



Sportliche Network 41

Im Rahmen des Gesundheitsprogrammes **PULS41** nahm die Network 41 am diesjährigen Luzerner Stadtlauf in der Kategorie „City-Runners“ teil. Trotz des garstigen Wetters liefen 57 Mitarbeitende die 3.28 Kilometer durch Luzern.

Was ist PULS41?

Das im Jahr 2013 lancierte Gesundheitskonzept **PULS41** setzt sich zum Ziel, die durch Berufsunfälle, Nichtberufsunfälle sowie Krankheitstage generierten Absenzen der Network 41 um 10% zu senken. Um dies zu realisieren, wurde ein 4-Jahresprogramm in Zusammenarbeit mit der Suva erarbeitet. Die einzelnen Jahres-Schwerpunkte sollen eine bessere Wahrnehmung des eigenen Körpers bezwecken und die Anmeldung an den Luzerner Stadtlauf in der Kategorie „City-Runners“ war ein erster Schritt in diese Richtung. Mit 57 Läuferinnen und Läufer stellte die Network die drittgrösste Gruppe in dieser Kategorie.

Die Vorbereitung

Für die sportliche Fachkompetenz hat Network 41 mit Patrick Udvardi, Leiter Hochschulsport Campus Luzern, den idealen Part-

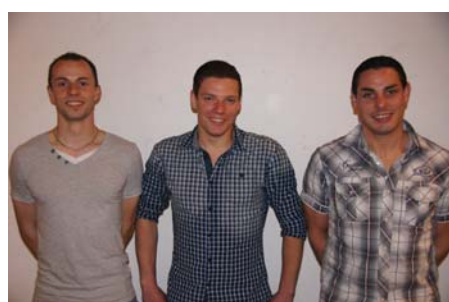
ner für die Umsetzung von **PULS41** gefunden. Er und sein Team erarbeiteten ein 3-teiliges Trainingsprogramm und in diesem abwechslungsreichen Einheiten wurde den Läufern ein korrekter und gesundheitsschonender Laufstil vermittelt. Das Verbesserungspotential wurde schnell erkannt und die gegenseitige Motivation stieg von Training zu Training.

Der Lauf

Nach dem gemeinsamen Aufwärmen und der letzten Taktik-Besprechung fiel pünktlich um 17.51 Uhr der Startschuss. Anfeuerungsrufe, zahlreiche Zuschauer und der eigene Ehrgeiz spornte jeden Läufer zur Bestleistung an. Die Wahrnehmung des eigenen Körpers begann, aber beim anschliessenden Nachtessen standen Freude und Stolz über das gemeinsam Erreichte im Vordergrund. Mit der hervorragenden Gesamtzeit von 1:11.43,2 und dem daraus resultierenden 35. Rang bewiesen die Mitarbeitenden der Network 41, dass sie nicht nur in der Telekommunikationsbranche, sondern auch sportlich die Nase vorne haben.



Zieleinlauf



Die schnellsten Läufer der Network 41
v.l.n.r.: Stocker Martin, Felder Adrian, Hodel Samuel