

Klubheft







**LEICHTATHLETIK
KLUB ZUG**

Frühling 2009



Neues im LKZ

-  Zweimal Silber für Tobi
-  Erfolgreicher Sponsorenlauf
-  Bestenliste 2008
-  Impressionen vom Quer 2009

Impressum

Herausgeber: Leichtathletik Klub Zug (LKZ)

Redaktion: Angela Bühler-Maggi

Autor(inn)en: Tobias Furer
Corina Baumgartner
Roman Henggeler
Cyrill Arnet
Andreas Weingartner
Angela Bühler
Dani & Ludi
Und weitere...

Inserate: Petra Fässler

Bestenliste: Laura Condrau

Druck: OFBU-Druck, Baar

Auflage: 500 Exemplare

Redaktionsadresse: Leichtathletik Klub Zug, „Klubheft“, Allmend-
strasse 24, CH-6300 Zug, amaggi@sunrise.ch

ZUM TITELBILD: Gruppenfoto vom diesjährigen Quer durch Zug.

INHALTSVERZEICHNIS

Berichte / Kommentare

Seite 5.....	Editorial
Seite 7.....	Silbermedaille für Tobi an Aktiv-SM
Seite 15.....	Zwei neue Nachwuchs-Meister
Seite 23.....	Rückblick auf den Sponsorenlauf 2008
Seite 37.....	Strahlende Sonne am Quer durch Zug
Seite 41.....	Das Lager-Tagebuch von Latsch...
Seite 46.....	Trainingslager-“Rap“ des LC Basel

Rubriken

Seite 9.....	Bestenliste 2008 - LKZ Männer
Seite 17.....	Bestenliste 2008 - LKZ Frauen
Seite 24.....	Dies, Das und Jenes...
Seite 34.....	Die Fotoseite...
Seite 38.....	Impressionen vom Quer durch Zug
Seite 40.....	Impressionen von „Jugend bei Weltklasse“

Administratives

Seite 27.....	GV-Protokoll
Seite 48.....	Adressen TrainerInnen und Vorstand
Seite 50.....	Terminkalender 2009
Seite 51.....	Trainingsplan Sommer 2009

Von Mutter zu Baby...



...gesund und sicher dank innovativen
Produkten rund ums Stillen

medela 

Medela AG, Medical Technology, Lättichstrasse 4b, 6341 Baar
Tel. 041 769 51 51, Fax 041 769 51 00, info@medela.ch, www.medela.com

Editorial

Liebe LKZlerinnen, Liebe LKZler

Die Leichtathletik-Saison 2009 wird bei Erscheinen dieser Klubheft-Ausgabe bereits eröffnet worden sein und zwar mit unserem alljährlichen Frühjahrsmeeting Anfang Mai.

Zur Zeit sind die Vorbereitungen für diesen Anlass in vollem Gange. Es müssen noch zahlreiche Helfer gesucht werden, denn das Meeting kommt in einem neuen „Kleid“ daher. Neu können alle ab der Kategorie U10 an den Start gehen, wodurch man sich erhofft, eine grosse Anzahl AthletInnen an diesem Wettkampf begrüssen zu dürfen.

An dieser Stelle ist wieder einmal ein herzlicher Dank an alle Mitglieder, Eltern, Freunde und Bekannte, die sich als Helfer an unseren Wettkämpfen zur Verfügung stellen, auszusprechen. Ohne euch wären solche Anlässe nicht durchführbar.

In diesem Jahr darf der LK Zug einen weiteren tollen Event - die Innerschweizer Staffelmeisterschaften - durchführen.

Aus meiner Sicht neben den Schweizermeisterschaften und den SVM der schönste Wettkampf den es gibt, denn man geht für einmal als Team an den Start. Versucht gemeinsam etwas zu erreichen und es braucht jeden Einzelnen, um ein gutes Resultat machen zu können. Für die Staffelstab-Übergaben ist

hohe Konzentration, Fingerspitzengefühl und auch ein bisschen Vertrauen gefragt! Natürlich ist es wichtig, dass man sich dieses Vertrauen in den Trainings aufbaut und vor allem auch Spass hat zusammen.

In diesem Sinn wünsche ich euch liebe kleine und grosse Leichtathleten viel Spass und tolle Wettkämpfe in der Saison 2009!

Angela Bühler-Maggi



Caparelli Pino

6340 Zug, Laubenhof, Metallstrasse 9

Telefon 041 710 33 70



Tradition geniessen



Backstube/Verkauf

Hinterbergstr. 15

6330 Cham

Tel. 041 743 24 00

Fax 041 743 24 01



www.beck-nussbaumer.ch

info@beck-nussbaumer.ch

Silbermedaille für Tobi an Aktiv-SM

Am Wochenende vom 2./3. August 2008 fanden in Fribourg die Schweizermeisterschaften der Aktiven statt. Für diesen wichtigen Wettkampf konnten sich auch vier Athleten vom LK Zug qualifizieren.

Tobias Furer holte sich mit seiner guten Leistung die Silbermedaille über 100m-Hürden, der Höhepunkt seiner bisherigen Karriere. –

Von Tobias Furer
Aktiv-SM 2008 in Fribourg

Vier Athleten vom LK Zug konnten sich an der diesjährigen Aktiven SM in Fribourg bei heissem, beinahe tropischen Wetter präsentieren.

