

## Der letzte Newsletter vor dem grossen Tag, mit vielen Tipps.

Der letzte Newsletter vor der Lucerne Marathon Premiere vom 28. Oktober meint es besonders gut – alle Neuigkeiten sind verbunden mit einem guten Tipp, auf dass es bei Ihnen liebe Leserin, lieber Leser an allen Fronten klappe.

## Alle Erwartungen sind übertroffen

Noch bleiben ein paar Tage bis zur Lucerne-Marathon-Premiere. Am 2. Oktober schon war eine weitere Schallgrenze durchbrochen worden: Die Zahl der Marathon- und Halbmarathon-Teilnehmenden hatte 5000 überstiegen. Eine Woche zuvor hatte das OK des Lucerne Marathon in seiner Medienkonferenz im Emmen Center offiziell gemacht, dass es die Maximal-Zahl auf 5000 limitieren müsse, um einen reibungslosen Anlass garantieren zu können. Und beim offiziellen Meldeschluss, am 8. Oktober musste „ausverkauft“ verkündet werden. Damit hat der mit 3000 Läufern budgetierende Anlass alle Erwartungen übertroffen. Nachmeldungen sind jetzt nur noch im Schnupperlauf und Nordic-Walking möglich. Ein guter Tipp wäre, im Hinblick auf die zweite Lucerne Marathon – Ausgabe, vom Sonntag, 26. Oktober 2008, die Anmeldung frühzeitig zu machen und sich so in aller Ruhe den Startplatz zu sichern.

## Der Marathon-Initiator will es auch wissen

Der Initiator des Lucerne Marathons, Urs Kamber (51), wird mit Freude auslöffeln, was er Hansruedi Schorno und Co. vor drei Jahren eingebrockt hat. Der ehemalige Tourismus-Direktor von Luzern ist selber aktiv dabei und überzeugt, dass „seine“ Veranstaltung mithelfen wird, die heimliche Schweizer Kultur-Hauptstadt auch in Sachen Sport zu einer festen Grösse zu machen. „Der Lucerne Marathon findet in der schönsten Stadt der Schweiz statt, mit einer tollen Ambiance, weit weg von Rekordjagden und perfekt organisiert. Dieser Marathon wird in spätestens fünf Jahren sogar international zu einem Must für alle, die aus Freude laufen“, sagt Kamber. Der Unternehmens-Berater im Tourismus- und Gesundheitsbereich hat nach einer schwierigen Zeit seine Work-Life-Balance wieder gefunden – und auch das nötige Training, um zumindest das Halbmarathon-Abenteuer unbeschadet zu überstehen. „Ich werde versuchen, meinen Lauf so richtig zu geniessen“, freut sich der ehemalige Schweizer 400-Meter-Champion auf seinen Auftritt am 28. Oktober. Ein guter Tipp für alle: Versuchen auch Sie, Ihren (Halb-)Marathon in erster Linie als ein Genuss-Erlebnis hinter sich zu bringen.



Urs Kamber (hier mit Tochter Stéphanie) will am 28.Oktober zwar mit Power ans Werk – der Genuss steht für ihn gleichwohl im Vordergrund

### **SBB – Haltestelle Verkehrshaus Vorpremiere – und erst noch gratis!**

Auch die SBB zeigen sich beim Lucerne Marathon äusserst sportlich. Nicht nur, dass sie den mit dem Zug anreisenden Teilnehmern die Rückfahrt gratis offerieren, sie schaffen auch einen zusätzlichen Anreise-Service. Die Haltestelle Verkehrshaus, die am 9. Dezember offiziell eingeweiht wird, ist schon am 28. Oktober für einen Tag betriebsbereit. Und der besondere Coup: Die SBB-Fahrt vom Bahnhof Luzern zum Verkehrshaus und umgekehrt ist gratis (Abfahrt in Luzern fahrplanmässig ab 07.08 Uhr zu jeder Stunde, Ankunft im Verkehrshaus fünf Minuten später. Abfahrt beim Verkehrshaus ab 08.44 Uhr zu jeder Stunde, bis um 15.44 Uhr). Ein guter Tipp wäre den SBB-Sonderzug zu nehmen, der um 07.40 Uhr vom Bahnhof Luzern zum Verkehrshaus fährt und dort eine ideale Start-Vorbereitungszeit von Dreiviertel-Stunden lässt.

