



43. Luzerner Stadtlauf, Sonntag, 12. September 2021

Einladung

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

Wir laden dich/Sie herzlich dazu ein, am Luzerner Stadtlauf mit dem Team der Uni Luzern mitzulaufen. Es besteht die Möglichkeit, aus vier Kategorien auszuwählen. Die Teilnahme ist kostenlos. Wir freuen uns über zahlreiche Anmeldungen im Sinne einer «bewegten Universität Luzern». Mitarbeitende dürfen auch gerne mit der Familie teilnehmen.

Startzeit	Kategorie
09:45 - 10:45 Uhr	Hauptlauf , 4,650 km
11:10 - 12:10 Uhr	Firmengruppen City Runners , 3,4 km
12:40 - 14:15 Uhr	Familienlauf (Vater und/ oder Mutter mit Kind(ern), Jahrgang 2010 und jünger, 1,51km)
14:40 – 16:10 Uhr	Firmengruppen Happy Runners , 1,51km

Im Vordergrund steht das gemeinsame Uni-Team-Erlebnis, 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.

Alle Läufer/innen erhalten ein Laufshirt. Die T-Shirt-Grösse wird nach der Anmeldung per Email von uns abgefragt. Die T-Shirts können zwischen dem 1. und 8. September 2021 im Uni-Gebäude abgeholt werden. Die Startnummern werden zu euch nach Hause gesendet.

**Anmeldung bis am 20.08.2021 unter: www.unilu.ch/stadtlauf
(die Anmeldung ist verbindlich)**

Für eine gute Vorbereitung empfehlen wir die HSCL-Lauftrainings

<u>Einsteiger/innen:</u>	Di, 18.15 - 19.15 Uhr
<u>Allgemeines Lauftraining:</u>	Di, 18.15 - 19.45 Uhr
<u>Long Jog</u> und <u>Long Jog light:</u>	Sa, 09.00 - 11.00 Uhr
<u>Bootcamp:</u>	Mi, 12.15 - 13.15 Uhr
Treffpunkt:	Immer im Inselipark beim Werftsteg, direkt neben der Uni
Anmeldung:	Alle Trainings sind kostenlos und mit Anmeldung.

Wir freuen uns, mit einem grossen Uni-Luzern-Team an der Startlinie anzutreten.

Sportliche Grüsse

UNIVERSITÄT LUZERN

Jana Swienty, Lukas Portmann und Patrick Udvardi
OK Stadtlauf Uni-Team