

LV-INFO

Sommer 2022



MÄNNER
RIEGE
HORW

JUGI
Horw

UBS Kids Cup
Kantonalfinal
2. Juli 2022

Seite 7

ILV-Event
11./12. Juni
Luzerner Allmend

Seite 10/11

Nachmittagsmeeting
14. Mai 2022
Rückschau

Seite 19

RAIFFEISEN

Jetzt
Beratungstermin
vereinbaren.

Clevere Alternative zum Sparkonto.

Mit einem Fonds-Sparplan machen Sie mehr aus Ihrem Ersparten und geniessen dabei eine hohe Flexibilität. Sprechen Sie mit uns darüber, wie Sie schneller und systematisch Ihre Ziele erreichen.

raiffeisen.ch/mein-traum

Raiffeisenbank Horw

Kantonsstrasse 104
6048 Horw
horw@raiffeisen.ch

Editorial

Schneller, höher und weiter. Das ist wohl eine Devise von Athletinnen und Athleten. Ziemlich auf Leistung getrimmt. Da habe ich mir gedacht, das kann ich auch. Nicht im Sport direkt, sondern beim Zuschauen, genau genommen durch die Linse des Fotoapparates. Das heisst dann: schneller, schärfer und häufiger und im Klartext kurze Verschlusszeiten (1/2000 Sekunde oder noch kürzer), automatischer Fokus und bis zu 20 Bilder pro Sekunde. Wow, was heute alles möglich ist.

Im Sport braucht es nach erfolgten Leistungen unbedingt eine Analyse, um sich zu verbessern. Beim Fotografieren geht es nach einem Anlass so richtig los mit Aufräumen, Bilder auswählen und bearbeiten. Stell dir vor, pro Sprung, Wurf oder Lauf kann es gut und gerne um die 100 Bilder geben und am Abend sind einige tausend Bilder zur Auswahl auf den Speicherkarten abgelegt. Eine kleine Überslagsrechnung: 10 Athletinnen/Athleten mit 3 Disziplinen mit durchschnittlich 3 Versuchen/Läufen ergibt für einen Anlass schnell mal 9'000 Bilder (10 x 3 x 3 x 100). Was will ich damit sagen: ob Athlet oder Fotograf, beide müssen trainieren/üben und die Technik verfeinern, denn schlussendlich ist Leistung/Qualität gefragt und nicht Quantität. Also muss ich als Fotograf weniger lang auf den Auslöser drücken,

dafür die richtigen Momente auswählen. Ganz im Sinne einer Vorselektion.

Jetzt sind wir aber voll in der Sommerzeit. Ich hoffe, dass ihr ein paar Tage, vielleicht auch Wochen aus dem alltäglichen Trott aussteigen könnt. Bleibt gesund und in Bewegung und lasst euch nicht aus der Ruhe bringen in diesen ungewissen Zeiten. Ich wünsche euch eine schöne Zeit, wo auch immer. Allzu schnell sind die Ferien vorbei und dann heisst es wieder: schneller, höher und weiter.

Franz Blättler

Inhalt

Editorial	3
Trainingsprogramm/Impressum	4
Vorstand, Funktionen, Adressen	5
UBS Kids Cup Kantonalfinal	7
Berglauf Europameisterschaften	9
ILV-Event	10
Jahresprogramm Herbst	15
Horw bewegt	17
Nachmittagsmeeting	19
Aktiv & Fit – Schnellster Horwer/ Schnellste Horwerin	23
Trainingslager Konstanz 2022	25
Männerriege Sommerprogramm	35
BSG - PROCAP Sporttag Olten	37
Sponsoren-Club	38
Gratulationen/Schlusspunkt	38

Trainingsprogramm / Impressum**Montag**

18:30 - 20:00	Schüler/Jugend	Seefeld	Thomas Stocker Roger Engelberger
---------------	----------------	---------	-------------------------------------

Mittwoch

18:00 - 20:00	Schüler/Jugend	Seefeld	Amela Basic Reto Höniger
---------------	----------------	---------	-----------------------------

Donnerstag

17:00 - 18:30	Jugi Horw	Horwer Halle	Jörg Schaper
---------------	-----------	--------------	--------------

Impressum

Offizielles Cluborgan der
Leichtathletik-Vereinigung Horw
Nr. 2 Sommer 2022, 30. Jahrgang

Herausgeber

Leichtathletik-Vereinigung Horw
Allmendstrasse 29, 6048 Horw
www.lv-horw.ch

Redaktion, Anzeigen

Franz Blättler, Susanne Gantert
redaktion_inserate@lv-horw.ch

Redaktionsschluss / Versand

für Ausgabe 3/2022,
15.10.2022 / Herbst 2022

Texte und Bilder

*Giovanna Bieri, Emil Bitzi, Franz
Blättler, Reto Höniger, Gabriel
Kaspar, Martin Keller, Hanspeter
Roos, Sayan Selvarajah*

4

Gestaltung & Layout

Franz Blättler

Druck

Brunner Medien AG
Arsenalstrasse 24
6011 Kriens
Auflage: 300 Exemplare

In eigener Sache

Bilder und Texte sende bitte an:
redaktion_inserate@lv-horw.ch

weitere Informationen gibt es auf:



www.lv-horw.ch / www.mr-horw.ch

HERZLICH WILLKOMMEN

MONATS-WEIN

KOMME SOFRHO 57-04
 ALLE WEINE
 ZUM MITNEHMEN!