### **SGV-Pendeldienst vom Bahnhof zum Verkehrshaus**

Wer es in der Zufahrt ins Marathon-Startgelände besonders ruhig nehmen will, nutzt den Pendeldienst der Vierwaldstättersee-Schiffahrtsgesellschaft. Ab 06.30 Uhr fährt jede Viertelstunde, bis 15.00 Uhr, ein SGV-Schiff vom Bahnhofquai zum Verkehrshaus (Fahrzeit 11 Minuten). Vom Verkehrshaus zurück zum Bahnhof funktioniert der Pendeldienst von 06.30 Uhr bis 15.15 Uhr. Ein guter Tipp für alle Schiffs-Freunde: Vom Brunch-Schiff aus, das am Europaplatz liegt, lässt sich das Wettkampf-Geschehen beim KKL wunderbar geniessen.

### **Das Verkehrshaus erwacht so früh wie nie**

Am 28. Oktober geht das Verkehrshaus so früh in Betrieb wie nie – zumindest stellenweise. Ab 06.00 Uhr jedenfalls wird der Righof als Startnummern-Ausgabe schnell zu einem Bienenhaus, ab 07.00 Uhr wird die Marathon-Messe im Konferenzsaal offiziell lanciert und ab 08.30 Uhr wird das ganze Verkehrshaus für die gesamte Öffentlichkeit zugänglich – der Tag der offenen Türen beginnt. Und der Tipp: Wer an diesem Sonntag einen sportlichen Museumsausflug plant, liegt mit dem Marathon-Zielgelände im Verkehrshaus genau richtig.

### **Die Citroëns-Autoflotte bringt den Power zum Ausdruck**

Da dürften sich Luzerner Frühaufsteherinnen und Frühaufsteher

schon ein bisschen gewundert haben. Genau drei Wochen vor der Marathon-Premiere hatte sich eine ganze Marathon-Auto-Flotte vor dem KKL formiert. Die vom Halbmarathon-Teilnehmer und Garagisten Gabriel Galliker dem OK zur Verfügung gestellten Citroëns Xsara Picassos verwandelten das Mäas-Gelände beim Bahnhof vorübergehend zur Auto-Show. Wo auch immer die von Olympia-Designer Oli Fuchs gestylten Autos anzutreffen sind – sie sorgen für einen besonderen Farbtupfer in der Palette der Marathon-Botschaften. Und der Tipp der von Galliker ausgerüsteten OK-Leute: Der Citroën Xsara Picasso ist nicht nur wegen seines Marathon-Outfits ein Untersatz der Freude macht.



Die Marathon-Geschäftsleitung mit ihrem sportlichen Garagisten Gabriel Galliker (zweiter von links)

### getAbstract auch im Marathon

Anlässlich des ersten Lucerne-Marathons fasst das Luzerner Unternehmen getAbstract drei wichtige Standardwerke zum Thema zusammen. Als Abonnent dieses Newsletters können Sie die Zusammenfassungen unter

[www.getabstract.com/Marathon](http://www.getabstract.com/Marathon) gratis herunterladen.

Diese Woche liefert Ihnen getAbstract die wichtigsten Fakten aus *Das grosse Laufbuch*, von Herbert Steffney. Weitere Informationen auf [www.getabstract.com](http://www.getabstract.com). Ein guter Tipp wäre, bei sich selbst via getAbstract die Lust auf mehr zum Thema Marathon zu wecken, dann das ganze Buch zu lesen – und das Gelesene schliesslich auch noch in die Praxis umzusetzen.

### Das Marathon-Brot von Bachmann ist schon jetzt ein Renner.

Die Confiserie Bachmann weiss, dass es sich lohnt, im Hinblick auf das Marathon-Abenteuer frühzeitig auf vollwertige Ernährung zu setzen. Firmen-Mitinhhaber Matthias Bachmann (der am 28. Oktober seinen sechsten Marathon bestreiten wird) hat darum ein spezielles Marathon-Brot entwickelt, das er in Partnerschaft mit dem Veranstalter des Lucerne Marathons vertreibt – und dies bereits mit grossem Erfolg. Das Lucerne Marathon-Brot ist ein Pain Pailasse rustic der besonderen Art. Es ist ein aromatisches Vollkornbrot, luftig und leicht feucht. Es ist gut verdaulich, weil die Hefe ausgegärt ist. Das Besondere an diesem Brot sind die beigefügten Trockenfrüchte und Goldkeimlinge, welche reiche Vitamin- und Mineralstoffquellen sind. Um dem Thema Gesundheit eins drauf zu setzen, stellt Confiseur Bachmann das Marathon-Brot mit Natursole, dem besonders herkömmlichen Salz, her. Das 500 Gramm schwere Marathon-

