



L K Z

[www.lkz.ch](http://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	300 Exemplare
Ausgabe	April 2014

# 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 Trainerrinnen und Trainer, die den genannten Disziplinen Leben einhauchen und sie vermitteln, dem 6-jährigen Anfänger ebenso wie dem 26-jährigen Spitzenathleten. Der LK Zug kann derzeit auf rund 17 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 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.

Mit der vorliegenden Broschüre 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

Barbara Matter Hutter,  
Vize-Präsidentin LK Zug

## EM 2014 in Zürich

Mit Tobias Furer und Susanne Rüegger verfügt der LK Zug über zwei Athleten, die an den Leichtathletik-EM 2014 in Zürich teilnehmen wollen. Tobias hat die Limite über 110 m Hürden schon in der Tasche, derweil Susanne im April noch eine letzte Chance hat, das EM-Ticket über die Marathondistanz zu lösen. Der LK Zug wünscht den beiden Aushängeschildern der Zuger Leichtathletik viel Glück für die Sommersaison 2014!

### 110m Hürden

Vorläufe	13.08.14 / 11.40 Uhr
Halbfinal	14.08.14 / 19.15 Uhr
Final	14.08.14 / 21.50 Uhr

**Marathon F** 16.08.14 / 09.00 Uhr



Tobias Furer



Susanne Rüegger

# Impressionen



Leiter-/Vorstandsweekend



Quer durch Zug



Johanna und Fabio



Luc



ILV-Event



Siska und Vanessa



Trainingslager in St. Moritz



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, 2010 und 2013 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 Nachwuchsath-

leten 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 Disziplinen- gruppen 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 Staffeltwettkämpfen 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 ab 18.00 Uhr, mittwochs um 18.30 Uhr und donnerstags 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 Athleten.

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 Nachwuchsager 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. In den Kategorien U10 bis U18 kämpft der Nachwuchs um attraktive Preise und um die Mannschaftswertung.

Dieses Jahr führt der LKZ das erste Mal „Jugend trainiert mit Weltklasse“ durch. Da können die Jungen zusammen mit Stars welche am Weltklasse Zürich Meeting starten trainieren.

## **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 Pizzenessen, 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](http://www.febru.ch)



# Terminkalender 2014

## April

5.	Quer durch Zug	Zug
12.-21.	Trainingslager ab U18	Latsch IT

## Mai

3.	Zuger Frühjahrsmeeting inkl. UBS Kids Cup	Zug
10.	34. Eröffnungsmeeting	Cham
24.	ILV Event Staffel	Küssnacht SZ
24./25.	Nationales Mehrkampfmeeting	Landquart
31.	SVM Regionalliga A/B	Hochdorf

## Juni

1.	SVM Nachwuchs	Hochdorf
18.	UBS Kids Cup Kantonalfinal	Zug
21./22.	Regionenmeisterschaften NW Zentralschweiz	Muttenz
28./29.	ILV-Event Einkampf	Zug

## Juli

15.	Spitzenleichtathletik	Luzern
26./27.	Schweizer Meisterschaften Aktive	Frauenfeld

## August

2.-9.	Trainingslager ab U14	St. Moritz
12.-17.	EM 2014 mit Tobias Furer und evtl. Susanne Rügger	Zürich
23.	UBS Kids Cup Schweizer Final	Zürich
23./24.	Schweizer Mehrkampfmeisterschaften	Winterthur
26.	Jugend trainiert mit Weltklasse	Zug
28.	Weltklasse Zürich	Zürich

## September

6./7.	Nachwuchs Schweizer Meisterschaften U16/U18	Thun
6./7.	Nachwuchs Schweizer Meisterschaften U20/U23	Genf
13.	Schweizer Staffelmeisterschaften	Zürich
20.	26. Nationales Bettagsmeeting	Zug
20.	Schweizer Teammeisterschaften	Langenthal

