

Start zu den Kidstrainings am 29. August

Am 24. September findet der 34. Willisauer Lauf statt. Bereits am Montag, 29. August, starten die beliebten Kidstrainings. Auch für die Erwachsenen werden attraktive Trainingsmöglichkeiten angeboten.

Der 34. Willisauer Lauf vom 24. September rückt in grossen Schritten näher. Die OK-Mitglieder freuen sich auf eine schöne Laufveranstaltung mit zahlreichen Teilnehmenden sowie auf die «Afterparty» mit der Band «Inside», welche bis Mitternacht für Oktoberfeststimmung sorgen wird. Eine Neuerung gibt es beim Staffel-Team-Run, der neu sowohl als Duo sowie als Trio absolviert werden kann. Die Teammitglieder können die 12 Kilometer lange Strecke nach Belieben unter sich aufteilen. Zudem zählt der Willisauer Lauf neu zum Laufcup von «swiss masters running». Ebenfalls neu ist der Finisherpreis für die Teilnehmenden des Hauptlaufes, sie dürfen sich über ein attraktives Langarmshirt freuen. Die Anmeldung erfolgt am einfachsten über den Anmelde-link auf der Webseite des Laufes. Dank der Gesundheitsinitiative iMPuls der Migros starten auch in diesem Jahr sämtliche Kinder und Jugendliche bis zur Kategorie U17 kostenlos.

Attraktive Trainingsmöglichkeiten für Gross...

Die Streckenmarkierungen des Hauptlaufes wurden aufgefrischt, so dass in der verbleibenden Zeit bis zum Lauf selbständig auf der Originalstrecke trainiert werden kann. Wer sich lieber in der Gruppe auf den beliebten Wettkampf im Luzerner Hinterland vorbereiten möchte, ist beim «SwissLauftreff» richtig. Im WB-Gebiet werden bereits seit dem 28. März in Ettiswil, Grosswangen und Willisau zweimal pro Woche geführte Lauftrainings in niveaugerechten Gruppen angeboten. Der Einstieg ins Training ist jederzeit möglich. Die Einheiten in Willisau, welche in verschiedenen Stärkegruppen stattfinden, starten jeweils am Montagabend um 18:45 Uhr in der Festhalle. Traditionell findet im Rahmen des Lauftreff Trainings in Willisau zwei Wochen vor dem Willisauer Lauf ein Testlauf auf der Originalstrecke statt. Wie bei den letzten Austragungen vor der COVID-19-Pandemie werden die Teilnehmenden des Hauptlaufes nach dem Start zuerst eine Runde im Städtli absolvieren, ehe sie den Weg über den Mettenberg nach Hergiswil in Angriff nehmen. Die Streckenlänge des Hauptlaufes beträgt somit genau 12 Kilometer. Für die Zielzeiten 60, 70 und 80 Minuten werden in diesem Jahr wiederum arrivierte Pacemaker im Einsatz stehen, die den Laufenden dabei helfen sollen, ihr persönliches Ziel zu erreichen.

.... und Klein

Auch die jüngsten Startenden kommen nicht zu kurz. Für sie werden wiederum die beliebten Kidstrainings angeboten. An vier aufeinanderfolgenden Montagabenden hat der Laufnachwuchs die Möglichkeit, sich unter fachkundiger Leitung sowie mit Gleichaltrigen auf den Lauf im Städtchen Willisau vorzubereiten. Dabei werden die Teilnehmenden auf spielerische Art und Weise an die Originaldistanz herangeführt, so dass sie den Lauf ohne Probleme bewältigen können. Im Zentrum steht dabei der Spass an der Bewegung im Freien. Die vier Trainings, welche rund 45 Minuten dauern, finden am 29. August, 5., 12. und 19. September statt. Treffpunkt ist jeweils um 17.45 Uhr bei der Rundbahn im Sportzentrum Willisau.