Einen 100m zur Vorbereitung

Bereits am Samstag im Einsatz war Tobias Furer, welcher über 100m startete, um sich für den Hürdenlauf vom Sonntag warm zu laufen. Trotz einer Zeit von 11.47, was gut 3 Zehntel über seiner persönlichen Bestleistung aus diesem Jahr liegt, fühlte sich der Athlet bereit für seinen Hürdenlauf.

100m-Hürden-Vorläufe

Am Sonntag Morgen war dann Aylin Küçük über die 100m Hürden am Start. Ein wenig nervös und mit dem ersten Fehlstart an diesem Tag konnte sie leider nicht an ihren "Innerschweizer Titellauf" von Luzern anknüpfen.

Im Vorlauf über die 110m Hürden der Männer waren Roman Henggeler und Tobias Furer startbereit. Furer konnte seinen Vorlauf souverän als Zweiter über die Ziellinie bringen und sicherte sich so-

mit den direkten Finaleinzug. Nicht so gut lief es seinem langjährigen Klub- und Trainingskollegen Roman Henggeler. Für ihn wäre ein Vor- und Zwischenlauf vorteilhafter gewesen, hatte er doch in diesem Jahr noch keine Routine in seine Läufe bringen können.

Finalteilnahme im Diskus verpasst

Nebenbei lief der Diskuswettkampf der Frauen, in welchem Sabrina Sidler den Diskus aus dem Ring schleuderte. Die Zuger Athletin, welche sich in diesem



Tobias Furer beim Trainieren seiner Paradesisziplin, hier im Trainingslager in St. Moritz 2008.

Jahr enorm gesteigert hatte, befindet sich momentan in einem Formtief, aus welchem sie an der Schweizermeisterschaft auszubrechen versuchen wollte. Doch gelungen ist ihr dies nicht, wäre sie doch mit ihrer Bestleistung aus diesem Jahr locker in den Final gekommen.

Vor dem Start nervöser als sonst

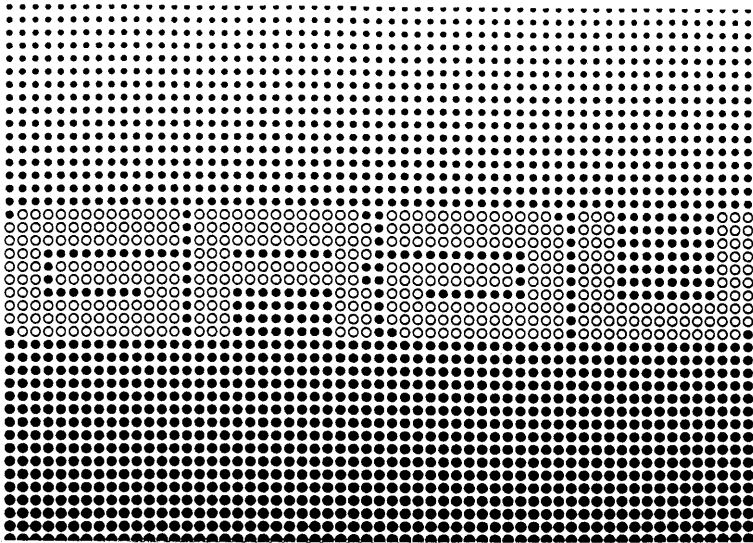
Als einziger Finalteilnehmer verblieb nun Tobias Furer. Lief er doch in diesem Jahr die drittschnellste Zeit über die 110m Hürden. Somit waren die Erwartungen hoch und die Nervosität einiges grösser als bei anderen Wettkämpfen.

Am Ende mit Silber belohnt

Im Rennen selber konnte er sich zu Beginn nicht auf sein eigenes Rennen konzentrieren und streifte einige Hürden, fiel auf den dritten Rang zurück. Für die Zuschauer ein Rennen, welches spannend war. Kurz vor dem Ziel konnte er sich dann gegen seinen gleichaltrigen Konkurrenten Matthias Wagner vom LC Luzern durchsetzen, als dieser die zweitletzte Hürde touchierte und disqualifiziert wurde. Schlussendlich beendete er das Rennen als Zweiter und musste sich nur dem Olympiateilnehmer Andreas Kundert geschlagen geben.

FOTO OPTIK
GRAU

BUNDESPLATZ 2 DORFSTRASSE 12
CH-6301 ZUG CH-6341 BAAR
041 710 15 15 041 761 12 60



IHR PARTNER FÜR FOTO- UND OPTIKFRAGEN.

Bestenliste 2008 - LKZ Männer

* = mit Rückenwind

60 m	-		
8.39	<u>Florin Ayer</u>	95	27.09.2008 Zofingen
8.77	<u>Moritz Jung</u>	96	22.06.2008 Aarau
8.95	<u>Pascal Magyar</u>	95	28.09.2008 Hochdorf
9.11	<u>Fabio Müller</u>	96	28.09.2008 Hochdorf
9.52	<u>Michael Lipp</u>	95	26.04.2008 Cham
9.70	<u>Jonas Odermatt</u>	96	29.06.2008 Hochdorf
9.91	<u>Oliver Eugster</u>	96	07.06.2008 Zug
80 m	-		
11.33	<u>Maximilian Jung</u>	94	21.06.2008 Aarau
11.43	<u>Yannik Raemy</u>	94	29.06.2008 Hochdorf
11.76	<u>Joël Lüthi</u>	94	29.06.2008 Hochdorf
12.66	<u>Jan Meier</u>	94	26.04.2008 Cham
12.87	<u>Felix Avendaño</u>	94	07.06.2008 Zug
100 m	-		
11.14	<u>Tobias Furer</u>	87	28.06.2008 Hochdorf
11.26	<u>Sutharsan Kopalapillai</u>	89	14.06.2008 Hochdorf
11.54	<u>Urs Henggeler</u>	90	30.08.2008 Inwil
11.54	<u>Roman Henggeler</u>	87	10.05.2008 Horw
11.64	<u>Valentin Henggeler</u>	90	30.08.2008 Inwil
200 m	-		
22.82	<u>Sutharsan Kopalapillai</u>	89	08.06.2008 Luzern
23.72	<u>Urs Henggeler</u>	90	14.08.2008 Aarau
300 m	-		
36.28	<u>Tobias Furer</u>	87	03.05.2008 Zug
36.50	<u>Sutharsan Kopalapillai</u>	89	03.05.2008 Zug
400 m	-		
52.35	<u>Sutharsan Kopalapillai</u>	89	07.06.2008 Luzern
53.38	<u>Urs Henggeler</u>	90	07.06.2008 Luzern

