



**LAUFcenter**  
Orthopädie - Schuh - Technik

DYNAMISCH

EFFIZIENT

INDIVIDUELL

PERSÖNLICH

GANZHEITLICH



GROSSMATTE 2 C, 6014 LUZERN  
WWW.LAUFcenter.CH

HAUPTSPONSOREN



CO-SPONSOREN



PARTNER

RAMSEIER Suisse AG  
Merkurstrasse 1  
6210 Sursee  
www.ramseier.ch

Stadt Luzern  
www.stadtluzern.ch

Swisslos Sportfonds Kanton Luzern  
www.sport.lu.ch

die-fahrschule.ch  
Miguel Luis  
Zimmeregg 42  
6014 Luzern  
www.die-fahrschule.ch

Elektro Fuchs Littau GmbH  
Grubenstrasse 11  
6014 Luzern  
www.elektrofuchs.ch

Grüter-Suter Kaffeemaschinen AG  
Bruchstrasse 62a  
6003 Luzern  
www.kaffeemaschinen-gs.ch

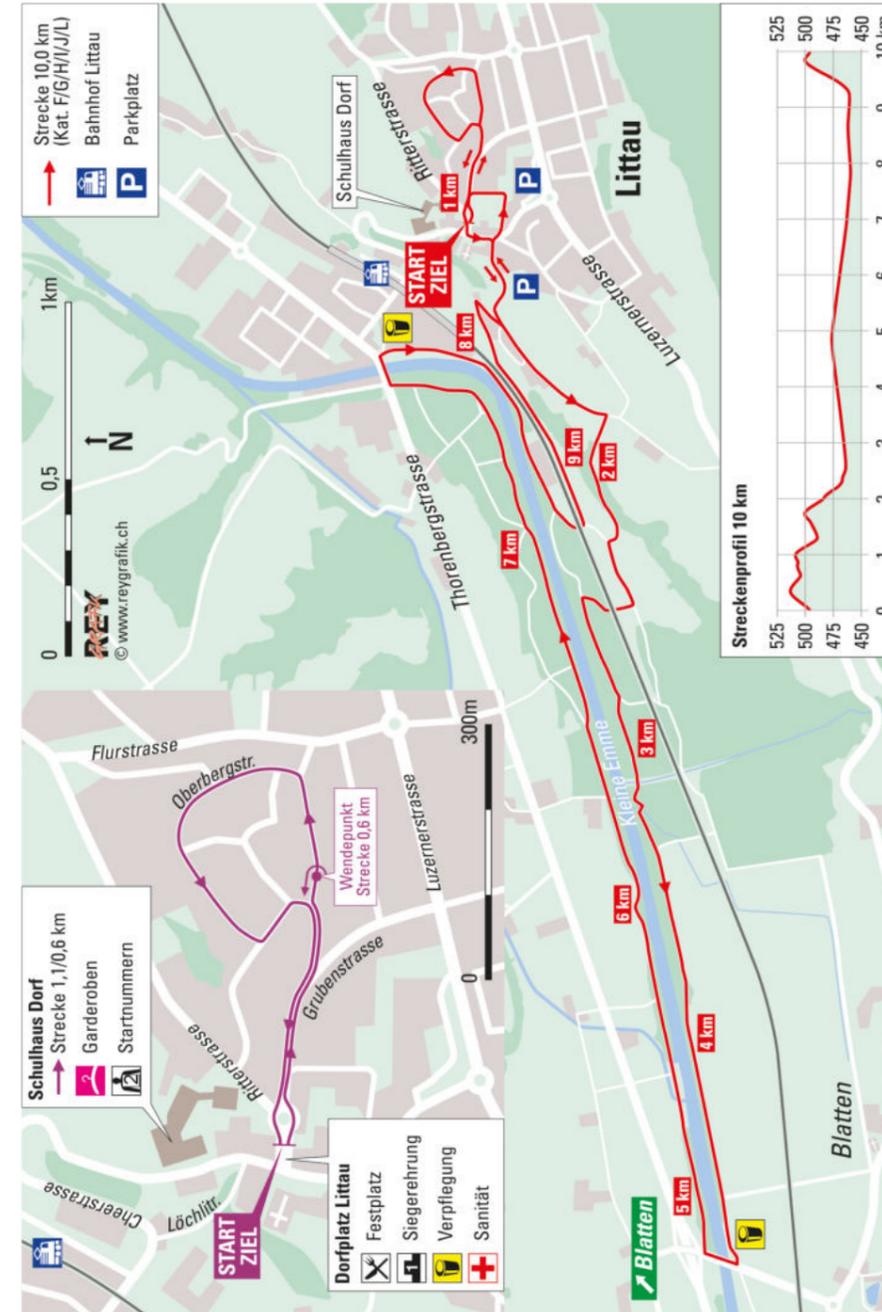
Chicco D'Oro  
Via Motta 2  
6828 Balerna  
www.chiccodoro.com

