

Vorbereitung auf den Marathon

Zugerberg Vor kurzem konnte man bereits einen ersten Herbstmoment erleben. Das ist jeweils das erste meteorologische Vorzeichen, dass das Luzerner Laufest «Swiss City Marathon» nicht mehr allzu lange auf sich warten lässt. Wer sich seriös vorbereitet, folgt bereits seit einem Monat einem Trainingsplan für die gewählte Distanz. Antreten kann man in Luzern über zehn Kilometer, kann den Halbmarathon über 21,1 Kilometer absolvieren oder den Marathon über die vollen 42,2 Kilometer.

Mit einer Runde auf der aktuellen, langen Zugerberg-Finanz-Trophy-Etappe von Zug über Cham-Bibersee-Steinhausen-Blickensdorf zurück nach Zug bereitet man sich ideal vor, um in Luzern zu brillieren. 16,8 Kilometer und 170 Höhenmeter hält die Runde bereit. Wer zwei Runden in Angriff nimmt, hat einen saftigen «Longjog» in den Beinen und mental zweimal die gleiche Runde überstanden.

Schnellste Trophy-Läuferin übt bereits

Oder man macht es so wie die aktuell schnellste Trophy-Läuferin Doris Nagel-Wallimann, die sich ebenfalls auf den Marathon in Luzern vorbereitet. Auf Instagram berichtet sie: «Nach der Sommerpause wieder auf der Zugerberg-Finanz-Trophy unterwegs – zum Warmwerden habe ich die 16,8 Kilometer lange Strecke als schöner Dauerlauf im Regen absolviert, um danach auf der mittleren Strecke noch etwas Tempo zu machen. Lief wunderbar, wie geplant.»

Für die Zugerberg-Finanz-Trophy: Sara Hübscher