Das neue Finanzpaket für Studierende.

Privatkonto «Bildung plus» mit Gratis-Maestro-STUcard



Für Studierende, die auf ein gutes Finanzmanagement Wert legen, ist unser neues Finanzpaket die ideale Lösung. Hier ist alles inbegriffen: das gebührenfreie Privatkonto mit einem Vorzugszins, die Gratis-Kantonalbank-Maestro-STUcard für alle täglichen Einkäufe und sämtliche STUcard-Vorteile, eine weltweit und im Internet anerkannte Kreditkarte BASIC Visa oder BASIC MasterCard und nicht zuletzt das umfassende und übersichtliche E-Banking. Bestellen Sie die Unterlagen jetzt unter 041 709 11 11.

www.zugerkb.ch

Wir begleiten Sie im Leben.



Zuger Kantonalbank

800 m			
2:11.30	<u>Urs Henggeler</u>	90	28.06.2008 Hochdorf
1000 m			Affoltern
2:56.56	<u>Florin Ayer</u>	95	28.09.2008 am Albis
3:01.00	<u>Maximilian Jung</u>	94	29.06.2008 Hochdorf
3:08.13	<u>Severin Müller</u>	93	27.09.2008 Hochdorf
3:18.50	<u>Moritz Jung</u>	96	10.05.2008 Horw
3:25.53	<u>Pascal Magyar</u>	95	28.09.2008 Hochdorf
3:26.27	<u>Yannick Hausheer</u>	94	20.09.2008 Zug
3:29.18	<u>Jan Meier</u>	94	29.06.2008 Hochdorf
3:45.88	<u>Fabio Müller</u>	96	28.09.2008 Hochdorf
3:46.01	<u>Oliver Eugster</u>	96	07.06.2008 Zug
3:46.78	<u>Joël Lüthi</u>	94	27.09.2008 Hochdorf
3:52.78	<u>Michael Lipp</u>	95	26.04.2008 Cham
3:53.42	<u>Jonas Odermatt</u>	96	07.06.2008 Zug
4:01.57	<u>Felix Avendaño</u>	94	07.06.2008 Zug
3000 m			
11:01.83	<u>Cyrill Arnet</u>	83	28.06.2008 Hochdorf
11:03.99	<u>Andreas Weingartner</u>	85	28.06.2008 Hochdorf
110 m Hürden U20 (99.1)			
15.32	<u>Valentin Henggeler</u>	90	08.06.2008 Luzern
110 m Hürden (106.7)			
14.33	<u>Tobias Furer</u>	87	20.09.2008 Genève
15.62	<u>Roman Henggeler</u>	87	13.07.2008 Jona
15.88	<u>Valentin Henggeler</u>	90	19.07.2008 Bern
100 m Hürden U16 (84.0)			
18.06	<u>Maximilian Jung</u>	94	22.06.2008 Aarau
20.73	<u>Severin Müller</u>	93	27.09.2008 Hochdorf
20.82	<u>Joël Lüthi</u>	94	27.09.2008 Hochdorf
80 m Hürden U14 (76.2)			
14.37	<u>Pascal Magyar</u>	95	31.08.2008 Balgach
14.43	<u>Moritz Jung</u>	96	22.06.2008 Aarau
16.74	<u>Jonas Odermatt</u>	96	10.05.2008 Horw

Weitsprung

6.53	<u>Roman Henggeler</u>	87	03.05.2008	Zug
6.22	<u>Sutharsan Kopalapillai</u>	89	30.08.2008	Inwil
4.75	<u>Florin Ayer</u>	95	27.09.2008	Zofingen
4.49	<u>Yannik Raemy</u>	94	29.06.2008	Hochdorf
4.44	<u>Pascal Magyar</u>	95	28.09.2008	Hochdorf
4.36	<u>Maximilian Jung</u>	94	21.06.2008	Aarau
4.08	<u>Fabio Müller</u>	96	28.09.2008	Hochdorf
3.95	<u>Severin Müller</u>	93	27.09.2008	Hochdorf
4.25*	<u>Yannick Hausheer</u>	94	20.09.2008	Zug
3.86	<u>Jonas Odermatt</u>	96	07.06.2008	Zug
3.84	<u>Joël Lüthi</u>	94	27.09.2008	Hochdorf
3.7	<u>Jan Meier</u>	94	26.04.2008	Cham
3.51	<u>Felix Avendaño</u>	94	07.06.2008	Zug
3.51	<u>Oliver Eugster</u>	96	07.06.2008	Zug