CARAMEL 6A	1.20	2.50	PRESTIGIO	1.20	3.50
CELOSSES	1.20	2.50	DIAMANT	1.20	2.50
ROGEO	1.20	2.50	CRISTALLO	1.20	2.50
DASH BLANCO	1.20	2.50	TRUCCO	1.20	2.50
HAUSESSWEIN	1.20	2.50	HAUSESSWEIN	1.20	2.50



Ristorante Pizzeria Enzian
Gemeindehausplatz 8, 6048 Horw
Tel. +41 41 340 70 20
info@enzian-horw.ch

www.enzian-horw.ch/

HAPPINESS
 IS NOT
 A DESTINATION
 IT'S A WAY
 OF LIFE



Seit August 2021 führen
 die Brüder Ferzi
 das Enzian



Wir empfehlen das Ristorante Pizzeria Enzian!

UBS Kids Cup Kantonalfinal, 2. Juli 2022

Franz Blättler

Von der LV Horw starteten an diesem Samstag zum Kantonalfinal des UBS Kids Cup, Muriel in der Kategorie W10 und Anne-Sophie in der Kategorie W13. Bei sonnigem und dementsprechend heissem Wetter galt es die Kräfte gut einzuteilen. Am Kids Cup sind die drei Disziplinen Ballwurf, Weitsprung und 60m Sprint zu absolvieren. Muriel startete beim Ballwurf mit einer PB von 25.55 m (gut 4 Meter weiter als bisher). Im Weitsprung mit 4.09 m und im Sprint mit 9.26 sec. kam sie sehr nahe an ihre Bestleistungen heran. Das Ergebnis vom 1408 Punkten bedeutete PB und erster Platz in der Kategorie W10. Damit sicherte sie sich die Finalteilnahme am Schweizerfinal vom 10. September 2022 im Zürcher Letzigrund. Anne-Sophie zeigte einen soliden Wettkampf. Im Ballwurf mit 32.39 m sowie im Weitsprung mit 4.01 m kam sie nahe an die PB heran. Im Sprint war sie sehr gut gestartet, doch im zweiten Teil machte sich

die Hitze bemerkbar und die Lockerheit ging etwas verloren. Sie erreichte trotzdem 1404 Punkte.

Wir gratulieren den beiden Mädels für die tollen Leistungen. Muriel wünschen wir für den Schweizer Final viel Glück.



LV-INFO-Leser berücksichtigen

unsere Sponsoren und Inserenten.

Die LV Horw sucht Vizepräsidentin / Vizepräsident

Wir suchen zur Ergänzung unseres Vereinsvorstandes eine Vizepräsidentin oder einen Vizepräsidenten. Pro Jahr treffen wir uns zu 4 – 5 Sitzungen in Horw sowie zur alljährlichen Generalversammlung. Die Tätigkeit im Vorstand bewegt sich in einem absolut überschaubaren zeitlichen Rahmen und ist in einem Aufgabenbeschrieb festgehalten.

Der Präsident, Martin Keller, oder der Ehrenpräsident, Emil Bitzi, erteilen gerne weitergehende Auskünfte. Es besteht die Möglichkeit, an einer nächsten Vorstandssitzung aktiv teilzunehmen.

Die Leichtathletik-Vereinigung Horw (LV Horw) besteht seit rund 40 Jahren. Wir sind auf sportliche, aktive Jugendliche, einen tollen Trainerstab sowie auf engagierte Vorstandskolleginnen und –Kollegen stolz.



PARAJUMPERS



LEHMANN ♣ **HATTRICK**

Pfistergasse 3 | 6003 Luzern
www.lehmann-hattrick.ch

Berglauf-Europameisterschaften 1. – 3. Juli 2022 in Spanien

Martin Keller

Auf der Kanareninsel La Palma, in El Paso, Spanien, wurden die Europameisterschaften im Berglauf erstmals im neuen Format durchgeführt. Offizielle Bezeichnung: Off-Road Europameisterschaften mit folgenden Disziplinen:

- Berglauf Uphill
- Berglauf Up&Down,
- Trailrunning.

Daniel Lustenberger, LV-Athlet, absolvierte zwei Disziplinen und lieferte seine Laufresultate für die Teamwertungen.

Die Schweizerin, Maude Mathys, CA Riviera, gewann ihre vierte und fünfte Goldmedaille in Folge bei Berglauf-Europameisterschaften. Daniel erkämpfte an diesen EM's in den zwei Teamwertungen mit dem zweiten Platz je eine Silbermedaille.

Resultate der Einzelwertung:

1. Juli	Uphill	8.95 km,	47.21 Min.	16. Rang
	ca. 1'000 Höhenmeter			

Am Start waren 45 internationale Läufer, 43 wurden rangiert.

3. Juli	Up&Down	17.6 km	1.09.49 Std.	14. Rang
	ca. 858 Höhenmeter, rauf und runter!			

Reparaturen

Neu-, Umbauten

Heizungssanierungen



ARKUTT HEIZUNG GmbH

Grisigenstrasse 10 • 6048 Horw

Telefon 041 340 40 69 • Fax 041 340 40 68 • markutt.heizungen@bluewin.ch



**LV-Event 11./12. Juni,
Luzerner Allmend**
Fotos Franz Blättler



ILV-Event 11./12. Juni, Luzerner Allmend

Reto Honger

Betreut wurden die Athletinnen und Athleten durch Thomas und Reto. Bei sehr warmen Bedingungen wurden die ILV Meisterschaften auf der Luzerner Allmend durchgeführt. Für unser Team waren nachfolgende Athletinnen und Athleten im Einsatz.

