



39. Luzerner Stadtlauf und Hochschul-Challenge

Samstag, 30. April 2016

Einladung

Liebe Läuferinnen und Läufer,
liebe Studierende, Professorinnen und Professoren und Mitarbeitende

Wir laden Sie herzlich dazu ein, am 39. Luzerner Stadtlauf am Samstag, 30. April 2016 mit dem Team der Uni Luzern mitzulaufen. Sie haben die Möglichkeit, aus drei Kategorien auszuwählen. Die Teilnahme ist kostenlos.

| Startzeit | Kategorien: |
|-----------|---|
| 17.18 | 17, Firmengruppen Happy Runners, 1,510 km 1 A-Runde |
| 17.51 | 21, Firmengruppen City-Runners, 3,280 km 1 A-Runde u. 1 C-Runde (Hochschul-Challenge unter den 3 Hochschulen) |
| 18.52 | 30, Firmengruppen United Runners, 5,640 km 1 B-Runde u. 2 C-Runden |

Im Vordergrund steht das gemeinsame Uni-Team-Erlebnis, und es würde uns freuen, wenn dieses Jahr wieder viele Studierende, Professorinnen und Professoren sowie Mitarbeitende dabei sind. Es sind alle Alters- und Leistungsgruppen herzlich willkommen. Zur Hochschul-Challenge, dem Wettkampf unter den drei Hochschulen HSLU, PH Luzern und Uni Luzern, zählen die Resultate der fünf besten Läufer/innen je Hochschule. Alle Läufer/innen erhalten ein Lauf-T-Shirt sowie Verpflegung nach dem Wettkampf. Wir freuen uns, mit einem grossen Uni Luzern-Team an der Startlinie anzutreten. Sind auch Sie bei diesem einmaligen Erlebnislauf durch die Luzerner Altstadt mit dabei!

Anmeldung bis am 05.04.2016 unter: www.unilu.ch/stadtlauf

Das Programm sieht wie folgt aus:

Wir versammeln uns am Samstag, 30. April 2016 vor dem Lauf im Foyer des Uni/PH-Gebäudes, wo die T-Shirts der Uni Luzern sowie die Startnummern abgegeben werden. Umziehmöglichkeiten und abschliessbare Kästchen (Schloss selber mitnehmen) sind im UG in den HSCL-Garderoben vorhanden.

| | |
|---------------------------|---|
| 16.00 Uhr | Eintreffen & Check In Uni/PH-Gebäude Foyer HS7 Abgabe der Uni Lauf T-Shirts und der Startnummern, Garderoben und Duschen im UG1, beim Fitness-/Tanzraum Gemeinsames Warm-up mit Denis Amrein (schnell) und Stephan Bieri (langsam) |
| 16.40 Uhr | Foto-Termin ganzes Uni-Team (Lukas Portmann) vor der Uni, anschliessend gemeinsames Einlaufen (Theaterstrasse) mit den Teilnehmenden der Happy Runners (1,510 km 1 A-Runde) |
| 17.00 Uhr | Gemeinsames Einlaufen (Theaterstrasse) mit den Teilnehmenden der City-Runners (3,280 km 1 A-Runde u. 1 C-Runde) |
| 17.18 Uhr | Start Firmengruppen Happy Runners |
| 17.51 Uhr | Start der Firmengruppe – City Runners (Hochschul-Challenge) |
| Ab 18.30 Uhr | Wir feiern unseren Zieleinlauf im Foyer des Uni/PH-Gebäudes. Es gibt Erfrischungsgetränke und eine kleine Verpflegung. |
| 18.30 Uhr | Individuelles Einlaufen (Theaterstrasse) mit den Teilnehmenden der United Runners (5,640 km 1 B-Runde u. 2 C-Runden) |
| 18.52 Uhr ab 20.26 Uhr | Start der Firmengruppe United Runners Männer / Frauen Nachwuchselite und Elite International Zuschauen lohnt sich! |



HSCCL Lauftrainings

Für eine gute Vorbereitung empfehlen wir:

Allgemeines Lauftraining: Di, 18.15 - 19.45 Uhr

Einsteiger/innen: Di, 18.15 - 19.15 Uhr

Bootcamp: Do, 18.00 - 19.00 Uhr

Treffpunkt: jeweils beim Haupteingang des Uni/PH-Gebäude Die Trainings sind ohne Anmeldung!

Viel Spass und Erfolg! Sportliche Grüsse.

UNIVERSITÄT LUZERN

Lukas Portmann und Patrick Udvardi
OK Stadtlauf