



L K Z



www.lkz.ch

LEICHTATHLETIK KLUB ZUG



1

2

3

Impressum

Herausgeber	Leichtathletik Klub Zug (LKZ)
Redaktion	Corina Baumgartner
AutorInnen	Fabian Müller Petra Fässler

Fotos	Fabian Müller Corina Baumgartner Laura Condrau
-------	--

Inserate	Corina Baumgartner
Druck	Multicolor Print AG, Baar
Auflage	600 Exemplare
Ausgabe	April 2013

Editorial

Herzlich Willkommen beim Leichtathletik Klub Zug.

Die Leichtathletik lebt! Nicht anders zu erklären ist jedenfalls, dass der Leichtathletik Klub Zug (LKZ) seit vielen Jahren auf eine Nachwuchsabteilung mit rund 100 Athletinnen und Athletinnen zählen kann. Und dies in einer Stadt mit einem Jahr für Jahr grösser werdenden Freizeitangebot. Vielleicht liegt genau darin das Geheimnis der Leichtathletik. Sie hat etwas Verlässliches, muss sich nicht immer wieder neu erfinden und kann dennoch auf eine Vielzahl von Disziplinen zurückgreifen: Weitsprung, Sprint, Kugeltossen, Mittelstrecken, usw. Welche andere Sportart hat derart viel Abwechslung zu bieten?

Mit der Leichtathletik allein ist es jedoch nicht getan. Es braucht Traineerinnen und Trainer, die den genannten Disziplinen Leben einhauchen und sie vermitteln, dem 6-jährigen Anfänger ebenso wie dem 25-jährigen Spitzenathleten. Der LK Zug kann derzeit auf rund 15 Leiterinnen und Leiter zählen, die den Sportbetrieb auf der Leichtathletikanlage Allmend sicherstellen. Der

siebenköpfige Vorstand kümmert sich um die organisatorischen Belange und um die Beschaffung der finanziellen Mittel, die es braucht, um einen Sportverein dieser Grössenordnung am Leben zu erhalten. Dass Vorstand und Trainerstab nahezu unentgeltlich arbeiten, ist Bestandteil unserer Vereinskultur und trägt dazu bei, die Finanzen im Lot zu halten.

Auch kann der LK Zug Jahr für Jahr auf die Hilfe von zahlreichen Helferinnen und Helfern zählen. Etwa dann, wenn die beiden Traditionsanlässe Frühjahrsmeeting und Bettagsmeeting durchgeführt werden. Das Bettagsmeeting, das im Herbst 2013 zum 25. Mal abgehalten wird, gehört zu den grössten und bedeutendsten Nachwuchsveranstaltungen in unserem Land und ist ein weiterer Beweis dafür, dass sich der LK Zug für die Nachhaltigkeit der Leichtathletik einsetzt. Dass im Herbst 2013 auch die Schweizer Nachwuchsmeisterschaften (U16/ U18) auf der Allmend stattfinden, die der LK Zug zusammen mit der Hoch-

wacht Zug organisiert, ist nur mehr die Krönung unserer Bemühungen für die Leichtathletik.

Mit der vorliegenden Broschüre, die erstmals in dieser Form realisiert worden ist, wollen wir über das Innenleben des LK Zug berichten, über die verschiedenen Trainingsgruppen, unsere Geschichte, die Trainingslager, die Trainerinnen und Trainer, die namentlich und mit Adresse aufgeführt sind. Wir wollen zudem Kinder und Jugendliche animieren, im LK Zug ein Schnuppertraining zu absolvieren, was jederzeit und ohne Voranmeldung möglich ist.

Die Leichtathletik lebt! Werden Sie Teil der Leichtathletikfamilie und lassen Sie sich begeistern.