## Adressen TrainerInnen

Arnet Cyrill <i>Nachwuchs U18 und älter</i>	Hasenbergstrasse 14 6312 Steinhausen	M: 079 793 28 87 cyrill.arnet@gmx.ch
Baumgartner Corina Nachwuchs U16	Gässlimattweg 2 5703 Seon	M: 076 469 89 04 corina.bau@gmx.ch
Born Ruedi <i>Nachwuchs U16</i>	Weinbergstrasse 40 6300 Zug	P: 041 710 41 04 rudolf.born@gmx.ch
Brunnschweiler Andreas <i>Nachwuchs U14</i>	Bundesstrasse 15 6300 Zug	P: 041 711 19 14 bru@brunnschweilerheer.ch
Condrau Laura <i>Nachwuchs U10/U12</i>	Amlehnstrasse 48 6010 Kriens	M: 079 561 61 88 lauracondrau@icloud.com
Fässler Petra <i>Nachwuchs U14</i>	Unterlöchlistrasse 51 6006 Luzern	P: 041 760 26 51 petrafaessler@hotmail.com
Küng Michael <i>Mittelstrecken</i>	Grabenstrasse 1b 6340 Baar	M: 079 749 02 56 michael.kueng@gmx.ch
Hutter Mike <i>Stab/Kraft</i>	Rigistrasse 150 6340 Baar	M: 079 641 29 35 mi-hu@bluewin.ch
Matter Hutter Barbara <i>Nachwuchs U14</i>	Rigistrasse 150 6340 Baar	M: 079 629 04 32 hosae@gmx.de
Meier Stefan <i>Konditionstraining</i>	Albisstrasse 27 6340 Baar	P: 041 763 01 83 stefan.meier@databaar.ch
Meile Jürg <i>Sprint/Hürden/Nachwuchs U16</i>	Brüölring 10c 6415 Arth	M: 079 435 54 62 juerg.meile@bluewin.ch
Mühlethaler Jan <i>Nachwuchs U14</i>	Huobweid 3 6333 Hünenberg See	M: 079 405 35 42 jan.muehlethaler@suva.ch
Rischl Peter <i>Lauf</i>	Untere Rainstrasse 80 6340 Baar	P: 041 760 02 03 peter.rischl@databaar.ch
Reichelt Christina <i>Nachwuchs U10/U12</i>	Unterleh 19 6300 Zug	M: 076 470 03 40 chris.reichelt@bluewin.ch

Rüesch-Isenegger Margrit  
*Lauf*

Dachlissen 23  
8932 Mettmenstetten

P: 043 466 89 70  
margrit@aquafit-cham.ch

Sidler Sabrina  
*Wurf*

Rigistrasse 160  
6340 Baar

M: 076 446 96 37  
sabrina\_sidler@hotmail.com

Zimmermann Petra  
*Nachwuchs U18 und älter*

Voltastrasse 34  
6005 Luzern

M: 078 825 55 11  
petrazimmermann@bluemail.ch

## Adressen Vorstand

Matter Hutter Barbara  
*Vize-Präsidentin*

Rigistrasse 150  
6340 Baar

M: 079 629 04 32  
hosae@gmx.de

Laura Condrau  
*Head Coach*

Amlehnstrasse 48  
6010 Kriens

M: 079 561 61 88  
lauracondrau@hotmail.com

Küng Michael  
*Finanzen*

Grabenstrasse 1b  
6340 Baar

M: 079 749 02 56  
michael.kueng@gmx.ch

Fässler Petra  
*Administration*

Unterlöchlistrasse 51  
6006 Luzern

P: 041 760 26 51  
petrafaessler@hotmail.com

Bachmann Daniela  
*J&S Coach*

Zugerstrasse 64  
6314 Unterägeri

P: 041 710 58 02  
daniela\_bachmann@yahoo.de

Mühlethaler Jan  
*Wettkampfleitung*

Huobweid 3  
6333 Hünenberg See

M: 079 405 35 42  
jan.muehlethaler@suva.ch

Baumgartner Corina  
*Kommunikation*

Gässlimattweg 2  
5703 Seon

M: 076 469 89 04  
corina.bau@gmx.ch

## Weitere Kontakte

Harald Kannevischer  
*Präsident 100er Klub*

Luzernerstrasse 41  
6330 Cham

P: 041 781 36 08

Kupper Nicole  
*Adressen*

Kirchweg 119  
5416 Kirchdorf

M: 078 657 61 31  
nicole.kupper@bluewin.ch