Hochsprung

1.85	<u>Tobias Furer</u>	87	28.06.2008	Hochdorf
1.70	<u>Roman Henggeler</u>	87	28.06.2008	Hochdorf
1.50	<u>Maximilian Jung</u>	94	22.06.2008	Aarau
1.43	<u>Pascal Magyar</u>	95	26.04.2008	Cham
1.35	<u>Felix Avendaño</u>	94	07.06.2008	Zug
1.35	<u>Severin Müller</u>	93	27.09.2008	Hochdorf
1.30	<u>Moritz Jung</u>	96	26.04.2008	Cham
1.25	<u>Jonas Odermatt</u>	96	07.06.2008	Zug
1.25	<u>Florin Ayer</u>	95	29.06.2008	Hochdorf
1.20	<u>Jan Meier</u>	94	26.04.2008	Cham
1.15	<u>Oliver Eugster</u>	96	07.06.2008	Zug
1.15	<u>Fabio Müller</u>	96	29.06.2008	Hochdorf
1.15	<u>Michael Lipp</u>	95	29.06.2008	Hochdorf
1.15	<u>Joël Lüthi</u>	94	27.09.2008	Hochdorf

Kugelstossen (7.26 kg) M35

11.07	<u>Michael Hutter</u>	71	28.06.2008	Hochdorf
8.70	<u>Cyrell Arnet</u>	83	28.06.2008	Hochdorf
7.92	<u>Andreas Weingartner</u>	85	28.06.2008	Hochdorf

Kugelstossen (4 kg)

8.36	<u>Felix Avendaño</u>	94	07.06.2008	Zug
8.03	<u>Severin Müller</u>	93	27.09.2008	Hochdorf
7.56	<u>Joël Lüthi</u>	94	27.09.2008	Hochdorf

Kugelstossen (3 kg)

8.67	Florin Ayer	95	27.09.2008	Zofingen
8.30	Pascal Magyar	95	28.09.2008	Hochdorf
7.13	Michael Lipp	95	29.06.2008	Hochdorf
6.88	Jonas Odermatt	96	07.06.2008	Zug
6.62	Fabio Müller	96	29.06.2008	Hochdorf
5.33	Oliver Eugster	96	07.06.2008	Zug

Diskuswerfen (2 kg) Männer

33.88	Fabian Müller	79	28.06.2008	Hochdorf
27.54	Michael Hutter	71	28.06.2008	Hochdorf

Diskuswerfen (1kg)

22.95	Severin Müller	93	23.08.2008	Alpnach / Luzern
18.04	Joël Lüthi	94	27.09.2008	Hochdorf

Diskuswerfen (0.75 kg)

16.69	Jonas Odermatt	96	07.06.2008	Zug
-------	--------------------------------	----	------------	-----

Speerwerfen (800 g)

46.63	Tobias Furer	87	28.06.2008	Hochdorf
43.24	Valentin Henggeler	90	28.06.2008	Hochdorf

Speerwerfen (600 g)

27.62	Severin Müller	93	23.08.2008	Alpnach / Luzern
26.80	Maximilian Jung	94	29.06.2008	Hochdorf
23.11	Felix Avendaño	94	07.06.2008	Zug
20.30	Yannik Raemy	94	29.06.2008	Hochdorf

Speerwerfen U14 (400 g)

34.49	Pascal Magyar	95	21.06.2008	Aarau
33.61	Florin Ayer	95	03.05.2008	Willisau
22.71	Fabio Müller	96	29.06.2008	Hochdorf
22.30	Moritz Jung	96	21.06.2008	Aarau
22.10	Jonas Odermatt	96	29.06.2008	Hochdorf
20.15	Michael Lipp	95	29.06.2008	Hochdorf

Ballwurf U12 (200 g)

47.92	<u>Moritz Jung</u>	96	26.04.2008	Cham
45.60	<u>Pascal Magyar</u>	95	26.04.2008	Cham
42.16	<u>Florin Ayer</u>	95	17.05.2008	Altdorf
36.87	<u>Fabio Müller</u>	96	26.04.2008	Cham
34.52	<u>Michael Lipp</u>	95	26.04.2008	Cham

6-Kampf (100 Hürden/ Weit/Hoch/Kugel 4.0/ Diskus/1000 m)

2383	<u>Severin Müller</u>	93	27.09.2008	Hochdorf
1856	<u>Joël Lüthi</u>	94	27.09.2008	Hochdorf

4x100 m

42.81	<u>Henggeler Roman / Furer Tobias / Kopalapillai Sutharsan / Henggeler Urs</u>	28.06.2008	Hochdorf
-------	--	------------	----------

5x 80 m

54.77	<u>Jung Maximilian / Raemy Yannik / Lüthi Joël / Müller Severin / Meier Jan</u>	29.06.2008	Hochdorf
57.11	<u>Jung Maximilian / Lüthi Joël / Müller Severin / Meier Jan / Meierhans Dominic</u>	24.05.2008	Zug

5x Frei (U14)

57.70	<u>Jung Moritz, Ayer Florin, Magyar Pascal, Odermatt Jonas, Pablé Michael</u>	24.05.2008	Zug
-------	---	------------	-----

3x1000 m

9:11.63	<u>Ayer Florin / Jung Maximilian / Müller Severin</u>	14.09.2008	Muttenz
9:56.67	<u>Ayer Florin / Magyar Pascal / Jung Moritz</u>	24.05.2008	Zug

Athletic Cup

1637	<u>Florin Ayer</u>	95	27.09.200	Zofingen
------	--------------------	----	-----------	----------

Zwei neue Nachwuchs- Meister

- An den Nachwuchs Schweizermeisterschaften der Leichtathletik Saison 2008 konnten mit Aylin und Tobias gleich zwei LKZ'ler ganz zu oberst aufs Treppchen steigen und sich die Goldmedaille umhängen lassen. -

von Roman Henggeler &
Corina Baumgartner
Nachwuchs SM in Luzern

Erst kurz vor dem Stab-Wettkampf erkundigte sich Aylin Küçük vom LK Zug beim Appell über die Leistungsstärke ihrer Konkurrentinnen und stellte sogleich fest, dass eine Medaille im Bereich des Möglichen liegen sollte.