Frauen	400m	1. Rang	Sofie Honger	59.59 s
Frauen U18	100m	15. Rang	Fabienne Staubli	13.83 s
	Weitsprung	12. Rang	Fabienne Staubli	4.31 m
	200m	2. Rang	Sofie Honger	26.70 s
		13. Rang	Fabienne Staubli	28.99 s
Frauen U16	Kugelstossen	6. Rang	Lara Eichmann	8.38 m
		8. Rang	Lena Hess	7.67 m
	Speerwerfen	9. Rang	Lara Eichmann	23.62 m
Frauen U14	60m	6. Rang	Anne-Sophie Schnyder	9.55 s
	Weitsprung	17. Rang	Anne-Sophie Schnyder	3.95 m
Männer U14	60m	3. Rang	Max Pedersen	8.40 s
		6. Rang	Sayan Selvarajah	8.64 s
		24. Rang	Luc Engelberger	9.73 s
	80m Hürden	5. Rang	Luc Engelberger	16.21 s
		10. Rang	Sayan Selvarajah	16.98 s
	Weitsprung	12. Rang	Sayan Selvarajah	4.26 m
		16. Rang	Luc Engelberger	4.08 m



weitere Bilder, neu auch Serienbilder in Videos, gibt es auf unserer Webseite zu betrachten.
Siehe QR-Code





FEROTEKT

FEROTEKT AG
Bautenschutz &
Abdichtungen

Kunstharzbeläge
Abdichtungen / Injektionen
Flüssigkunststoffabdichtungen

Ronmatte 8
6033 Buchrain
T 041 289 15 15
F 041 289 15 16
info@ferotekt.ch
www.ferotekt.ch

Ein Verein — viele Möglichkeiten

Denn Vieles rettet Leben



samariterjugend
kriens - horw
Lachen



Menschlichkeit



samaritersenioren
kriens - horw
Gemeinschaft



samariter shop
kriens - horw
Beratung



samariter fonds
kriens - horw
Unterstützung



Wir freuen uns auf Euch!!

Weitere Informationen unter
www.samariter-kriens-horw.ch

oder bei

Samariter Shop Kriens-Horw
Schachenstrasse 9
6010 Kriens

3. Swiss Trailrun Pilatus 11. Juni 2022

Martin Keller

Dieser Berglauf ist nach dem pandemiebedingten Ausfall des Vorjahres zurück ! Die dritte Austragung dieses Trailruns verzeichnete bei strahlendem Sonnenschein mit 343 Läuferinnen und Läufern einen neuen Teilnehmer-Rekord.

Mit Start bei der Krienser Talstation der Pilatusbahnen und Ziel auf der sogenannten Drachenalp, unterhalb der Fräkmüntegg am Pilatus, absolvierten die harten Cracks

die kräfteraubende Strecke von 8.5 km.

Stefan Lustenberger, LV-Athlet, aktuell wohnhaft in Bern, gewann den Lauf der Kategorie Trail in einer Zeit von 45.57 Minuten. Der zeitliche Vorsprung zum zweitplatzierten Peter von der Zon betrug rund 5 Minuten.



Foto Gabriel Kaspar

Wir bereiten Freude!



Wir pflegen Ihren Garten damit nicht nur die Pflanzen wachsen, sondern auch Ihre Freude daran.



Der Gartenbauer
Freude wächst.

Pius Bättig
Gartenbautechniker HF

Untermattstrasse 20, 6048 Horw
Tel: 041 340 34 93
Mobil: 079 641 19 60
pius@der-gartenbauer.ch



Mamma Leone

RISTORANTE • PIZZERIA



Italienischer Genuss in der Luzerner Altstadt

Ristorante Pizzeria Mamma Leone, Mühlenplatz 12, 6004 Luzern
Tel. +41 41 410 17 91, ristorante@mammaleone-luzern.ch
www.mammaleone-luzern.ch



Reservation

Jahresprogramm 2022

August

So 14. Kantonewettkampf Nyon

Sa+So

27./28. U16, U18 Schweizer Meisterschaften Riehen

Di 30. Spitzenleichtathletik Allmend Luzern

September

Fr 2. Vereinsabend, Pavillon Langmatt Horw

Do 8. Weltklasse Zürich Zürich

Sa 10. UBS Kids CH-Final Zürich

Sa 17. Bettagsmeeting Zug

Sa+So

24./25. ILV Mehrkampfmeisterschaften Hochdorf

Oktober

So 30. Swiss City Marathon Luzern

Dezember

Do 1. Vereinsversammlung, Saal Egli Horw



HERZOG

Kompetenz mit Weitsicht

1988

Steuerberatung für Unternehmen
und Privatpersonen

Keine Hürde ist uns zu hoch... in Treuhand- und Steuerfragen.



Thomas Herzog

Partner/CEO
Dipl. Treuhandexperte
Finanzplaner



Martin Keller

Fachmann Finanz- und
Rechnungswesen FA
Zugel. Revisionsexperte



Martin Trampus

BSc in Betriebs-
ökonomie HSLU
Dipl. Wirtschaftsprüfer

HERZOG AG Wirtschaftsberatung und Treuhand

Rosenstr. 2, 6010 Kriens, 041 340 83 83, info@herzog-kriens.ch, www.herzog-kriens.ch



Sie punkten im Sport. Wir als Partner für Versicherungen und Vorsorge.