Sportliche Grüße

Fabian Müller, Präsident LK Zug



Impressionen



Leiter-/Vorstandsweekend



unsere Sieger mit Cooly



Training mit Patricia Nadler



Quer durch Zug



SVM der Aktiven



LA-Anlage in Zug



Trainingslager in St. Moritz

Über den Verein

Ziel

Beim LKZ, Leichtathletik Klub Zug, steht die Förderung der Leichtathletik im Mittelpunkt. Der Verein hat das Ziel, den Athletinnen und Athleten die Freude dieser vielseitigen Sportart zu vermitteln und fördert in erster Linie den leistungsorientierten Wettkampfsport. Auch „Gesundheitssportler“ haben Platz und finden die nötige Beachtung. Mit dem Nachwuchs möchte der LKZ die kontinuierliche, sportliche Existenz sicherstellen. Demzufolge wird ein vielfältiges Nachwuchstraining ohne jeglichen Leistungsdruck angeboten. So entsteht ein gesundes soziales Umfeld, welches gleichzeitig als Grundlage für sportliche Leistungen dient.

Geschichte

Der Leichtathletik Klub Zug wurde 1945 gegründet. Drei Jahre später wurde der Verein um die Handball-Abteilung erweitert. Bis im 1974 folgten die Abteilungen Fitness (1966), Volleyball (1973) und Basketball. Aus dem LKZ war der grösste polysportive Verein im Kanton Zug geworden. Seit 2011 ist die Leichtathletikabteilung ein

eigenständiger Verein und gehört der Dachorganisation LKZ an.

Sportliche Highlights

In der knapp 70jährigen Vereinsgeschichte haben sich bisher zwei Athleten für Olympische Spiele qualifiziert. 1988 startete Rosmarie Müller in Seoul beim Olympia-Marathon. Mit Patricia Nadler hat der Verein eine zweite Olympionikin, welche 1996 in Atlanta im Siebenkampf an den Start ging. Neben diesen Erfolgen waren die Frauen des LK Zug von 1998 bis 2007 in der höchsten Liga der Schweizer Vereinsmeisterschaften am Start. Zahlreiche Medaillen gewannen die Frauen und Nachwuchsathleten an Schweizer Meisterschaften im Einzel und an Staffelmeisterschaften. Mit Tobias Furer hat der Verein wieder einen Athleten, welcher sich schon zweimal für internationale Grossanlässe qualifizieren konnte. 2011 und 2013 lief er über 60 m Hürden die Limite für die Hallen-Europameisterschaften. Zudem war Tobias Furer 2009 und 2010 Schweizer Meister über 110 m Hürden.

Leitbild

1. Der LKZ will zu den führenden Leichtathletikvereinen in der Innerschweiz gehören und fördert in erster Linie den leistungsorientierten Wettkampfsport. Auch „Gesundheitssportler“ sollen jedoch beim LKZ Platz haben und die notwendige Beachtung finden.

2. Bei der Formulierung und Verfolgung seiner Ziele fühlt sich der Verein einem sportlichen Ethos verpflichtet. Leistungssport ja, aber nicht um jeden Preis.

3. Mit dem Nachwuchs will der LKZ die kontinuierliche, sportliche Existenz des Vereins sicherstellen. Demzufolge wird einem vielfältigen Nachwuchstraining ohne Leistungsdruck besondere Beachtung geschenkt.

4. Der LKZ fördert seine Trainer durch gezielte Aus- und Weiterbildung.

5. Der LKZ tritt als Veranstalter von regionalen, nationalen und internationalen Sportanlässen in Erscheinung und will auch auf diese Weise die Leichtathletik fördern und sein Image als kompetenter und anerkannter Organisator wahren und ausbauen.

6. Der LKZ schafft ein gesundes soziales Umfeld. Nur so können gute sportliche Leistungen erzielt und die Mitglieder für ein aktives Engagement im Verein motiviert werden. Der LKZ setzt alles daran, dieses Umfeld zu schaffen und den AthletInnen den nötigen Rückhalt zu geben. Die AthletInnen identifizieren sich mit dem LKZ.

7. Der LKZ befürwortet eine offene Kommunikationspolitik nach innen und nach aussen und pflegt eine kooperative Vereinsführung.



Unsere Jüngsten

Auch schon die Kleinsten können im LKZ Leichtathletik-Luft schnuppern. Die 7 bis 11 jährigen Kinder lernen die Leichtathletik in ihren Grundzügen kennen. Auf spielerische Weise lernen sie die Disziplinen Weitsprung, Ballwerfen, Sprint und Lauf. In der Kategorie U10/12 verfolgt der LKZ das Ziel, die Kameradschaft in der Gruppe und die Bewegungsfreude zu fördern.