Meistertitel für Aylin

Unbeeindruckt von dieser Tatsache liess sie sich nicht unter Druck setzen und zeigte einen konzentrierten und abgeklärten Wettkampf, in dem sie ihre Bestleistung egalisieren konnte und mit übersprungenen 3.10m die Konkurrenz dominierte. Dreissig Zentimeter betrug ihr Vorsprung auf die Zweitplatzierte und so durfte die junge Chamerin überglücklich die goldene Medaille in Empfang nehmen. Nicht so gut lief es ihr bei den 100m Hürden. Sie schied leider schon im Vorlauf aus.

Was lange währt, wird endlich gut

Wenn dieser Spruch auf jemanden zutrifft, dann auf Tobias Furer, musste er doch in den vergangenen Jahren wegen fehlendem Wettkampfglück an den Schweizermeisterschaften meist mit der silbernen Medaille vorlieb nehmen.

Auch dieses Jahr startete der LKZler als klarer Favorit in das Rennen. Der Dominator dieser Saison über die Hürdenstrecke

in der Kategorie U23 gewann seinen Vorlauf in erwarteter souveräner Manier und unterstrich so seine Meisterambitionen.

Überlegener Sieg für Tobias

Als am Sonntagmittag bei misslichen Wetterbedingungen der 110 m Hürdenfinal gestartet wurde, zeigte Furer ein blendendes Rennen, liess seiner Konkurrenz ab der ersten Hürde nicht den Hauch einer Chance und gewann den hochverdienten und langersehnten Meistertitel.

Neben Tobias startete auch Roman über die 110 Hürden. Mit 15.85s reichte es ihm jedoch nicht bis ins Final.

Zu viel riskiert

Der dritte 110m Hürden Startende, allerdings über die niedrigeren, war Valentin Henggeler. Er zeigte einen guten Vorlauf und konnte im Final auf eine Medaille hoffen.

Voller Spritzigkeit startete er dann ins Final. Er wollte dann aber doch etwas zu viel und touchierte nach etwa 30 Metern die Hürde und musste aufgeben.

SM-Premiere für Sutha

Seine erste Schweizermeisterschaft absolvierte Sutharsan Kopalapillai. Er konnte über 100m und 200m starten. Die

100m sprintete er in 11.28s, was aber leider zu langsam war für den Final. Anders die 200m. Dort konnte er mit dem 7. Platz im Final abschliessen. Dies mit einer Zeit von 23.33s im Final und guten 22.99s im Vorlauf.

Sabrina undankbare Vierte

Neben unseren Sprintern starteten auch die beiden Werferinnen. Sabrina Sidler und Corina Baumgartner.

Mit der drittbesten Weite im Diskuswerfen hatte Sabrina natürlich grosse Ambitionen. Sie begann auch gut und lag nach drei Durchgängen auf dem dritten Rang. Im fünften Durchgang wurde sie dann aber noch überholt und konnte nicht mehr kontern. So reichte es mit 36.80m „nur“ für den 4. Rang. Getrübt wurde das Ganze noch, da sich am Samstag im Kugelstossen das selbe abgespielt hatte. Auch dort

wurde sich nach dem dritten Zwischenrang noch 4. mit 11.15m.

Anders sah das bei Corina aus. Sie ging mit ganz anderen Voraussetzungen ans Diskuswerfen und war dann auch sehr mit ihrem 5. Rang und 34.42m zufrieden.



Aylin Küçük gewann an den Nachwuchsmeisterschaften 2008 die Goldmedaille im Stabhochsprung.

Tobi	Final	110 Hü	14.52s (14.79 s)	1. Platz
Roman	Vorlauf	110 Hü	15.85 s	
Sutha	Vorlauf	100 m	11.28 s	
	Final	200 m	23.33s (22.99 s)	7. Platz
Vali	Final	110 Hü	aufg. (15.53 s)	
Sabe		Diskus	36.80 m	4. Platz
		Kugel	11.15 m	
Corina		Diskus	34.43 m	5. Platz
Aylin	Vorlauf	100 Hü	aufg.	
		Stab	3.10 m	1. Platz

Bestenliste 2008 - LKZ Frauen

* = mit Rückenwind

60 m

8.9	<u>Nina Betschart</u>	95	26.04.2008	Cham
8.96	<u>Lilian Schlegel</u>	96	26.04.2008	Cham
8.98	<u>Simone Zürcher</u>	96	28.09.2008	Hochdorf
9.08	<u>Nicole Eiholzer</u>	95	22.06.2008	Aarau
9.17	<u>Kim Sarina Cora Brägger</u>	95	28.09.2008	Hochdorf
9.22	<u>Nicole Nietlispach</u>	95	29.06.2008	Hochdorf
9.26	<u>Stephanie Zürcher</u>	96	10.05.2008	Horw
9.34	<u>Lisa Weiss</u>	96	29.06.2008	Hochdorf
9.57	<u>Ines Weiss</u>	96	29.06.2008	Hochdorf
9.57	<u>Lea Holdener</u>	95	28.09.2008	Hochdorf
9.92	<u>Céline Brunner</u>	96	28.09.2008	Hochdorf
10.16	<u>Johanna Kannevischer</u>	96	26.04.2008	Cham
10.23	<u>Céline Müller</u>	95	29.06.2008	Hochdorf