Herzog Haustechnik AG  
Luzernerstrasse 86  
6014 Luzern  
www.herzooog.ch

running.COACH  
www.runningcoach.ch

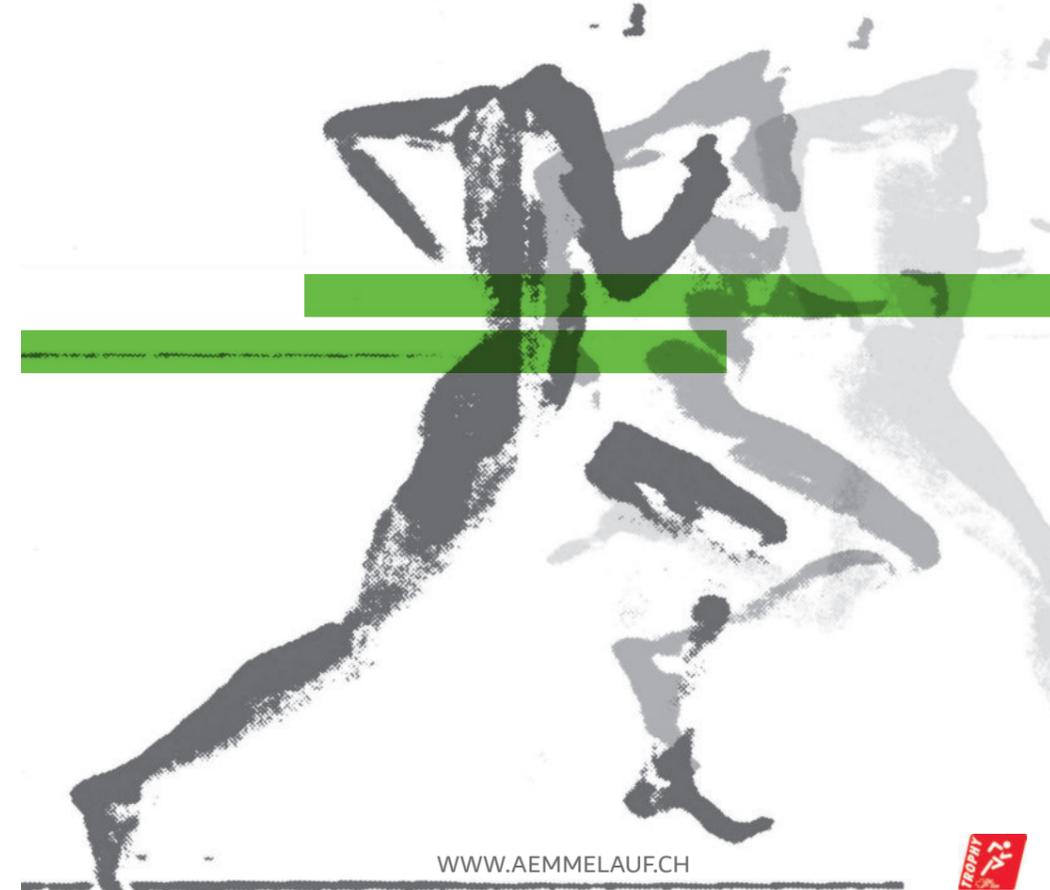
LUEG AG  
Zweigniederlassung NF Luzern  
Unterwilrain 16  
6014 Luzern  
www.lueg.com

Ämmelauf Streckenpläne/Infrastruktur



26. ÄMMELAUF  
LITTAU 2023

9. SEPTEMBER 2023



WWW.AEMMELAUFLITTAU.CH

HAUPTSPONSOREN



CO-SPONSOREN



Liebe Läuferinnen und Läufer

Am Samstag, 9. September 2023 wird zum 26. Ämmelauf Littau gestartet. Ob ambitionierte Läuferin oder naturverbundener Genuss-Jogger – der Ämmelauf Littau wird auch dich begeistern!