Brot ist in allen Fachgeschäften von Confiseur Bachmann für Fr. 4.70 erhältlich. Und der gute Tipp: sofort in eines der insgesamt acht Bachmann-Fachgeschäfte (in Stans, Kriens, Emmenbrücke und fünf Mal in Luzern) stechen und das Marathon-Brot testen.



Matthias Bachmann beim Herstellen des offiziellen Lucerne Marathon-Brots

Strecke“ wurde das Pärchen von vielen Schaulustigen begleitet. Auch ex-Miss-Schweiz, Bianca Sissing – die am Lucerne Marathon über die gesamte Distanz gehen wird - zeigte sich von der Leistung der beiden begeistert und sprang bei der Ehrung für Richard und Rüeegger spontan als „Blumenmädchen“ ein. Ein guter Tipp um die laufende Schönheit am 28. Oktober bei der Vollendung ihres Werks zu sehen: Um circa 13.15 Uhr, Viertel Stunden nach dem Start, dürfte Bianca Sissing in Zielnähe sein.



Daniel Richard, Jacqueline Rüeegger und zwei Asics-„Assistenten“ nehmen Bianca Sissing in ihre Mitte

## Emmen Center ermöglicht Schweizer Laufband-Premiere

Am 29. September tat sich in der Mall des Emmen Centers Historisches. Die beiden Hobby-Läufer, Daniel Richard (40) aus Burgdorf und Jacqueline Rüeegger (28) aus Brenzikofen liefen einen ganzen Marathon auf dem Laufband. Erstmals in der Schweiz wurde die 42-Kilometer-Distanz damit an Ort absolviert. Wie angekündigt schaffte es das Gigathlon-erprobte Duo in genau drei Stunden und 30 Minuten. Auf seiner „Start-Ziel-

## Auch der blinde Erhard Widmer lässt sich Luzern nicht nehmen

Eigentlich war der Lucerne Marathon im Wettkampf-Kalender von Erhard Widmer (53) schon längst vorgemerkt. Nun muss der in seiner Kindheit erblindet Läufer etwas zurückstecken. Beim Züri-Marathon im letzten Frühling war er bei Kilometer 30 verletzungsbedingt zur Aufgabe gezwungen – es war sein erstes Marathon-Misserfolgs-Erlebnis überhaupt. Die Ischias-Probleme

sorgten in der Folge für eine zweimonatige Pause. Jetzt ist er wieder im Aufbau-Training und freut sich, dass er in Luzern wenigstens am Halbmarathon an den Start kann. Widmer, der erst seit zehn Jahren Laufsport betreibt, hat bisher schon 20 internationale Marathons absolviert. Er steht mit einer Bestzeit von 3:26 zu Buch und traut sich in Luzern eine Halbmarathon-Zeit „von ungefähr 1:40“ zu. Als Begleiter hilft ihm Enrico Bettini, der als Sehender mit einem Bändeli-Kontakt (von Handgelenk zu Handgelenk) seinen Kollegen um die Horwer Halbinsel begleiten wird. Der Tipp, um die Umgebung ganz anders wahrzunehmen: Lassen Sie sich einmal mit geschlossenen Augen ein paar Hundert Meter weit führen.

### **Nutzen und Medienäquivalenz werden untersucht**

Im Rahmen einer Einzeldiplomarbeit an der Hochschule für Wirtschaft in Zürich untersucht Sandra Ruckstuhl den volkswirtschaftlichen Nutzen und die Medienäquivalenz des Lucerne Marathons. An einer Sportgrossveranstaltung lösen Teilnehmende, Zuschauer und Nebenveranstaltungen wie z.B. die Marathonmesse wirtschaftliche Effekte und eine Medienresonanz aus. Diese Auswirkungen sind für die Stadt Luzern weitgehend unbekannt, da es bis anhin zu wenig solcher Untersuchungen oder Studien gegeben hat. Aus diesem Grund haben die Behörden dem Verein Lucerne Marathon den Auftrag gegeben, diese Aspekte von einer neutralen Drittperson untersuchen zu lassen. Ein guter Tipp wäre, das

Resultat von Ruckstuhls Arbeit genau mitzuverfolgen – überraschende Erkenntnisse scheinen nicht ausgeschlossen.

