



L K Z

www.lkz.ch

LEICHTATHLETIK KLUB ZUG

1

2

3

Impressum

Herausgeber	Leichtathletik Klub Zug (LKZ)
Redaktion	Corina Baumgartner
AutorInnen	Martin Fellmann Corina Baumgartner Jan Mühlethaler

Fotos	Corina Baumgartner Barbara Matter Hutter Fabian Müller
-------	--

Inserate	Corina Baumgartner
Druck	Multicolor Print AG, Baar
Auflage	300 Exemplare
Ausgabe	Mai 2017

Editorial

Herzlich Willkommen beim Leichtathletik Klub Zug.

Die Leichtathletik lebt! Das zeigt sich daran, dass der Leichtathletik Klub Zug (LKZ) seit vielen Jahren auf eine Nachwuchsabteilung mit über 100 Athletinnen und Athletinnen zählen kann. Und dies in einer mittelgrossen 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 hat dennoch eine Vielzahl von Disziplinen anzubieten: Weitsprung, Sprint, Kugelstossen, Mittelstrecken, Diskus, Ball usw.

Mit der Leichtathletik allein ist es jedoch nicht getan. Es braucht Trainerrinnen und Trainer, die die Disziplinen mit Leben füllen – und diese auch vermitteln. Der Leichtathletik Klub Zug kann derzeit auf knapp 20 Leiterinnen und Leiter zurückgreifen, die den Sportbetrieb auf der Leichtathletikanlage Allmend sicherstellen. Der Vorstand schafft die bestmöglichen Voraussetzungen, etwa im Beschaffen der finanziellen Mittel, die es braucht, um einen Sportverein dieser Grössen-

ordnung am Leben zu erhalten. Dass Vorstand und Trainerstab nahezu unentgeltlich arbeiten, ist Teil unserer Philosophie und Kultur. Diese Einstellung trägt auch dazu bei, die Finanzen im Gleichgewicht zu halten.

Der Leichtathletik Klub Zug kann zudem Jahr für Jahr auf die Unterstützung von zahlreichen Helferinnen und Helfern zählen. Nur so ist es möglich, mit dem Frühjahrmeeting und dem Bettagsmeeting bedeutende Leichtathletikmeetings durchzuführen.

Mit der vorliegenden Broschüre wollen wir über das Innenleben des Leichtathletik Klub Zug berichten, ebenso über die Trainingsgruppen, unsere Geschichte, die Trainingslager, usw. Wir wollen Kinder und Jugendliche animieren, im Leichtathletik Klub Zug ein Schnuppertraining zu absolvieren, was in den meisten Trainingsgruppen jederzeit und ohne Voranmeldung möglich ist.

Werden Sie Teil unserer Leichtathletikfamilie und lassen Sie sich begeistern.

Sportliche Grüsse
Martin Fellmann,
Präsident LK Zug

Was den LK Zug ausmacht

jam. Der seit über 70 Jahre existierende Leichtathletik Klub Zug ist nur so gut wie seine Mitglieder. Da sind zum einen die Athletinnen und Athleten, die seit Jahrzehnten die leistungssportliche Komponente des lizenzstärksten Leichtathletikvereins in der Zentralschweiz ausmachen. Etwa Rosmarie Müller und Patricia Nadler, die als erste und bisher einzige Zuger und Mitglieder des LK Zug an Olympischen Sommerspielen teilgenommen haben. Rosmarie Müller 1988 im Marathon in Seoul, Patricia Nadler 1996 im Siebenkampf in Atlanta. Heute sind es Tobias Furer, Géraldine Frey, Susanne Rügger und Johanna Kannevischer, die in ihren Disziplinen Schweizer Meister sind und im besten Fall ebenso irgendwann an Olympischen Spielen starten werden.