Mario Felber, Versicherungs- und Vorsorgeberater
T 041 227 88 30, mario.felber@mobiliar.ch

Generalagentur Luzern
Toni Lötscher

Pilatusstrasse 38
6002 Luzern
T 041 227 88 88
luzern@mobiliar.ch

Horw bewegt, 11. Juni 2022

Franz Blättler



Der Sport- und Bewegungsanlass «horw.bewegt» mobilisierte gegen 1000 Sportbegeisterte. Bei strahlendem Sonnenschein konnten über 20 Angebote ausprobiert und entdeckt werden. Auch die LV zeigte und animierte zum Mitmachen mit den drei Leichtathletikdisziplinen: Sprint, Weitsprung und Kugelstossen. Dabei spielte für einmal die Ausrüstung keine Rolle, ob mit oder ohne Schuhe/Sandalen. Die Sportbegeisterten starteten aus den Pflöcken, sprangen in den Sand und stießen die Kugel von sich.



Wer «horw.bewegt» verpasst hat, erhält in den nächsten Jahren weitere Chancen: «horw.bewegt» soll in Zukunft in regelmäßigen Abständen stattfinden.

Der Bodenleger in Horw
Seit 50 Jahren „Kunst am Boden“



Parkett · Vinyl · PVC · Kork · Laminat · Linoleum · Novilon · Teppich

ArteBoden AG ist das Fachgeschäft in Ihrer Nähe für hervorragende Böden. Wir beraten Sie kompetent und persönlich und gehen auf Ihre individuellen Wünsche ein. Mit Leidenschaft engagieren wir uns und sind stets qualitativ und terminlich verlässlich.

ArteBoden AG Parkett- und Bodenbeläge
Krienserstrasse 10a ·
041 340 62 42 · info@arteboden.ch
www.arteboden.ch

Leichtathletik-Vereinigung Horw – Hochstehendes Meeting*Martin Keller*

Die LV Horw führte am 14. Mai 2022 das 35. Nationale Leichtathletik-Meeting mit starker Beteiligung durch. Athletinnen und Athleten, u.a. aus Lausanne, Chur, dem Monte Ceneri oder Schaan/FL traten gegeneinander an.

Die folgenden drei Athleten erzielten Stadionrekorde:

Vanessa Fust, LV Langenthal	Kugel 4 kg	14.69 m
Ramon Wipfli, STB Bern	800 m	1.50.05 min.
Raphael Huber, STV Willisau	Weitsprung	7.32 m

Ramon Wipfli qualifizierte sich mit seiner sehr guten 800 m Zeit für die U20-Weltmeisterschaften in Cali, Kolumbien.

Zudem erzielten drei Athletinnen mit ihren 200 m - Zeiten die Limiten zur Teilnahme an den U18-Europameisterschaften in Jerusalem, Israel:

Michelle Liem	LA Nidwalden	24.79 sec.
Jana Blumenthal	BTV Chur	24.81 sec.
Nanda Frei	AJTV Landquart	25.07 sec.

Athletinnen und Athleten der LV Horw zeigten in ihrem Heim-Leichtathletikstadion gute Leistungen.

Herzlichen Dank den zahlreichen Helferinnen und Helfern für ihre Einsätze! Speziellen Dank an Emil, Susanne, Othmar und Peter sowie den Männern der Männerriege Horw.



Resultate und Bilder unter www.lv-horw.ch

Resultate der LV Athletinnen und Athleten

Frauen U18	Weitsprung	Fabienne Staubli	4.52 m
	200m	Sofie Hönger	27.10 s
		Fabienne Staubli	29.37 s
Frauen U16	600m	Maya Föhn	1.57.70 min
	Weitsprung	Maya Föhn	3.43 m
	Kugelstossen	Lena Hess	7.51 m
Männer U14	80m Hürden	Sayan Selvarajah	16.58 s
		Sayan Selvarajah	4.23 m
	Weitsprung	Max Pedersen	4.12 m
		Max Pedersen	1.30 m





Nachmittagsmeeting Horw
*Fotos Jürg Biese,
Hanspeter Roos*



GÖSSI

goessi-carreisen.ch



Mehr als 300 Reiseangebote!

 facebook.com/GoessiCarreisen

GÖSSI CARREISEN AG · 6048 Horw · Tel. 041 340 30 55 · info@goessi-carreisen.ch

Hofstetter AG

Bauen und Gipsen

dipl. Gipsermeister

Kleinwilstrasse 15
Telefon 041/340 30 15

Luzernerstrasse 129
Telefon 041/250 30 12

Architekturbüro

dipl. Architekt HTL

6048 Horw
Telefax 041/250 30 13

6014 Luzern
Telefax 041/250 30 13

info@hofstetterbau.ch

Aktiv & Fit – Schnellster Horwer/Schnellste Horwerin

Martin Keller

Bestes Sommerwetter prägte die Läufe der einheimischen Schülerinnen und Schüler am Nachmittag des 11. Mai 2022 auf der Seefeld-Anlage. Aufgrund der COVID-19-Pandemie konnte der Schulwettkampf nach zwei Jahren Unterbruch wieder durchgeführt werden. Emil Bitzi, LV Horw, schickte die Läuferinnen und Läufer der Horwer Schulen und 9 Sportlerinnen und Sportler der Behinderten-Sportgruppe Brändi BSG auf ihren 80 m Lauf. Sie alle rannten im Wettstreit um den Schnellsten oder die Schnellste und die begehrten Medaillen.

Tagessiegerin bei den Mädchen mit guten 11.55 s wurde Jael Zumbühl, 2008, vor der zweitplatzierten Alisha Egger, 2010, mit 11.77 s .

Tagessieger bei den Knaben wurde Dayane Harissa, 2008, mit 11.21 s, vor Sayan Selvarajah (LV Horw), 2009, mit 11.52 sec.

Den tollen Anlass schlossen wir ab mit einem feinen Pizza-Essen im Restaurant Wolfshütte.