100 m

12.56	<u>Cora Huber</u>	81	25.07.2008	Rheinfelden / D
13.20*	<u>Aylin Küçük</u>	89	26.04.2008	Cham
13.40	<u>Aylin Küçük</u>	89	30.08.2008	Inwil
13.57	<u>Corina Baumgartner</u>	86	28.06.2008	Hochdorf

300 m

43.58	<u>Aylin Küçük</u>	89	03.05.2008	Zug
-------	--------------------	----	------------	-----

800 m

2:35.96	<u>Petra Zimmermann</u>	84	28.06.2008	Hochdorf
---------	-------------------------	----	------------	----------

1000 m

3:42.52	<u>Simone Zürcher</u>	96	28.09.2008	Hochdorf
3:43.48	<u>Johanna Kannevischer</u>	96	28.09.2008	Hochdorf
3:48.91	<u>Nina Betschart</u>	95	29.06.2008	Hochdorf
3:51.18	<u>Lilian Schlegel</u>	96	07.06.2008	Zug
3:52.14	<u>Lisa Weiss</u>	96	29.06.2008	Hochdorf
3:52.16	<u>Lea Holdener</u>	95	28.09.2008	Hochdorf
3:53.03	<u>Nicole Eiholzer</u>	95	29.06.2008	Hochdorf

3:53.14	<u>Stephanie Zürcher</u>	96	10.05.2008	Horw
3:54.02	<u>Céline Brunner</u>	96	28.09.2008	Hochdorf
3:55.03	<u>Ines Weiss</u>	96	29.06.2008	Hochdorf
3:55.45	<u>Kim Sarina Cora Brägger</u>	95	28.09.2008	Hochdorf
3:57.85	<u>Céline Müller</u>	95	29.06.2008	Hochdorf
4:08.14	<u>Nicole Nietlispach</u>	95	29.06.2008	Hochdorf

100 m Hürden U16 (84.0)

14.70	<u>Cora Huber</u>	81	28.06.2008	Hochdorf
15.13	<u>Aylin Küçük</u>		08.06.2008	Luzern

Weitsprung

5.10	<u>Aylin Küçük</u>	89	26.04.2008	Cham
4.57	<u>Sabrina Sidler</u>	88	26.04.2008	Cham
4.23	<u>Simone Zürcher</u>	96	28.09.2008	Hochdorf
4.18	<u>Kim Sarina Cora Brägger</u>	95	28.09.2008	Hochdorf
4.11	<u>Stephanie Zürcher</u>	96	10.05.2008	Horw
4.09	<u>Nina Betschart</u>	95	26.04.2008	Cham
4.09	<u>Lilian Schlegel</u>	96	07.06.2008	Zug
4.06	<u>Lea Holdener</u>	95	28.09.2008	Hochdorf
3.96	<u>Nicole Nietlispach</u>	95	10.05.2008	Horw
3.81	<u>Nicole Eiholzer</u>	95	28.09.2008	Hochdorf
3.76	<u>Johanna Kannevischer</u>	96	26.04.2008	Cham
3.76	<u>Céline Brunner</u>	96	28.09.2008	Hochdorf
3.43	<u>Céline Müller</u>	95	28.09.2008	Hochdorf

Hochsprung

1.55	<u>Sabrina Sidler</u>	88	28.06.2008	Hochdorf
1.50	<u>Aylin Küçük</u>	89	30.08.2008	Inwil
1.36	<u>Lea Holdener</u>	95	28.09.2008	Hochdorf
1.35	<u>Nina Betschart</u>	95	22.06.2008	Aarau
1.35	<u>Nicole Eiholzer</u>	95	22.06.2008	Aarau
1.25	<u>Kim Sarina Cora Brägger</u>	95	28.09.2008	Hochdorf
1.20	<u>Johanna Kannevischer</u>	96	28.09.2008	Hochdorf
1.20	<u>Simone Zürcher</u>	96	28.09.2008	Hochdorf
1.15	<u>Céline Müller</u>	95	29.06.2008	Hochdorf
1.15	<u>Ines Weiss</u>	96	29.06.2008	Hochdorf
1.10	<u>Nicole Nietlispach</u>	95	29.06.2008	Hochdorf
1.10	<u>Céline Brunner</u>	96	28.09.2008	Hochdorf

Stabhochsprung

3.10 [Aylin Küçük](#) 89 06.09.2008 Luzern

Dreisprung

10.94 [Petra Zimmermann](#) 84 28.06.2008 Hochdorf

10.62 [Monika Letter](#) 81 28.06.2008 Hochdorf

Kugelstossen (4 kg)

11.15 [Sabrina Sidler](#) 88 06.09.2008 Luzern

9.97 [Monika Letter](#) 81 28.06.2008 Hochdorf

9.69 [Aylin Küçük](#) 89 10.05.2008 Horw

9.61 [Corina Baumgartner](#) 86 28.06.2008 Hochdorf

Kugelstossen (3 kg)