Das Training findet jeweils mittwochs statt, im Sommer ab 17 Uhr auf der Leichtathletik-Anlage, im Winter ab 16.45 Uhr in der Stadthalle Zug. Wettkampfluft können die Nachwuchsathleten auch schnuppern, und zwar als Einzel- und Teamsportler.

Bis zu den Sommerferien starten sie im Quer durch Zug (ein Staffelwettbewerb in der Zuger Altstadt), am LKZ Frühjahrsmeeting und als Team an der Schweizer Vereinsmeisterschaft (SVM). Nach den Sommerferien ist sicherlich das LKZ Bettagsmeeting ein Highlight. Als Abschluss können sie in einem Vierkampf an den Innerschweizer Mehrkampfmeisterschaften antreten. Ein weiterer Höhepunkt im Jahr ist jeweils der Besuch des Alpamares und der Samichlausabig.



Unser Mittelbau

Die 12 bis 13 jährigen Nachwuchsathleten gehören der Kategorie U14 an und haben die Möglichkeit, zweimal in der Woche das Leichtathletiktraining zu besuchen, und zwar jeweils montags und donnerstags von 18.15 bis 20.00 Uhr. Im Winter findet das vielseitige, leichtathletikorientierte Training in der Turnhalle Loreto statt. Auf der Leichtathletikanlage trainieren die Athleten im Sommer die Disziplinengruppen Sprung, Wurf und Lauf. Die Vielseitigkeit und die Freude an der Leichtathletik stehen in dieser Kategorie im Vordergrund. Der Nachwuchs wird auf das leistungsorientierte Training der nächsthöheren Kategorie vorbereitet.

Als Einzelsportler starten sie an Meetings und regionalen Meisterschaften. Bei Staffelwettkämpfen und der Schweizer Vereinsmeisterschaft (SVM) können sie zudem als Team an den Start gehen und den Teamgeist fördern. Im Sommer haben sie zudem die Möglichkeit, für eine Woche nach St. Moritz ins Trainingslager zu reisen.



Unsere Elite

U16/U18

Die 14 bis 17 Jährigen besuchen dreimal in der Woche das Training. Montags um 18.15 Uhr, mittwochs um 18.30 Uhr und donnerstags wiederum um 18.15 Uhr. So können sie sich langsam auf ein oder mehrere Disziplinen spezialisieren, da das Angebot bei drei Tagen in der Woche sehr vielfältig gestaltet ist. Ob Mehrkampf, Sprint, Lauf oder Wurf, jeder kommt auf seine Kosten, trainiert aber zur Abwechslung nicht nur die spezialisierte Disziplin.

Im Winter findet das Training in der Turnhalle Loreto und im Sommer auf der Leichtathletik Anlage statt. Es wird Wert auf Kondition, Koordination, Ausdauer und Kraft gelegt. Im Mittwochstraining wird die Schnelligkeit trainiert. Ab diesem Alter ist die Teilnahme an Schweizer Meisterschaften möglich. Die Qualifikation für diese Anlässe ist ein Ansporn für die Nachwuchsathleten.

Die älteren Athleten können im Frühling das Trainingslager in Latsch besuchen. Für die zweite Saisonhälfte bereiten sich die Nachwuchsathleten im Sommerlager in St.Moritz vor.

Aktive

Die Aktiven trainieren je nach Disziplin individuell. Es wird aber darauf geachtet, dass keiner alleine trainieren muss. Kraftaufbau, Koordination, Kondition, Schnelligkeit und Ausdauer werden gemeinsam trainiert. Im Sommer wird der Schwerpunkt auf die Technik und die Schnelligkeit gelegt. Auch da ist trotz Einzelsport das Gruppentraining wichtig.



Das Ziel der Aktiven ist es, sich für die Schweizer Meisterschaften zu qualifizieren.

Auch die Aktiven haben beide Lager, die sie besuchen können. Das Frühlinglager in Latsch und das Nachwuchslager im Sommer.



