

## Auch Regierungsrat Max Pfister läuft den Lucerne Marathon!

Jetzt ist der Luzerner Chef des Bau-Umwelt- und Wirtschaftsdepartements auch noch sportliche Vorzeigefigur des Regierungsrats: Max Pfister (56) hat im Kollegium offiziell das Mandat „Marathon“ übernommen. Damit unterstützt der Kanton Luzern diese Lauf-Veranstaltung nicht nur finanziell (und mit Bildungsdirektor Toni Schwingruber im Patronatskomitee ebenso auf moralischer Ebene), er belebt sie auch mit aktiver Tatkraft. Max Pfister hatte sich in einer „Blitz-Sitzung“ spontan für das Engagement zur Verfügung gestellt. „Das ist für mich eine einmalige Herausforderung“, sagt der Politiker, der regelmässig auf Velotouren anzutreffen ist, sich als Läufer schon auf kürzeren Wettkampfstrecken versucht hat und der sich auf eine ganze Serie erfolgreich absolvierter Engadiner Skimarathons abstützen kann. „Ausdauerprobleme werde ich keine haben, vier Stunden halte ich schon durch“, glaubt Pfister. „Fraglich ist nur, ob mein „Gestell“ auch mitmacht.“ Skepsis in dieser Beziehung scheint gerechtfertigt – seit ein paar Tagen ist der Nebikoner zur Passivität verurteilt, nachdem das Strassentraining bei ihm eine Gelenksentzündung verursacht hat.

## Was Sie über das Laufen wissen sollten – am 2. Juni in Nottwil

Am Samstag, 2. Juni gibt es im Rahmen eines Seminar-Tages eine ganz besondere Marathon Vorbereitung Gelegenheit. Am SPZ Nottwil wird aus erster Hand informiert. Die Lucerne Marathon OK-Mitglieder Beat Villiger und Matthias Strupler dozieren über typische Läuferbeschwerden, über Verletzungen und Prävention, dazu gibt es die Möglichkeit zur Leistungsdiagnostik. Viktor Röthlin wird ein praktisches Lauf-ABC durchführen und Laufexperte Valentin Belz gibt Wohlfühl-Tipps für die Füsse. Die Anmeldung für das Seminar in Nottwil (Kosten für Vorträge, Lauftraining, Beratung und Zwischenverpflegung Fr. 50.-) können ab sofort online gemacht werden unter [www.lucernemarathon.ch](http://www.lucernemarathon.ch)

## Ihr Laufzeit-Vergleich mit 400'000 anderen

Die deutsche Sporthochschule Köln ermittelt mit Hilfe einer Internet-Umfrage die Angaben von Freizeit- und Leistungssportlern zu Laufleistungen, Training, Gesundheit und Life-Style-Faktoren. Die Befragung ist Teil der internationalen „Pace-Studie“, die sich an Marathon- und Halbmarathonlaufende aller Altersstufen wendet. Alle Teilnehmenden haben nach Beantwortung des Fragenkatalogs die Möglichkeit, die persönliche Laufleistung mit mehr als 400'000 anderen zu vergleichen. Die Teilnahme an dieser anonymen Internet-Umfrage erreicht man auf der Adresse [www.dshs-koeln.de/pace](http://www.dshs-koeln.de/pace).

## Jetzt wirbt auch Citroën für den Lucerne Marathon

Seit kurzem geben sie dem Strassenverkehr in Luzern einen besonderen Touch: Die von Olympia-Designer Oliver Fuchs gestalteten Lucerne Marathon Autos, die als auffällige Promoter vom näher rückenden Grossereignis zeugen. Die von der Garage Galliker in Kriens der Marathon-Geschäftsleitung zur Verfügung gestellten Citroëns Xsara Picassos zeugen auch von der Sportlichkeit ihrer Spender: Betriebsleiter Gabriel Galliker ist mit einer Lauf-Gruppe aus seiner Garage schon seit einiger Zeit im Training für das grosse Ziel (Halb-)Marathon.