Wir würden uns sehr freuen, dich bei uns im Herzen der Zentralschweiz begrüßen zu dürfen, und werden wie gewohnt alles daransetzen, dir beste Rahmenbedingungen für ein tolles Laufsport-Erlebnis zu bieten.

Der Organisator: Verein Ämmelauf Littau

## ANMELDUNG

Online auf [www.aemmelauf.ch](http://www.aemmelauf.ch) oder durch Einzahlung des Startgeldes auf folgendes Konto:

Valiant Bank AG, Littau unter Angabe von:  
6014 Luzern – Jahrgang  
zugunsten von: – Geschlecht: m (männlich) oder  
Ämmelauf Littau w (weiblich)  
6014 Luzern – Verein  
IBAN: CH93 0630 0239 7228 1511 6 – E-Mail-Adresse

**Anmeldeschluss:** Freitag, 8. September 2023 (ab dem 4. September wird ein Nachmeldezuschlag (CHF 5.–) erhoben)

Wer sich bis Sonntag, 27. August 2023 angemeldet hat, erhält eine personalisierte Startnummer mit Namensaufdruck und nimmt zudem an der Spezial-Verlosung für Voranmelder teil!

Die Startnummern werden nicht per Post zugestellt.

## START

**Startgeld:** Schüler: CHF 10.– (Jahrgang 2008 und jünger)

**Junioren:** CHF 20.– (Jahrgänge 2005–2007)

**Erwachsene:** CHF 30.– (Jahrgang 2003 und älter)

**Nachmeldung:** Ab 11.30 Uhr bis 30 Minuten vor dem Start  
Schüler: kein Zuschlag  
Hauptlauf 10 km: CHF 5.–

**Teilnahme:** Alle sind teilnahmeberechtigt, eine Lizenz ist nicht erforderlich

**Startnummernausgabe:** Ab 11.30 Uhr beim Schulhaus Dorf

**Start und Ziel:** Dorfplatz Littau

**Zeitmessung:** Die Zeitnahme erfolgt mittels in der Startnummer integrierten Chips

## STRECKE

**Laufstrecken:** Kategorien U8–U16 > im Bereich des Dorfplatzes Littau (über die Matzhöhe)  
Kategorien U18–W70/M70 > an die Kleine Emme (Schachenwald) und zurück (siehe Plan)

**Streckenlängen:** Siehe Kategorien-Einteilung

**Verpflegung:** 2 Verpflegungsposten an der Strecke des Hauptlaufes (siehe Plan)

## RANGLISTE UND PREISE

**Rangliste:** Wird im Internet publiziert.

**Preise:** Alle Teilnehmenden erhalten einen Preis:  
Kategorien U8–U16: je eine Erinnerungsmedaille  
Kategorien U18–W70/M70: je ein Erinnerungspreis  
Den ersten drei jeder Kategorie wird ein Spezialpreis überreicht.

**Preisausgabe:** Schulhaus Dorf, Littau

**Rangverkündigung:** Ab 16.30 Uhr auf dem Dorfplatz Littau (alle Kategorien)

**Festwirtschaft:** Ab 11.30 - 18.00 Uhr

## ANREISE UND INFOS

**Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln:**

SBB: Ab Bahnhof Littau ca. 5 Gehminuten Richtung Littau Dorf

Bus (VBL): Linie 12 bis Station Littau Gasshof, von dort 5 Gehminuten Richtung Littau Dorf

**Versicherung:** Ist Sache der Teilnehmenden.  
Der Organisator lehnt jegliche Haftung ab (für Krankheit, Unfall, Diebstahl usw.).