Unser Vereinsleben

Wettkämpfe

Der LKZ hat sich schon mehrmals als erfolgreicher Meetingorganisator ausgezeichnet. Ein fester Bestandteil im Terminkalender der Zuger Leichtathleten sind die beiden jährlich stattfindenden LKZ-Anlässe Frühjahrs- und Bettagsmeeting. Anfangs Saison haben die Leichtathleten die Gelegenheit, sich am Frühjahrsmeeting einem ersten Formtest zu unterziehen. Von Klein bis Gross können sie auf der Leichtathletikbahn in verschiedenen Disziplinen an den Start gehen. In den letzten beiden Jahren hatte zudem der Leichtathletiknachwuchs die Möglichkeit, an dem an diesem Meeting integrierten UBS Kids Cup zu starten und sich für den Schweizer Final zu qualifizieren.

Einer der grössten Nachwuchsanlässe der Schweiz ist das Bettagsmeeting, das der LKZ im 2013 schon zum 25. Mal organisiert. In den Kategorien U10 bis U18 kämpft der Nachwuchs um attraktive Preise und um die Mannschaftswertung.

Zusammen mit der Hochwacht Zug organisiert der LKZ am 7./8. September die Nachwuchs Schweizer Meisterschaften der Kategorie U16/U18.

Anlässe

Zusätzlich zu den Trainings und den Wettkämpfen wird das soziale Umfeld in den beiden LKZ-Trainingslagern gepflegt. Im Frühling reisen die 16 jährigen und älteren Athleten jeweils ins Südtirol nach Latsch. Dort holen sie sich den letzten Schliff für die neue Saison. Jeweils in der zweitletzten Sommerferienwoche verbringen die Nachwuchsathleten eine Woche in St. Moritz im Engadin. Neben den Trainings steht der Spass im Vordergrund. Freundschaften werden gepflegt, sei es beim Pizzaessen, Minigolf spielen, Baden, etc. Auch beim Skitag in der Melchsee Frutt mit Schlitteln und Abendessen, dem Samichlausabig oder der Generalversammlung werden soziale Kontakte aufrecht erhalten und wieder aufgefrischt. Der LKZ legt Wert auf ein soziales Umfeld, weil dies wichtig ist, um gute sportliche Leistungen zu erbringen.

Unsere Farben

Die Vereinsbekleidung kann jederzeit bei Febru Sport in Steinhausen anprobiert und direkt bestellt werden. Sobald die Bekleidung abholbereit ist, wird Febru Sport per E-Mail oder SMS benachrichtigen. Das Angebot reicht von Trainings- bis Wettkampfkleidung, von Jacke bis Sporttasche. Nachfolgend einige Beispiele. Das gesamte Angebot ist auf der LKZ-Website ersichtlich.



Febru Radsport AG
Corinne und Nadja Obergruber
Blickensdorferstrasse 3
6312 Steinhausen
Tel: 041 741 67 42
www.febru.ch



Terminkalender 2013

April

13. - 20.	Trainingslager ab U18	Latsch IT
27.	Eröffnungsmeeting	Cham

Mai

4.	Zuger Frühjahrsmeeting inkl. UBS Kids Cup	Zug
11.	Innerschweizer Staffelmeisterschaften	Sarnen

Juni

9./10.	Schweizer Vereinsmeisterschaften	diverse Orte
15./16.	ILV Event Einkampf	Luzern
22./23.	Regionenmeisterschaften Zentralschweiz	Aarau

Juli

17.	Spitzenleichtathletik	Luzern
26./27.	Schweizer Meisterschaften Aktive	Luzern

August

3. - 10.	Trainingslager ab U14	St. Moritz
10. - 18.	Weltmeisterschaften	Moskau
17./18.	Schweizer Mehrkampfmeisterschaften	Landquart
29.	Weltklasse Zürich	Zürich

September

7./8.	Nachwuchs Schweizer Meisterschaften U16/U18	Zug
7./8.	Nachwuchs Schweizer Meisterschaften U20/U23	Regensdorf
14.	Schweizer Staffelmeisterschaften	Aarau
14.	25. Nationales Bettagsmeeting	Zug
21.	Schweizer Teammeisterschaften	Basel

