungs-Vollservice**

- Unterhaltsreinigungen
- Gebäude- / Glasreinigungen
- Büro- / Geschäftsinhaltungen im Abonnement
- Wohnungsreinigungen mit Abgabegarantie

GEBÄUDE, GLAS, UNTERHALT

**KOCH ROLAND REINIGUNGEN** GmbH

6015 Reussbühl  
Ruopigenplatz 16  
Telefon 079 450 15 15

[www.koch-reinigungen.ch](http://www.koch-reinigungen.ch)



**BUOB HOLZBAU AG**

Luzern Littau  
[www.buobholzbau.ch](http://www.buobholzbau.ch)



Wunschgärten  
Energiegärten  
Unterhalt  
**Gartenarchitektur  
und Gartenbau**

Reto Eberle  
Höchweid 22  
6023 Rothenburg  
[www.reberle.ch](http://www.reberle.ch)

Telefon 041 282 26 24  
Fax 041 282 26 23  
Natel 079 210 89 87  
[planung@reberle.ch](mailto:planung@reberle.ch)

Konzentrieren Sie sich auf Ihr Stammgeschäft und auf den Kontakt zu Ihren Kunden, wir erledigen sämtliche Ihre Treuhandgeschäfte.

- ⇒ Buchhaltungen / Jahresabschlüsse
- ⇒ Steuerberatungen / Steuererklärungen
- ⇒ Lohnwesen
- ⇒ Mehrwertsteuer
- ⇒ Nachfolgeregelungen
- ⇒ Unternehmensberatung
- ⇒ Gründungen / Umstrukturierungen
- ⇒ Wirtschaftsprüfungen / Revisionen

**SEGMÜLLER** TREUHAND AG  
VERTRAUENSACHE

Rothenring 22 6015 Luzern/Reussbühl  
Telefon 041 260 14 30 [www.segmuller-treuhand.ch](http://www.segmuller-treuhand.ch)



*Coiffeursaloon Monika*



Öffnungszeiten (durchgehend)  
Dienstag bis Freitag  
08.00 - 18.30 Uhr  
Samstag  
08.00 - 14.00 Uhr

**Monika Häfliger**  
Ruopigenring 119  
6015 Luzern  
Tel. 041 250 44 26

**10%**

*Coiffeursaloon Monika*  
**10% Ermässigung auf Neukunden**  
bei Abgabe dieses Talons  
(Nicht kumulierbar, pro Person)

**Ihr Partner wenn's um's Elektrische geht!**

**Elektro Fuchs Littau GmbH**

**041 250 27 27**



Grubenstrasse 11 | 6014 Luzern | [www.elektrofuchs.ch](http://www.elektrofuchs.ch)



**J. Uebelmann-Lampugnani**  
**Gartengestaltung**

Schwarzenbergstrasse 27  
6102 Malters  
Telefon 041 497 22 93  
Natel 079 434 48 58

- Neuanlagen
- Umänderungen
- Gartenpflege
- Steinarbeiten
- Unterhalt



Dienstleistungen  
und Beratung  
rund um den Garten