### **Power mit Rosenauer – die Devise auf der Horwer Halbinsel**

In Horw haben sich längst nicht nur die Direktbetroffenen unter die lokalen „Marathon-Förderer“ gemischt. Viele Vereine werden mithelfen, das Dorfzentrum zu einer Stimmungshochburg mit kulinarischem Sonderangebot zu machen. Eine ganz spezielle „Menu-Karte“ wird dabei in Kastanienbaum aufgetischt. Beim Weingut Rosenau/EAWAG, bei Kilometer 9,6 auf der Rundstrecke, wird eine Festwirtschaft unter dem Titel „Power mit Rosenauer“ geführt. Die Festwirtschaft bietet neben Fischknusperli aus dem See und dem Sbrinz aus der Region Weine vom Weingut Rosenau an. Läuferinnen und Läufern wird allerdings empfohlen vom Rosenauer erst nach Beendigung der sportlichen Leistung Gebrauch zu machen – das Eichhof-Bier wird schliesslich auch erst hinter der Ziellinie angeboten.

### **Damit die Emotionen richtig überkommen**

Es geht nichts über das persönliche Erlebnis eines Marathons. Um allen Nicht-Direktbeteiligten wenigstens eine Ahnung zu geben, werden die schönsten Momente in die Zuschauer-Arenen übertragen. In den Zielgeländen Verkehrshaus und Horw

gibt es dafür dank den extra aufgestellten Grossfernsehern ( Plasmas ) und Videowänden Gelegenheit, vor, während und nach dem Lauf emotionale Momente, zu verfolgen. Damit die entsprechende Umsetzung gelingt, hat man mit Urs Zumbühl, Geschäftsleiter der Digital World AG einen Experten ins Team geholt.

Zumbühl wird die Synchronisationsstelle zwischen fix installierten Fernsehkameras, Mobilen Kameras, Webkameras, sowie vorproduzierten Trailers besetzen. Ein guter Tipp wäre den einen oder andern Blick auf einen Bildschirm zu riskieren – denn abwechslungsreiches Marathon-TV ist garantiert.

### Die erste Lucerne-Marathon-Zeitung liegt vor



Sie hatten offensichtlich Freude an der ersten Lucerne-Marathon-Zeitung. Von links: Jost Huwyler, GL-Mitglied, Ueli Kaltenrieder, Leiter des Lesemarkts der Neuen LZ AG, GL-Mitglied Reto Schorno, Marathon-Präsident Hansruedi Schorno, Marathon-Initiator Urs Kamber, und die Patronatsmitglieder Bruno Fanger und Alex Haggemüller.

Am 12. Oktober in den frühen Morgenstunden ist sie geboren, die erste Lucerne-Marathon-Zeitung. In der Druckerei der LZ-Medien in Adligenswil wurde der „Andruck“

begleitet von der Lucerne Marathon-Geschäftsleitung sowie den Verantwortlichen der LZ-Medien. Auffallend dabei: Nicht nur die Gesichter der Geburtshelfer erinnerten an den Kreis der Organisatoren des Luzerner Stadtlaufs, auch die Lucerne-Marathon-Zeitung lehnt sich an das Erscheinungsbild der Stadtlauf-Beilage. Für alle Beteiligten ist klar: Wenn sich also der 28.Oktober organisatorisch in ähnlichem Stil wie der Luzerner Stadtlauf abwickelt, dann wird es eine perfekte Marathon-Premiere absetzen. Die Marathon-Zeitung wurde allen Teilnehmenden zugeschickt. Und der Tipp für die andern Lesehungrigen: Die Zeitung wird auf der Strasse verteilt, zum ersten Mal am nächsten Samstag, beim Schwanenplatz in Luzern.

### Wer zu früh am Start steht, hat mehr Zeit zum Aufwärmen.

In der Nacht zur Lucerne-Marathon-Premiere werden die Uhren um 03.00 Uhr Schweizer Zeit um eine Stunde zurückgestellt. Die gewonnene Stunde kommt allen Läuferinnen und Läufern zugut. Ein guter Tipp wäre, die zusätzliche Zeit in ein Aufwärmprogramm unmittelbar vor dem Start zu investieren.