Genauso wichtig ist der Vorstand mit unserem Präsidenten Martin Fellmann, der die Voraussetzungen dafür schafft, Nachwuchs- und Spitzensport im LK Zug betreiben zu können. Da geht es zum einen um die Finanzen, die es braucht, um einen Verein dieser Grössenordnung am Leben zu erhalten. Es braucht Gespräche mit der Stadt, mit dem Kanton,

mit den Trainerinnen und Trainern, mit den Sponsoren und mit anderen Vereinen, um die Interessen des LK Zug und der Leichtathletik an sich wahren zu können.

Die Trainerinnen und Trainer sind ein weiterer wichtiger Pfeiler, auf dem der Vereinserfolg baut. Ohne Trainer keine Athleten. So einfach ist das. Wenn Trainer wie zum Beispiel Jürg Meile über Jahrzehnte im LK Zug wirken und Tausende von Stunden auf der Herti allmend verbringen, dann ist ein solcher Einsatz mit keinem Geld der Welt aufzuwiegen.

Zu guter Letzt muss ein Verein wie der LK Zug auf Helferinnen und Helfer zählen können, um Anlässe wie das Frühjahrsmeeting oder das Bettagsmeeting durchführen zu können. Davon kann es nicht genug geben – und an diesem Punkt müssen wir weiterarbeiten. Ein Verein muss Strukturen haben, er muss Trainer haben, um Athleten anzuziehen – und er muss in der Lage sein, Wettkämpfe regionaler und nationaler Natur zu organisieren, um wiederum der Leichtathletik einen Ruck zu geben.

Es ist ein Kreislauf, den es unentwegt in Bewegung zu halten gilt.

Impressionen



Team SM 100m Bronze



Leiter-/Vorstandsweekend



Sonja Borner Gold am i-lv Cross



Gold im Marathon für
Susanne Rüegger



U12 SVM Team



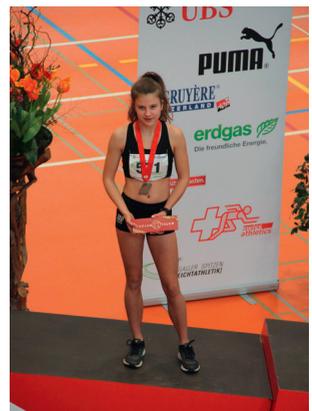
Spass in St.Moritz



2 x Gold Géraldine Frey 100m
und 200m mit Petra Reber



4x100m Rekordhalter vom LKZ
und Silber Gewinner an der SM



Ronja Wengi Stab Silber

Über den Verein

Ziel

Im 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. Aber auch Gesundheitssportler haben Platz und finden in den meisten Trainingsgruppen die Beachtung. Mit dem Nachwuchs möchte der LK Zug die Vereinsexistenz nachhaltig sicherstellen. Demzufolge wird ein vielfältiges Nachwuchstraining ohne jeglichen Leistungsdruck angeboten. Auf diese Weise fördern wir ein gesundes soziales Umfeld, das gleichzeitig als Grundlage für sportliche Leistungen dient.

Geschichte

Der LK Zug wurde im Jahr 1945 gegründet. Drei Jahre später wurde der Verein um die Handballabteilung erweitert. Bis 1974 folgten Fitness (1966), Volleyball (1973) und Basketball. Aus dem LKZ wurde der grösste polysportive Verein im Kanton Zug. Seit 2011 ist die Leichtathletikabteilung ein eigenständiger Verein und gehört der Dachorganisation LKZ an.

Sportliche Highlights

In der über 70jährigen Vereinsgeschichte haben sich bisher zwei Athleten für Olympische Spiele qualifiziert. 1988 startete Rosmarie Müller in Seoul beim Olympiamarathon. Mit Patricia Nadler hat der Verein eine zweite Olympionikin, die 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 Staffelleisterschaften.

Mit Tobias Furer hat der Verein wieder einen Athleten, der sich schon dreimal für internationale Grossanlässe qualifizierte. 2011 und 2013 lief er über 60 m Hürden die Limite für die Hallen-EM, 2014 startete er an den EM in Zürich. Zudem war er 2009, 2010, 2013 und 2014, 2015 und 2016 Schweizer Meister über 110 m Hürden.

