

Lucerne Marathon

OK HORW LÄUFT

Volkssportaktion der Leichtathletik-Vereinigung Horw

1. Ausgangslage

Am Sonntag, 28.10.2007 findet der 1. Lucerne Marathon / Halbmarathon statt. Er führt vom Verkehrshaus Luzern zum Eisstadion über das Schönbühl nach St. Niklausen, um die Halbinsel Kastanienbaum, quer durch Horw auf die Luzerner Allmend, zurück zum Eisstadion und zum Verkehrshaus. Der überwiegende Teil der Strecke befindet sich auf dem Gebiet der Gemeinde Horw.

2. Ziele

Es sollen möglichst viele Horwerinnen und Horwer am Lucerne Marathon / Halbmarathon teilnehmen.

Die Teilnehmenden sind auf den Marathon / Halbmarathon so vorbereitet, dass sie durch den Marathonlauf in ihrer Gesundheit nicht gefährdet werden.

3. Träger der Aktion

Leichtathletik-Vereinigung Horw (LV-Horw)

4. Organisation / Koordination

Komitee: bestehend aus:
Cäsar Hüsler (OK-Präsident)

Martin Keller (Dienstleistungen)

Thomas Stocker (Training)

Walter Brunner, Gaby Brawand, Bruno Furrer, Vreni Forster, Bernhard Häfliger, Lys Keller, René Elmiger, Bruno Kempf, Martha Kneubühler, Karl Abegg, Irène Gasser, Pius Koch, Barbara Bisang, Heinrich Felix, Käthy Schuler

5. Angebotene Trainingsmöglichkeiten

Langfristiges Grobkonzept für Trainingspläne ab dem Frühjahr 2006 bis im Herbst 2007:

- für Finisher mit Marathonendzeiten von 4 - 5 Stunden
- für Ambitionierte mit Marathonendzeiten unter 4 Stunden

Schwerpunkttrainings: ca. alle 6 Wochen jeweils am Sonntag, 10.00 Uhr;
Treffpunkt beim Vita Parcours Grämlis

Möglichkeit zur Teilnahme an den ordentlichen Hallentrainings der LV masters, Männerriege Horw, Fit-Team Damenturnverein, Polyho

6. Training

Trainingsplan: Thomas Stocker

Trainer: Thomas Stocker, Bruno Furrer, Lys Keller, César Hüsler, Martin Keller, Karl Abegg, Vreni Forster, René Elmiger, weitere erfahrene Marathonläuferinnen und -läufer von Horw

7. Medizinische Fragen

Ansprechpartner: Dr. Bernhard Häfliger, Arzt

Barbara Bisang, Physiotherapeutin

Käthy Schuler, Sporternährung

8. Finanzen

- Auslagen: zu Lasten LV Horw
- übriger Aufwand: ehrenamtliche Tätigkeit

9. Medienpatronat

BLICKPUNKT HORW, 1/4 Seite pro Ausgabe, immer an gleicher Stelle

10. Internet

www.lv-horw.ch

Rubrik: HORW LÄUFT

Internetbetreuer: Ivan Bitzi, René Demierre

11. Adresse

Lucerne Marathon

OK HORW LÄUFT

Martin und Lys Keller

Allmendstrasse 29

6048 Horw

Tel. 041 340 96 44

Konzept genehmigt an der TK-Sitzung des LV Horw vom 07.03.2006