Der Citroën Xsara „Lucerne Marathon“ aus der Garage Galliker in Kriens hatte schon beim Luzerner Stadtlauf von Ende April seinen ersten Auftritt

## Viktor hat die Pa(s)tata-Party schon mal ausprobiert

Damit am Samstag, 27. Oktober die grosse Rösti-Party auch wirklich funktioniert, hat Lucerne-Marathon-Botschafter Viktor Röthlin in der Küche des Hotels Schweizerhof schon mal eine entsprechende Übungseinheit absolviert. Überwacht von Küchenchef Thomas Zürcher (und filmisch dokumentiert vom Schweizer Fernsehen) hat der Rösti-Experte seinen kulinarischen Geheimtipp zelebriert. Weil die Rösti aus rohen Kartoffeln in der Läuferzene ihren Weg aber erst noch finden muss, wird am Vortag des Lucerne Marathons die Tradition gleichwohl nicht ganz abgeschafft. Allerdings dürfte die Pasta-Party, wie das vor den Wettkämpfen übliche Teigwaren-Festival weltweit heisst, von der Rösti in den Schatten gestellt werden. Davon überzeugt ist jedenfalls Viktor Röthlin. Wie die Pa(s)tata-Party letztlich bei den aktiven Marathonis ankommt, wird sich beim diesem Event im Hotel Schweizerhof, in gut fünf Monaten, zeigen.



Mit roher Kartoffel in den Startlöchern zum Rösti-Schmaus: Schweizerhof-Küchenchef Thomas Zürcher (rechts) überwacht die Kochkünste seines „Lehrlings“.

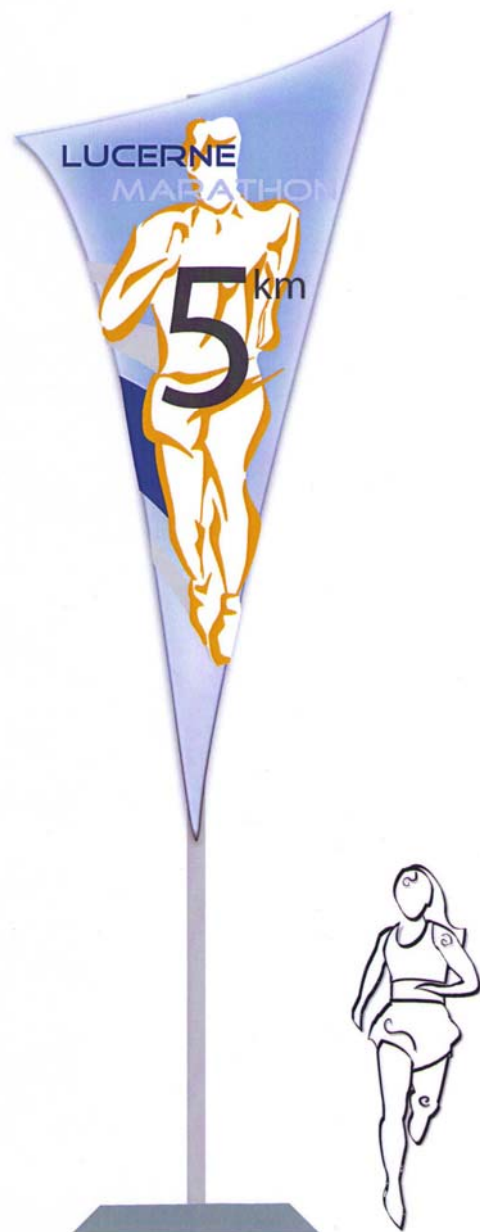
## Individuell trainieren nach den Anleitungen des Rekordläufers