7.84 [Nicole Eiholzer](#) 95 28.09.2008 Hochdorf

7.21 [Nina Betschart](#) 95 29.06.2008 Hochdorf

7.19 [Céline Müller](#) 95 28.09.2008 Hochdorf

6.95 [Lea Holdener](#) 95 28.09.2008 Hochdorf

6.82 [Simone Zürcher](#) 96 28.09.2008 Hochdorf

6.59 [Kim Sarina Cora Brägger](#) 95 28.09.2008 Hochdorf

6.12 [Ines Weiss](#) 96 29.06.2008 Hochdorf

6.03 [Nicole Nietlispach](#) 95 29.06.2008 Hochdorf

5.55 [Lisa Weiss](#) 96 29.06.2008 Hochdorf

5.20 [Céline Brunner](#) 96 28.09.2008 Hochdorf

5.10 [Johanna Kannewischer](#) 96 28.09.2008 Hochdorf

Diskuswerfen (1 kg)

39.09 [Sabrina Sidler](#) 88 01.05.2008 Langenzhal

34.72 [Corina Baumgartner](#) 86 08.06.2008 Luzern

27.26 [Aylin Küçük](#) 89 30.08.2008 Inwil

Diskuswerfen (0.75 kg)

27.47 [Céline Müller](#) 95 07.09.2008 Basel

Speerwerfen (400 g)

28.08 [Céline Müller](#) 95 21.06.2008 Aarau

21.28 [Nicole Eiholzer](#) 95 29.06.2008 Hochdorf

19.55 [Lea Holdener](#) 95 29.06.2008 Hochdorf

19.40 [Nina Betschart](#) 95 29.06.2008 Hochdorf

17.90 [Simone Zürcher](#) 96 29.06.2008 Hochdorf

HERTI GmbH



BRILLEN & KONTAKTLINSEN

Ihr Spezialist für Sportbrillen, mit oder ohne Ihre Brillenkorrektur. Sogar möglich mit Gleitsichtgläser.

Auch Ihr Ansprechpartner für Kontaktlinsen.

Lassen Sie sich von einem, 14-Fach Marathonläufer, aus seiner Erfahrung beraten.

Hertzentrum 10, 6300 Zug
Tel. 041 710 47 22
www.herti-optik.ch



Mehr Speed – mehr Daten!

DataZug: Ihre Formel 1 im Internet.

www.wwz.ch

wwz

Versorgt mit Lebensqualität

17.20	<u>Nicole Nietlispach</u>	95	29.06.2008	Hochdorf
15.13	<u>Lilian Schlegel</u>	96	07.06.2008	Zug
14.27	<u>Lisa Weiss</u>	96	29.06.2008	Hochdorf
10.13	<u>Ines Weiss</u>	96	29.06.2008	Hochdorf

Ballwurf U12 (200 g)

39.70	<u>Nina Betschart</u>	95	26.04.2008	Cham
31.14	<u>Céline Müller</u>	95	18.05.2008	Alpnach/Luzern
29.70	<u>Lea Holdener</u>	95	26.04.2008	Cham
29.30	<u>Kim Sarina Cora Brägger</u>	95	26.04.2008	Cham
29.06	<u>Lilian Schlegel</u>	96	26.04.2008	Cham
25.24	<u>Johanna Kannevischer</u>	96	26.04.2008	Cham
22.28	<u>Nicole Nietlispach</u>	95	26.04.2008	Cham

4x100 m

	<u>Baumgartner Corina / Huber Cora / Zimmermann Petra / Letter Monika</u>			
50.92			28.06.2008	Hochdorf

5x Frei (U14)

	<u>Schlegel Lilian / Zürcher Simone / Zürcher Stephanie / Brägger Kim Sarina Cora / Nietlispach Nicole</u>		24.05.2008	Zug
60.25	<u>Weiss Ines / Weiss Lisa / Holdener Lea / Schönenberger Eliane / Müller Céline</u>		24.05.2008	Zug

3x1000 m

12:02.25	<u>Müller Céline / Schönenberger Eliane / Holdener Lea</u>		24.05.2008	Zug
12:03.23	<u>Zürcher Simone / Brägger Kim Sarina Cora / Zürcher Stephanie</u>		24.05.2008	Zug



7 Monate zahlen. 12 Monate fahren.

Zuger Pass Plus

Eröffne ein Jugendkonto bei der Raiffeisenbank in Baar, Zug, Walchwil, Allenwinden oder Steinhausen und du erhältst 5 Monate gratis Fahrt im Tarifverbund Zug.



Wir machen den Weg frei

TARIFVERBUND ZUG

ZVB, SBB, ZBB, PAD

RAIFFEISEN

Rückblick auf den Sponsorenlauf 2008

– An einem trüben Weekend im August fand wieder einmal ein LKZ Sponsorenlauf statt. Der Anlass war mit 65 teilnehmenden Athleten ein voller Erfolg. –

von Cyrill Arnet & Andreas Weingartner
Für den Nachwuchs

Die erstarkte Nachwuchsabteilung des LK Zug liess die finanziellen Bedürfnisse in den letzten Jahren kontinuierlich steigern. Den vorläufigen Höhepunkt bildete das Trainingslager in St. Moritz, welches mit über 50 Personen zu den meist besuchten der letzten Jahre zählt. Damit der LK Zug auch in Zukunft zu günstigen Konditionen Leichtathletik anbieten kann, organisierte er dieses Jahr einen Sponsorenlauf.

Zwanzig Minuten Vollgas

Am ersten Wochenende nach den Sommerferien war es soweit - über 65 Athletinnen und Athleten standen an der Startlinie. In drei Serien wurde in jeweils 20 Minuten versucht, möglichst viele Runden zu laufen.