Herzlichen Dank Emil für die tadellose Gesamtorganisation!



Strahlende Kategoriensiegerinnen und Kategoriensieger

muri

Teppich- reinigung

- Teppichwäscherei
- Teppichrestaurierung
- Polstermöbel-
reinigung

Chemische- Reinigung

- Kleiderreinigung
- Vorhangreinigung

www.muri-tex.ch
Tel. 041 340 50 55
Dattenmattstrasse 21, 6010 Kriens



Richard Strasser
Malermeister

Strasser Malergeschäft
Wegmattstrasse 42
Postfach 406
6048 Horw
Natel 079 204 68 74
Fax 041 660 42 35
strasser.r@bluewin.ch

Strasser Malergeschäft

Renovationen

Restaurationen

Neu- und Umbauten

**Tapezieren von Tapeten
und Textilien**

**Spezialist für Mineral-, Öl-
und Kalkfarben**

Marmorieren

Maserieren

Vergolden

Trainingslager Konstanz 2022

Sayan Selvarajah

Erster Tag. Wir trafen uns um 8.15h im Luzerner Bahnhof. Der Zug fuhr um 8.35h los. Wir sassen alle in kleinen Gruppen und spielten oder unterhielten uns, denn der Zug kam erst um 10.50h in Konstanz an. Mit dem Bus fuhren wir dann ungefähr 10 Minuten und den Rest des Weges zur Jugendherberge mussten wir gehen. Vor dem Mittagessen machten wir noch ein Gesamtfoto. Um 13.45h gingen wir auf die Leichtathletik-Anlage. Fünf andere Kinder und ich durften mit dem Auto mitfahren und die anderen mussten gehen. Wir kamen in 10 - 15 Min. an, aber die anderen kamen erst 40 Minuten später an. Wir trainierten in 2 Gruppen. Ich übte mit der Gruppe Hürden. Um 17.00h war das Training beendet.

Wir gingen dann wieder zurück in die Jugendherberge. Dort wurden die Zimmer zugeteilt. Um 18.30h gab es dann auch das Abendessen. Später konnten wir uns alle etwas besser kennenlernen. Um 20:00 trafen wir uns im Aufenthaltsraum zu einer Besprechung. Nachher spielte ich dann noch mit anderen (war für ein Spiel), um 22.00h war Nachtruhe.

Zweiter Tag. Am Samstag trainierten wir den ganzen Tag. Am Morgen teilten wir uns wieder in zwei Gruppen auf. Ich war beim Weitsprung dabei. Dort schauten wir verschiedene Phasen des Weitsprungs an, den Anlauf, den Sprung usw. Das war für mich sehr hilfreich. Zum Mittagessen gab es



LV Horw hintere Reihe stehend von links :
5. Sayan / 6. Fabienne / 7. Lara / 8. Roger / 9. Reto



albert bachmann ag

Schreinerei

Holz in Form und Funktion · Innenausbau Entwurf und Ausführung · Design Möbel



Telefon 041 340 78 77
www.albert-bachmann.ch

Wir bieten Ihnen eine individuelle und kompetente Beratung. Mit kleinen Reparaturen oder grösseren Schreinerarbeiten sind Sie bei uns genau richtig.

GILLIAG

Die gute Wahl für Ihr Fahrzeug

- Reifenservice
- Rad- und Reifeneinlagerungen
- Fahrzeugdiagnostik
- Fahrzeugreparaturen aller Marken
- Fahrzeugservice
- Sommer- und Wintercheck
- Lackierarbeiten
- Carrossierarbeiten
- An- und Verkauf von Fahrzeugen
- Bereitstellen für MFK/Vorführen
- Klimageservice
- Fahrzeugaufbereitungen

Krienserstrasse 12 | 6048 Horw
Tel. 041 340 88 33 | www.gilliag.ch

... Trainingslager Konstanz 2022

Sandwichs, die wir am Morgen selbst gemacht hatten. Am Nachmittag teilten wir uns in 3 Gruppen auf. Ich wählte die Disziplin Speer-



wurf. Als Anfänger hatte ich sehr viel dazu gelernt. Zum Abschluss des Trainings sprintete ich zweimal über 120 m. Ich durfte wieder mit den anderen im Auto zurückfahren. Nach dem Abendessen, um 19.00h, marschierten wir 40 Minuten zu einem Drogeriemarkt zum Shoppen. Nachdem wir alle fertig eingekauft hatten, bekamen wir zum Abschluss unseres Einkaufs eine Glacé spendiert. Dann ging es wieder zurück in die Jugendherberge, Ankunft 21.15h. Mit Kartenspielen schlossen wir den Tag ab.

Dritter Tag. An diesem Tag hatten wir nur am Morgen Training, in zwei Gruppen. Ich hatte die Möglichkeit Frisbee zu spielen und Stafetten zu laufen. Nach dem Mittagessen ging es gemäss Spezialprogramm zum Disc Golf! Dafür mussten wir in die

Schweiz nach Kreuzlingen. In einer 3er Gruppe bekam jede Person einen Frisbee. Es hatte 12 Stationen und wir mussten jeweils von einem bestimmten Punkt aus werfen. Natürlich schaffte man es nicht in einem Wurf. Je weniger Wurfversuche man hatte, desto besser! Wir waren insgesamt 7 Teams. Am Abend gab es noch die Siegerehrung und unser Team erreichte den 2. Platz. Die meisten packten an diesem Abend, denn am nächsten Tag mussten wir schon nach Hause. Wir alle waren bis 22.00h im Gemeinschaftszimmer. Ich spielte mit Anderen noch Kartenspiele.