Leitbild

1. Der LKZ gehört zu den führenden Leichtathletikvereinen in der Zentralschweiz und fördert in erster Linie den leistungsorientierten Wettkampfsport. Auch Gesundheitssportler sollen jedoch Platz haben und die erforderliche Beachtung finden.
2. Bei der Formulierung und Verfolgung seiner Ziele ist der Verein einem sportlichen Ethos verpflichtet. Leistungssport ja, aber nicht um jeden Preis.
3. Mit dem Nachwuchs will der LK Zug die Vereinsexistenz nachhaltig sicherstellen. Demzufolge wird einem vielfältigen Nachwuchstraining ohne Leistungsdruck besondere Beachtung geschenkt.
4. Der LK Zug fördert seine Trainer durch gezielte Aus- und Weiterbildung.
5. Der LK Zug tritt als Veranstalter von regionalen, nationalen und internationalen Sportanlässen in Erscheinung und will auf diese Weise die Leichtathletik fördern – und gleichzeitig sein Image und seine Reputation als kompetenter und anerkannter Organisator wahren.
6. Der LK Zug schafft ein gesundes soziales Umfeld. Nur so können sportliche Höchstleistungen erzielt und die Mitglieder für ein aktives Engagement im Verein motiviert werden. Der LK Zug setzt alles daran, dieses Umfeld zu schaffen und den Athletinnen und Athleten den nötigen Rückhalt zu geben. Die Athletinnen und Athleten identifizieren sich mit dem LK Zug.
7. Der LK Zug verfolgt eine offene Kommunikationspolitik nach innen und nach aussen.



Unsere Jüngsten

Schon die Kleinsten können im LK Zug Leichtathletikluft schnuppern. Die 7 bis 11-jährigen Kinder lernen die Leichtathletik in ihren Grundzügen kennen. Auf spielerische Weise werden ihnen die Disziplinen Weitsprung, Ballwerfen, Sprint und Lauf vermittelt. In der Kategorie U10/12 verfolgt der LK Zug 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 Leichtathletikanlage, im Winter ab 16.45 Uhr in der Stadthalle Zug. Auch Wettkampfluft können die Jüngsten schnuppern – sowohl als Einzel- als auch Teamsportler.

Bis zu den Sommerferien starten die Kleinsten am Quer durch Zug (ein Stafelwettbewerb in der Zuger Altstadt), am Frühjahrsmeeting des LK Zug und als Team im Rahmen der Schweizer Vereinsmeisterschaft (SVM) und an den Innerschweizer Staffelmeisterschaften. Nach den Sommerferien ist ein Start am Bettagsmeeting des LK Zug ein Highlight. Im Winter können die Jüngsten am UBS Kids Cup Team teilnehmen – und sie absolvieren einen Crosslauf. Als weitere Höhepunkte im Jahresprogramm kristallisieren sich jeweils der Besuch im Alpmare und der Samichlausabend heraus.



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 Uhr. Im Winter findet das vielseitige, leichtathletikorientierte Training in der Turnhalle Loreto statt. Auf der Leichtathletikanlage trainieren die Athletinnen und Athleten im Sommer die Disziplinen Sprung, Wurf, Sprint 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. An Staffelwettkämpfen und im Rahmen der Schweizer Vereinsmeisterschaft (SVM) können sie zudem als Team an den Start gehen und auf diese Weise 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 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 – ein Jeder kommt auf seine Kosten, trainiert aber zur Abwechslung nicht nur die Spezialdisziplin.

Im Winter findet das Training in der Turnhalle Loreto, im Sommer auf der Leichtathletikanlage Allmend 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 Athletinnen und Athleten.

Die älteren Athletinnen und Athleten haben zudem die Möglichkeit, im Frühling das Trainingslager im Süden 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 Technik und 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 die Möglichkeit, sowohl im Frühjahr wie auch im Sommer das vom LK Zug organisierte Trainingslager zu besuchen.