**Auskunft:** Cornelia Simmen, Schachenstrasse 1, 6102 Malters, 076 376 26 64, [cornelia.simmen@aemmelauf.ch](mailto:cornelia.simmen@aemmelauf.ch)

Weitere Informationen findest du unter [www.aemmelauf.ch](http://www.aemmelauf.ch)

## KATEGORIEN UND START

Streckenrekorde >>

Damen 10 km Hofmann Lucia 00:36:46 (2012)  
Herren 10 km Stalder Jürg 00:32:43 (2009)

Nr	Kategorie	Jahrgang	Distanz	æ Hm	Gebühr	Startzeit
U8W	Piccolo Mädchen	2016 + jünger	600 m	10 m	CHF 10.–	13.30 Uhr
U8M	Piccolo Knaben	2016 + jünger	600 m	10 m	CHF 10.–	13.30 Uhr
U10W	Schülerinnen U10	2014 + 2015	1100 m	20 m	CHF 10.–	13.50 Uhr
U10M	Schüler U10	2014 + 2015	1100 m	20 m	CHF 10.–	13.50 Uhr
U12W	Schülerinnen U12	2012 + 2013	1100 m	20 m	CHF 10.–	14.10 Uhr
U12M	Schüler U12	2012 + 2013	1100 m	20 m	CHF 10.–	14.10 Uhr
U14W	Schülerinnen U14	2010 + 2011	1100 m	20 m	CHF 10.–	14.30 Uhr
U14M	Schüler U14	2010 + 2011	1100 m	20 m	CHF 10.–	14.30 Uhr
U16W	Schülerinnen U16	2008 + 2009	1100 m	20 m	CHF 10.–	14.30 Uhr
U16M	Schüler U16	2008 + 2009	1100 m	20 m	CHF 10.–	14.30 Uhr
U18W	Juniorinnen U18	2006 + 2007	10 km	100 m	CHF 20.–	15.00 Uhr
U18M	Junioren U18	2006 + 2007	10 km	100 m	CHF 20.–	15.00 Uhr
U20W	Juniorinnen U20	2004 + 2005	10 km	100 m	CHF 20.–	15.00 Uhr
U20M	Junioren U20	2004 + 2005	10 km	100 m	CHF 20.–	15.00 Uhr
W20	Frauen W20	1994 – 2003	10 km	100 m	CHF 30.–	15.00 Uhr
M20	Männer M20	1994 – 2003	10 km	100 m	CHF 30.–	15.00 Uhr
W30	Frauen W30	1984 – 1993	10 km	100 m	CHF 30.–	15.00 Uhr
M30	Männer M30	1984 – 1993	10 km	100 m	CHF 30.–	15.00 Uhr
W40	Frauen W40	1974 – 1983	10 km	100 m	CHF 30.–	15.00 Uhr
M40	Männer M40	1974 – 1983	10 km	100 m	CHF 30.–	15.00 Uhr
W50	Frauen W50	1964 – 1973	10 km	100 m	CHF 30.–	15.00 Uhr
M50	Männer M50	1964 – 1973	10 km	100 m	CHF 30.–	15.00 Uhr
W60	Frauen W60	1954 – 1963	10 km	100 m	CHF 30.–	15.00 Uhr
M60	Männer M60	1954 – 1963	10 km	100 m	CHF 30.–	15.00 Uhr
W70	Frauen W70	1953 + älter	10 km	100 m	CHF 30.–	15.00 Uhr
M70	Männer M70	1953 + älter	10 km	100 m	CHF 30.–	15.00 Uhr



wgl

Ihr Partner für familienfreundliches Wohnen [www.wgl.lu](http://www.wgl.lu)

# EVENT SPONSOR<sup>+</sup>CH

*gemeinsam  
neue Ziele  
erreichen*



## Organisieren SIE auch einen EVENT?

Suchen Sie einen AUSRÜSTER und SPONSOR für Ihren nächsten EVENT? Dann melden SIE sich bei uns! Per Mail: [mh@timu.ch](mailto:mh@timu.ch)

# EVENTSPONSOR<sup>+</sup>CH