Vierter Tag, letzter Tag. Wir standen alle ein bisschen früher auf, weil wir „ausbetten“ mussten. Wir hatten schon um 7.00h Frühstück. Wir strichen für den Mittag noch Sandwichs. Um 9.00h liefen wir alle zur Leichtathletik-Anlage, denn im Auto waren unsere Koffer. Als wir endlich ankamen, teilten wir uns in 4 Gruppen auf, aber wir waren trotzdem alle zusammen. Nachdem wir uns aufgewärmt hatten, liefen wir 5 x 80 m Stafetten. Nach dem Training kehrten wir nicht mehr in die Jugendherberge zurück. Für die Rückreise war als erstes wieder der Bus an der Reihe. Danach liefen wir zu einem schönen sonnigen Ort in Konstanz. Wir assen dort unsere Sandwichs und durften 1 Stunde „Freizeit“

Wirth Sport Luzern



Wir verpassen Dir den
perfekten Laufschuh.

ANALYTISCHE BERATUNG / 40 JAHRE ERFAHRUNG
172 VERSCHIEDENE SCHUHMODELLE / 9 LAUFSCHUHMARKE
FUNKTIONELLE BEKLEIDUNG FÜR JEDES WETTER
SCHOCKABSORBIERENDE SPEZIALSOHLE NOENE

Wirth Sport Luzern
Winkelriedstr. 25
6003 Luzern
041 210 38 53

Min
Lauf
Experte

10 %

für alle LV Horw-Mitglieder

... *Trainingslager Konstanz 2022*

geniessen. Ich ging mit Lara und Fabienne durch die Altstadt. Sie holten sich noch ein Eis. Als wir zurückkamen war es sehr sonnig, deshalb legten wir uns noch auf die Wiese und genossen das schöne Wetter. Um 14.30h gingen wir zum Bahnhof. Wir mussten eine halbe Stunde warten bis der Zug endlich kam. Alle waren erschöpft und müde. Die meisten schliefen während der Zugfahrt. Um 17.25h kamen wir wieder in Luzern an. Wir verabschiedeten uns und somit war das Lager leider schon zu Ende.

Mein Fazit:

Ich hatte sehr viel dazugelernt und konnte auch sehr viel trainieren. Ich hatte neue Freunde kennengelernt und hatte sehr viel Spass. Ich war das erste Mal in einem Trainingslager und fühlte mich sehr wohl. Die Verpflegung war sehr gut. Manchmal war ich unterfordert, aber dann auch wieder gefordert. Das ging den anderen Teilnehmern auch so. Am letzten Tag waren alle sehr müde und erschöpft.

Elektro-Installationen

aregger



Aregger Elektro AG | 041 340 80 48 | www.aregger-elektro.ch



E
W-Cosmetics



Man(n) pflegt und bewegt sich – Frau auch!