Unser Vereinsleben

Wettkämpfe

Der LK Zug hat sich schon mehrfach als erfolgreicher Organisator von Grossanlässen oder Meetings hervorgetan. Ein fester Bestandteil im Terminkalender der Zuger Leichtathleten sind die beiden jährlich stattfindenden Anlässe des LK Zug, das Frühjahrs- und das Bettagsmeeting. Anfangs Saison haben die Athletinnen und Athleten 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. Zudem hat der Leichtathletiknachwuchs die Möglichkeit, sich am UBS Kids Cup, der zusammen mit der HW Zug organisiert wird, für den Schweizer Final zu qualifizieren.

Einer der grössten Nachwuchsanlässe der Schweiz ist das Nationale Bettagsmeeting. In den Kategorien U10 bis U18 kämpft der Nachwuchs um Rekorde und attraktive Preise.

Anlässe

Zusätzlich zu den Trainings und Wettkämpfen wird das soziale Umfeld in den beiden LKZ-Trainingslagern gepflegt. Im Frühling reisen die 16-jährigen und älteren Athleten jeweils in den Süden. Dort holen sie sich den letzten Schliff für die Sommersaison. Jeweils in der zweitletzten Sommerferienwoche verbringen die Nachwuchsatleten eine Woche in St. Moritz im Engadin. Neben den Trainings steht der Spass und die Kameradschaft im Vordergrund. Freundschaften werden gepflegt, sei es beim Pizzaessen, Minigolf spielen, Baden, etc. Auch der traditionelle Skitag, der Samichlausabend und die Generalversammlung dienen dazu, soziale Kontakte aufzubauen und aufrechtzuerhalten. Der LK Zug 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



eine kleine Auswahl unserer Kleider

Terminkalender 2017

Mai

2.	UBS Kids Cup Regionalauscheidung	Emmenbrücke
6.	Zuger Frühjahrsmeeting	Zug
13./14.	SVM Aktive und Nachwuchs	Hochdorf
19.	SM 10'000m + Steeple	Uster
20.	Nachmittagsmeeting	Horw
20./21.	Nationales Mehrkampfmeeting	Landquart
25.	Raiffeisen Frühjahrsmeeting	Sarnen
27.	ILV Event Staffel	Küssnacht a.R.

Juni

10./11.	ILV-Event Einkampf	Luzern
21.	UBS Kids Cup, Kantonalfinal Zug	Zug
24./25.	Regionenmeisterschaften NW Zentralschweiz	Aarau
28.	6. Nat. Sprungmeeting	Rotkreuz

Juli

6.	Diamond League	Lausanne
7.	Nachwuchs Stabmeeting	Zug
11.	Spitzen LA	Luzern
21./22.	Schweizermeisterschaften Aktive	Zürich

August

4.-13.	Weltmeisterschaften	London
5.-12.	Trainingslager ab U14	St. Moritz
18./19.	Sommermeeting	Sarnen
21.	Kantonenwettkampf	Frauenfeld
24.	Diamond League	Zürich
26.	UBS Kids Cup Final	Zürich
26./27.	SM Mehrkampf	Payerne
30.	MilLe Gruyère AOP, Scheizer Final	Emmenbrücke

September

3.	Team SM	Langenthal
9./10.	Schweizermeisterschaften U18/U16	Winterthur
10./11.	Schweizermeisterschaften U23/U20	Lausanne
15./16.	29. Nationales Bettagsmeeting	Zug
16.	SM Staffel	Jona
23./24.	ILV-Event Mehrkampf + SM Mehrkampf	Hochdorf