Keine Angst, wer nach den Anweisungen von Marathon-Rekordmann Viktor Röthlin trainieren will, braucht keineswegs ein Champion zu sein. Vicsystem garantiert zwar ein sportwissenschaftlich fundiertes Training, gleichzeitig aber bietet es auch Gewähr, dass die entsprechenden Pläne ganz auf die individuellen Voraussetzungen ausgerichtet sind. Das von Physiotherapeut und Laufprofi Röthlin ausgetüftelte System erstellt dynamische Trainingspläne, die mit der verfügbaren Zeit das optimale Resultat ermöglichen, ohne dass es zu Beschwerden oder Verletzungen kommt. Vicsystem errechnet die entsprechenden Laufvorgaben, beschreibt das Ergänzungstraining und die notwendigen Erholungsphasen. Viktor Röthlin selber trainiert seit sieben Jahren konsequent und erfolgreich mit Vicsystem. Alle Teilnehmenden des ersten Lucerne Marathons haben die Gelegenheit, Vicsystem für ein Jahr zum vergünstigten Tarif von 100 (statt 150) Franken zu erwerben. Anmeldung mit Promo Code „LU2007“ unter <http://www.vicsystem.com>

## Sogar die Streckenmarkierungen zeugen vom Designer Oliver Fuchs

Das Logo des Lucerne Marathons hat sich bereits zum Markenzeichen entwickelt. Das Merchandising dürfte Ähnliches erreichen – dafür garantiert der verantwortliche Designer, Oliver Fuchs, der sich mit der Schaffung der Kollektion der Swiss Olympic Delegationen auch international längst einen Namen gemacht hat. Als

auffällige Embleme werden am Marathon-Wettkampf-Tag vom 28. Oktober sogar die Fahnen entlang der Strecke für einen besonderen Tupfer sorgen: Sie werden dabei nicht nur jeden fünften Kilometer speziell markieren, sie wehen auch bei den Verpflegungsposten sowie bei Start und Ziel.



Auch die Streckenmarkierungen erscheinen im Design von Oliver Fuchs

## Auch CSS Mitarbeitende bereiten sich auf den Marathon vor

Die CSS, Official Partner des Lucerne Marathons, ermöglicht ihren Angestellten eine professionelle Vorbereitung. Gut 40 sportbegeisterte Mitarbeitende profitieren von diesem Angebot und absolvieren ein Coaching-Programm. Dabei werden in regelmässigen gemeinsamen Lauftrainings Kondition und Technik verbessert, zudem finden sportmedizinische Check-Ups sowie Workshops zu den Themen Ernährung, Mental Training, Kräftigung, Ausdauer und Ausrüstung statt. Das Coaching-Programm läuft über die vivit gesundheits AG, eine Tochterfirma der CSS. Vom Angebot profitieren nicht nur die Mitarbeitenden der CSS, auch interessierte Firmen können sich für das professionelle Marathon-Coaching anmelden. Mehr Informationen auf [www.vivit.ch](http://www.vivit.ch).



Die CSS-Mitarbeitenden machen sich fit für den 28. Oktober.

## Das SPZ Nottwil ist auch Sportmedizin-Hochburg

Das Schweizer Paraplegiker-Zentrum Nottwil (SPZ) zählt schon längere Zeit zu den Hochburgen der Schweizer Sportmedizin. Mit Nottwils Zertifizierung zum „Swiss Olympic Medical Center“ hat die Zentralschweiz ganz offiziell ihr erstes medizinisches Zentrum von Swiss Olympic. Treibende Kraft ist Lucerne-Marathon-OK-Mitglied Matthias Strupler, der seit seinem Amtsantritt als Leiter der Nottwiler Sportmedizin, vor drei Jahren, darauf hingearbeitet hat, dass sich die Schweizer Elite-Sportlerinnen und –Sportler hier leistungsmässig testen und beraten lassen, so, wie dies die brasilianischen Fussballer im letzten Sommer gemacht haben. Nottwil glänzt dabei nicht nur mit seiner Infrastruktur für die Leistungsdiagnostik, im selben Zentrum steht auch eine Reihe Spezialisten und Physiotherapeuten zur medizinischen Betreuung bereit. Und weil SPZ-Chef Beat Villiger zusammen mit Matthias Strupler auch für die ärztliche Betreuung beim Lucerne Marathon verantwortlich ist, kann davon ausgegangen werden, dass für die medizinischen Belange am 28. Oktober ein olympisches Niveau gerade gut genug ist.