Erika Welten-Lüscher

+41 76 392 38 63

Technikumstrasse 14 / 6048 Horw

Med. Praxisassistentin / Kosmetikerin / Visagistin /

Nordic Walking Leiterin

ganzheitlicher Gesundheits- und Ernährungscoach

www.ew-cosmetics.ch



SWISS+ CITY MARATHON

LUCERNE

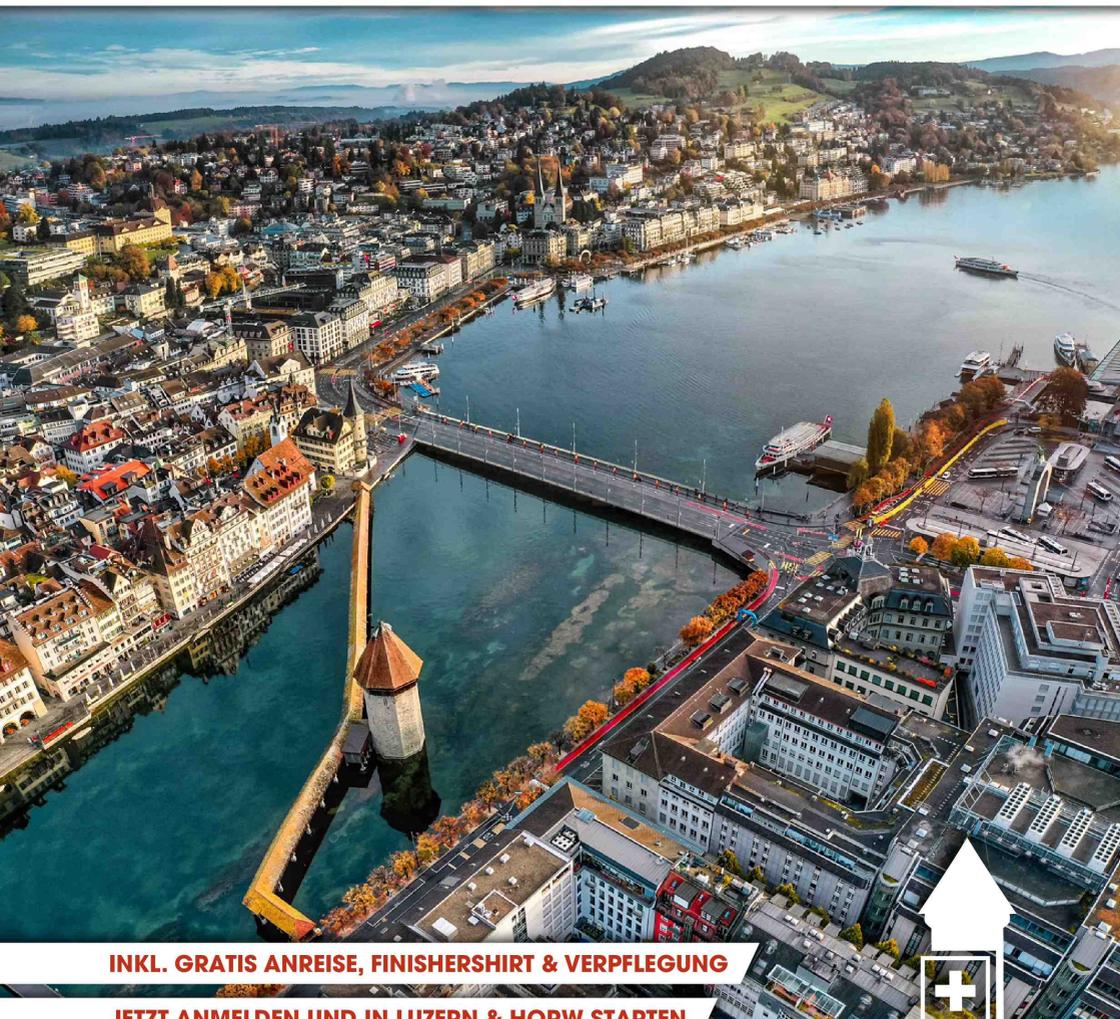
MARATHON 42KM

|

HALBMARATHON 21KM

|

CITYRUN 10KM



INKL. GRATIS ANREISE, FINISHERSHIRT & VERPFLEGUNG

JETZT ANMELDEN UND IN LUZERN & HORW STARTEN



30. OKTOBER 2022

Top Events
LUZERN+
FESTIVALE

PRESENTING
PARTNER



OFFICIAL
PARTNER



WIR FREUEN
UNS AUF DICH!





Carrosserie Velo Roller

Roli Bühlmann
Kantonsstrasse 85
6048 Horw

Tel./Fax: 041 340 / 65 75
E-Mail: cavero@hisppeed.ch



Deschwanden AG

eidg. dipl. Dachdeckerpolier

Altsagenstrasse 7
6048 Horw
Telefon 041 340 37 28
info@deschwanden-bedachungen.ch



**Alles für Ihre
Gesundheit.**

**Wir beraten Sie jederzeit
gerne und kompetent.**

Amavita Apotheke Horw

Gemeindehausplatz 17

6048 Horw

Telefon: 058 878 17 70

E-Mail: ama254@amavita.ch

www.amavita.ch

www.facebook.com/amavita

AMAVITA 

kaelinbuero.ch

Möbel ▪ Planung ▪ Technik ▪ Luzern



In Sachen USM haben wir die Nase vorn !

**kaelinbuero.ch „Ihr Spezialist“ für Occasion USM Systeme
Wir bauen USM Regale ganz nach Ihren Vorstellungen**

Bundesstrasse 9
6003 Luzern

info@kaelinbuero.ch
www.kaelinbuero.ch

fon 041 210 42 71
fax 041 210 40 25

Platt statt fit in Ihrer Kommunikation?

Verstärken Sie die Wirkung Ihrer Botschaft. Wir zeigen Ihnen, wie Ihr Unternehmen gedruckte und digitale Medien geschickt kombiniert und perfekt aufeinander abstimmt. Ihre Medienproduktion wird effizienter und Sie haben den Kopf frei für Ihr Kerngeschäft. www.bag.ch/video

Ihr Kontakt: Martin Hegglin, Tel. 041 318 34 27



A. ERHART AG Spenglerei

Kantonsstrasse 82, 6048 Howr

☎ 041 340 79 79

📠 041 340 79 71

✉ erhartag@bluewin.ch

- Flachbedachungen
- Blitzschutzanlagen
- Kaminsanierungen
- Öl- und Cheminéeöfen
- Propangas – Depot

Männerriege Sommerprogramm/Dienstagabend-Wanderungen

Wanderung 26. Juli

Dauer: 1 Std. 20 Min.

Besammlung: 18.45 Uhr Gemeindehausplatz

Gemeindehausplatz - Zumhofstrasse - Hofrüti- Stirnrüti

- Bireggwald Punkt 512 - Naturschutzgebiet Allmend - Waldegg

- Restaurant Enzian (Einkehr)

Wanderung 9. August

Dauer: 1 Std. 20 Min.

Besammlung: 18.45 Uhr Bushaltestelle Zentrum Fahrtrichtung Luzern

Fahrt mit Bus 21 (Abfahrt 18.50) nach St. Niklausen

Unterwil - Oberwil - Rigiblickweg - Roggere - Längacher - Oberknolligen -

Untenknolligen - Bode - Winkel- Rank - Seefeld - Technikum - Restaurant

Eule (Einkehr)



glas
kollerag

Ihr Partner für Glasverarbeitung

Panzer- & Brandschutzglas, Sicherheits- & Isolierglas,
Spiegel, Ganzglastüren & Schiebetüren, Küchenrückwände,
Dachverglasungen, Balkonverglasungen, Glasduschen,
Treppen und Geländer, Schaufenster,
Allgemeine Glasreparaturen.