Adressen TrainerInnen

Arnet Cyrill <i>Nachwuchs U12</i>	Hasenbergstrasse 14 6312 Steinhausen	M: 079 793 28 87 cyrill.arnet@gmx.ch
Baumgartner Corina <i>Nachwuchs U16</i>	Grenzweg 6 5033 Buchs AG	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/Wurf</i>	Bundesstrasse 15 6300 Zug	P: 041 711 19 14 bru@brunnschweilerheer.ch
Condrau Laura <i>Nachwuchs 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
Gilg Nina Nachwuchs U10	Mattenstrasse 37 6312 Steinhausen	M: 076 341 86 00 nina.gilg@datazug.ch
Heller Sabrina Nachwuchs U10	Eschenstrasse 12 6312 Steinhausen	M: 076 510 02 23 sabrina.heller@gamil.com
Hutter Mike <i>Stab/Kraft</i>	Rigistrasse 150 6340 Baar	M: 079 641 29 35 mi-hu@bluewin.ch
Küng Michael <i>Mittelstrecken</i>	Grabenstrasse 1b 6340 Baar	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
Meier Stefan <i>Konditionstraining</i>	Albisstrasse 27 6340 Baar	P: 041 763 01 83 stefan.meier@atabaar.ch
Meile Jürg <i>Nachwuchs U18</i>	Brüölring 10c 6415 Arth	M: 079 435 54 62 juerg.meile@bluewin.ch
Reber Petra <i>Nachwuchs U18 und älter</i>	Voltastrasse 34 6005 Luzern	M: 078 825 55 11 petrazimmermann@bluemail.ch
Rüesch-Isenegger Margrit <i>Lauf</i>	Dachlissen 23 8932 Mettmenstetten	P: 043 466 89 70 margrit@aquafit-cham.ch
Sidler Sabrina <i>Wurf/Sprung</i>	Rigistrasse 160 6340 Baar	M: 076 446 96 37 sabrina_sidler@hotmail.com
Weiss Lisa <i>Nachwuchs U14</i>	Widenstrasse 32 6317 Oberwil	M: 079 917 33 58 lisa.we96@gmail.com

Adressen Vorstand

Fellmann Martin <i>Präsident</i>	Goldermattenstrasse 39 6312 Steinhausen	P: 041 740 47 59 martin.fellmann@gmx.ch
Matter Hutter Barbara <i>Vize-Präsidentin</i>	Rigistrasse 150 6340 Baar	M: 079 629 04 32 hosae@gmx.de
Condrau Laura <i>Head Coach</i>	Amlehnstrasse 48 6010 Kriens	M: 079 561 61 88 lauracondrau@hotmail.com
Küng Michael <i>Finanzen</i>	Grabenstrasse 1b 6340 Baar	M: 079 749 02 56 michael.kueng@gmx.ch
Letter Monika <i>Administration</i>	Riedmattli 1 6315 Oberägeri	M: 079 685 71 79 monikaletter@hotmail.com
Bachmann Daniela <i>J&S Coach</i>	Zugerstrasse 64 6314 Unterägeri	P: 041 710 58 02 daniela_bachmann@yahoo.de
Mühlethaler Jan <i>Wettkampfleitung</i>	Huobweid 3 6333 Hünenberg See	M: 079 405 35 42 jan.muehlethaler@suva.ch
Henggeler Urs <i>Kommunikation</i>	Acherweg 2 6315 Oberägeri	M: 079 391 51 39 u_henggeler@msn.com
Ayer Florin <i>Athletenvertretung</i>	Eggried 1 6319 Allenwinden	M: 079 766 52 78 florin.ayer@sunrise.ch

Weitere Kontakte

Kannewischer Harald <i>Präsident 100er Klub</i>	Luzernerstrasse 41 6330 Cham	P: 041 781 36 08
Kupper Nicole <i>Adressen</i>	Kirchweg 119 5416 Kirchdorf	M: 078 657 61 31 nicole.kupper@bluewin.ch



Zuger Kantonalbank



langenegger architekten ag

luzernerstrasse 91 tel. 056 675 50 80
5630 muri fax 056 675 50 81

www.langenegger-architekten.ch

Mettler + Partner West AG
Mühlemattstrasse 54
CH-5000 Aarau

T +41 62 825 26 00
info@mpwest.ch
www.mpwest.ch

**METTLER
+ PARTNER**
ELEKTROPLANUNG
LICHTGESTALTUNG
WEST