Adressen TrainerInnen

Arnet Cyrill <i>Nachwuchs U16/U18</i>	Schulhausstrasse 4 6312 Steinhausen	M: 079 793 28 87 cyrill.arnet@gmx.ch
Born Ruedi <i>Nachwuchs U16/Wurf</i>	Weinbergstrasse 40 6300 Zug	P: 041 710 41 04 rudolf.born@gmx.ch
Brunnschweiler Andreas <i>Wurf</i>	Bundesstrasse 15 6300 Zug	P: 041 711 19 14 bru@brunnschweilerheer.ch
Condrau Laura <i>Nachwuchs U10/U12</i>	Arbachstrasse 22 6340 Baar	M: 079 561 61 88 lauracondrau@hotmail.com
Fässler Petra <i>Nachwuchs U14</i>	Steinhauserstrasse 46 6300 Zug	P: 041 760 26 51 petrafaessler@hotmail.com
Küng Michael <i>Mittelstrecken</i>	Hochwachtstrasse 32 6312 Steinhausen	M: 079 749 02 56 michael.kueng@gmx.ch
Matter Hutter Barbara <i>Nachwuchs U14</i>	Rigistrasse 150 6340 Baar	M: 079 629 04 32 hosae@gmx.de
Hutter Mike <i>Stab</i>	Rigistrasse 150 6340 Baar	M: 079 641 29 35 mi-hu@bluewin.ch
Meier Stefan <i>Konditionstraining</i>	Albisstrasse 27 6340 Baar	P: 041 763 01 83 stefan.meier@databaar.ch
Meile Jürg <i>Sprint/Hürden</i>	Brüölring 10c 6415 Arth	M: 079 435 54 62 juerg.meile@bluewin.ch
Rischl Peter <i>Lauf</i>	Untere Rainstrasse 80 6340 Baar	P: 041 760 02 03 peter.rischl@databaar.ch
Rüesch-Isenegger Margrit <i>Lauf</i>	Dachlissen 23 8932 Mettmenstetten	P: 043 466 89 70 margrit@aquafit-cham.ch
Widmer Alexandra <i>Nachwuchs U10/U12</i>	Bahnhofstrasse 57 6312 Steinhausen	M: 079 603 20 44 alexandra.widmer92@gmx.ch
Zimmermann Petra <i>Nachwuchs U16/U18</i>	Rebenweg 17 5647 Oberrüti	M: 078 825 55 11 petrazimmermann@bluemail.ch

Adressen Vorstand

Müller Fabian <i>Präsident</i>	In den Chlepfen 17a 6042 Dietwil	M: 079 218 86 29 fabian.mueller@datazug.ch
Matter Hutter Barbara <i>Vize-Präsidentin</i>	Rigistrasse 150 6340 Baar	M: 079 629 04 32 hosae@gmx.de
Bachmann Daniela <i>Head Coach (J&S)</i>	Zugerstrasse 64 6314 Unterägeri	P: 041 710 58 02 daniela_bachmann@yahoo.de
Küng Michael <i>Kassier</i>	Hochwachtstrasse 32 6312 Steinhausen	M: 079 749 02 56 michael.kueng@gmx.ch
Fässler Petra <i>Administration</i>	Steinhauserstrasse 46 6300 Zug	P: 041 760 26 51 petrafaessler@hotmail.com
Mühlethaler Jan <i>Wettkampf-Chef</i>	Huobweid 3 6333 Hünenberg See	M: 079 405 35 42 jan.muehlethaler@suva.ch
Baumgartner Corina <i>Kommunikation</i>	Gässlimattweg 2 5703 Seon	M: 076 469 89 04 corina.bau@gmx.ch

Weitere Kontakte

Harald Kannewischer <i>Präsident 100er Klub</i>	Luzernerstrasse 41 6330 Cham	P: 041 781 36 08
Kupper Nicole <i>Adressen</i>	Guthirtstrasse 16 6300 Zug	M: 078 657 61 31 nicole.kupper@bluewin.ch