Qualität seit 1989
www.glaskoller.ch



Papiere



Schreibstifte



Schultheken



Stempel



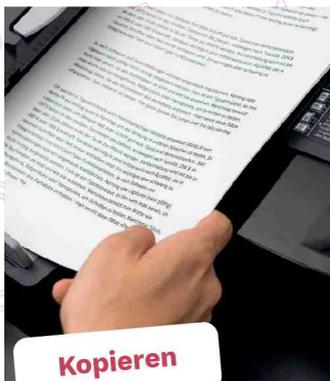
Karten



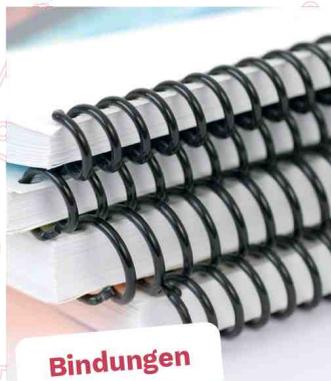
Geschenksidee



Drucken



Kopieren



Bindungen

papella

**Ihre Papeterie in Horw
und der Region Entlebuch**

Kantonsstrasse 65
6048 Horw
041 340 61 48
horw@papella.ch

www.papella.ch

Hauptstrasse 8
6170 Schüpfheim
041 484 13 76
schuepfheim@papella.ch

BSG - PROCAP Sporttag in Olten

Giovanna Bieri

Am 11. Juni 2022 hiess es schon früh am Bahnhof in Luzern zu sein. In Olten im Stadion Kleinholz ging es mit einer offiziellen Eröffnung los. Danach folgte ein gemeinsames Aufwärmen mit Tanzeinlagen. Danach starteten die Wettkämpfe mit Rangierung. Ballweitwurf, Weitsprung und 80 Meter-Lauf standen auf dem Programm. Dazwischen besuchten wir einen Yoga Work-

shop. Auch andere Workshops wurden angeboten.

Nach dem Mittagessen war Bewegung angesagt. Ein Parcours rund ums Stadion, welcher 30 Minuten dauerte, wo jeder nach seinem Tempo Punkte sammeln konnte. ALLE durften mitmachen!

Anschliessend folgte eine Pendelstafette und schon bald fand die Siegerehrung statt.

Zum Abschluss gab es noch ein feines Nachtessen. Müde, aber mit vielen tollen Eindrücken reisten wir wieder nach Hause.



Herzliche Gratulation

Lustenberger Daniel, Aktive
Meyer Hans, Männerriege

04.08.1992 30
14.08.1952 70



Simoes Antonio, Ehrenmitglied
Frei Beat, Männerriege

10.09.1947 75
12.09.1952 70



Seeberger Hans, Männerriege

05.10.1942 80

Sponsoren-Club 92 der LV-Horw**Hofstetter AG**

Hofstetter AG
Bauen und Gipsen
Kleinwilstrasse 15
6048 Horw



**Luzerner
Kantonalbank**

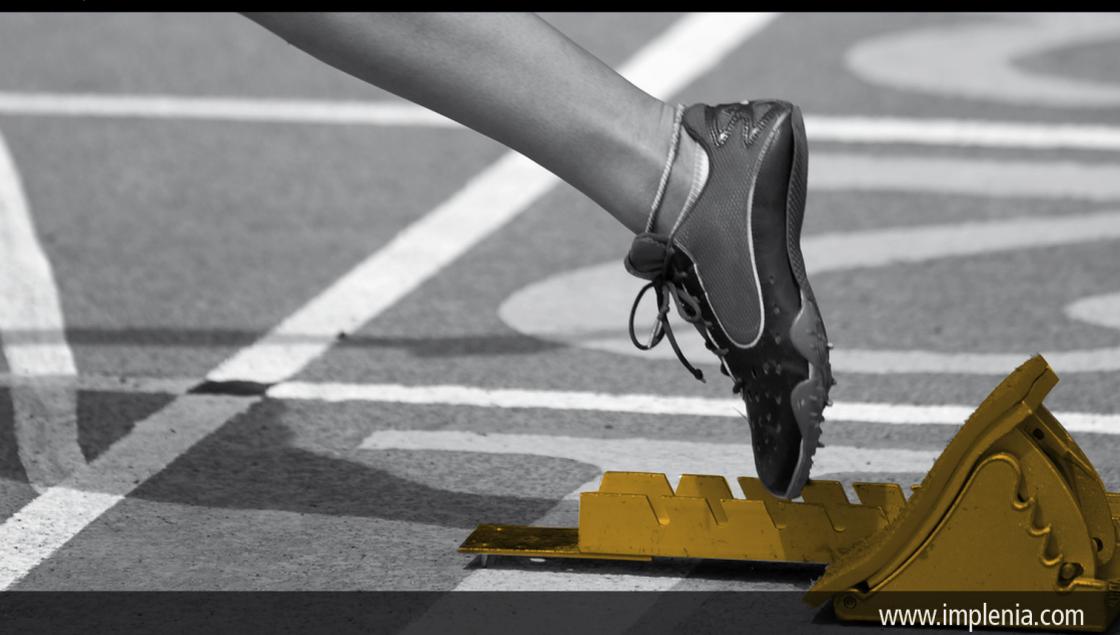
Luzerner Kantonalbank
Gemeindehausplatz 2
6048 Horw

Wer nicht jeden Tag etwas Zeit
für seine Gesundheit aufbringt,
muss eines Tages
sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.

Schluss



Implenia® Die Bauathleten



www.implenia.com



Ihr Partner für alle Versicherungs- und Vorsorgefragen

AXA

Hauptagentur Toni Portmann

Kirchweg 3, 6048 Horw

Telefon 041 349 63 33

horw@axa.ch

AXA.ch/horw

PP

6048 Horw

Absender

LV Horw

6048 Horw



Luzerner
Kantonalbank

Hochspannung und Jubel-Laune.

Meine Bank - nah dran. lukb.ch