Die kalten Temperaturen konnte die Motivation der Läuferinnen und Läufer nicht beeinträchtigen. Im Gegenteil, sie steigerte wohl bei einigen Läufern den Grund, möglichst schnell zu rennen. Wiederum andere hatten als Ziel die Trainer herauszufordern. Wie auch immer, nach 60 Minuten waren insgesamt 1091 Runden gelaufen und viele Vorha-

ben des Nachwuchs für die nächsten Jahre gesichert.

Fleissigste Rundensammler gekürt

Um die leer gelaufenen Reserven wieder zu regenerieren und um den gesellschaftlichen Teil im Vereinsleben zu geniessen, wurde im Anschluss ein Nachtessen offeriert. Dieses bot die Möglichkeit die besten Läuferinnen und Läufer speziell zu belohnen.

Johanna sowie Joel konnten mit einer Pulsuhr nach Hause gehen. Für das Sponsoring der Preise möchten wir uns an dieser Stelle recht herzlich bedanken.

Dank an Alle

Des weiteren ist es nicht selbstverständlich, dass so viele Helfer, Teilnehmer und Sponsoren ihren Beitrag am Gelingen geleistet haben. Vielen Dank! Der LK Zug ist der festen Überzeugung, dass eine breite Nachwuchsabteilung zum Wichtigsten in einem Verein gehört. Der diesjährige Sponsorenlauf hat eine wichtige Voraussetzung für dieses Ziel sichergestellt.

Dies, Das und Jenes...

Was macht man nicht alles...

Als am diesjährigen Quer durch Zug bei der zweiten Herren-Mannschaft ein Läufer fehlte, wurde kurzerhand Mike Hutter überredet einzuspringen, damit gestartet werden konnte! Mike hatte jedoch keine Sportkleider dabei und so schickte er Cyrill die Kleider holen, während er weiter den Nachwuchs betreute. Einsatz pur! Neben Mike waren mit Chrigi Murer, Andi Weingartner, Cyrill Arnet und Migi Küng gleich vier weitere nicht mehr ganz so aktive Athleten am Start...

Sprinttrainer sprintet wieder?

Im Frühlings-Trainingslager in Latsch trafen mit Cyrill Arnet, Migi Küng und Andi Utiger ehemalige Athleten und Trainer wieder einmal auf der Leichtathletikanlage aufeinander... Die herrliche Frühlingsluft - oder was auch immer - veranlasste die drei zu einem kleinen Wettkampf! Wer wohl schneller sprinten kann? Die Aktion endet auf jeden Fall mit einer Muskelzerrung für Sprinttrainer Andi Utiger...

Die Hochzeitsglocken läuten weiter...

Nachdem im letzten Jahr Peter Eberli und Michelle, Stefan Hammer und Shawna sowie Beat Bühler und Angela Maggi geheiratet haben, „trauen“ sich im Jahr 2009 gleich zwei weitere langjährige LKZ Mitglieder! So heirateten Daniela Bachmann und Fabio bereits Ende Mai und unser Vizepräsi Fabian Müller und Jasmina kommen im August unter die Haube. Für den neuen Lebensabschnitt wünschen wir euch nur das aller Beste.

Und auch der (LKZ-) Nachwuchs kommt nicht zu kurz

Am 21. April erblickte Nolan Hammer, der Sohn von Shawna und Stefan Hammer das Licht der Welt. Herzliche Gratulation.

Ramon Bühler, der Sohn von Angela und Beat Bühler-Maggi wird zudem schon bald vier Monate alt!

Sollten diese beiden Jungs auch Leichtathleten werden, ist bereits eine halbe zukünftige 4x100 m Staffel vorhanden und im August folgt mit dem Nachwuchs von Daniela und Fabio voraussichtliches Staffel-Mitglied Nummer drei...



Hallo liebe Leute, ich bin Ramon, der Grund für das verzögerte Erscheinen dieser Klubheft-Ausgabe... Ich hoffe, ihr könnt mir und meinem Mami verzeihen, dass es diesmal etwas länger gedauert hat!

Wie ihr seht, bin ich bereits jetzt ein kleiner, grosser LKZ-Fan!

Hallen-SM 2009 - Silber für Tobi

Für die diesjährigen Hallenmeisterschaften vom 22. Februar hatte sich Tobias Furrer einiges für seinen Auftritt über 60m-Hürden vorgenommen. Bereits im Vorlauf gab Tobi Vollgas und überlief seine 5 Hürden als Serienschnells-ter in 8.18s. Der Finalplatz war gesichert. Nur eine gute halbe Stunde später fand das Finalrennen statt und Tobi steigerte seine bisherige persönliche Bestmarke um fünf Hundertstelsekunden auf sehr gute 8.11s, was hinter Andreas Kundert den zweiten Schlussrang und somit die Silbermedaille bedeutete! Gratulation!!

400m auf dem Töff...

Wer ist denn die (Rocker-) Braut, die da mit Jürg Meile auf dem Motorrad eine Runde auf der Tartanbahn dreht!?



Nachwuchs Hallen-SM 2009

Am 10. März fanden die diesjährigen Nachwuchs Hallen-SM statt. Vom LKZ am Start waren Valentin Henggeler über 60m Hürden und Urs Henggeler über 60m flach. Valentin konnte sich mit 8.77s einen Startplatz im Final sichern, wo er seine Vorlaufzeit nochmals um zwei Hundertstelsekunden unterbieten konnte und diese Schweizermeisterschaften mit dem 8. Schlussrang beendete. Urs reichte es nach einem etwas verschlafenen Start leider nicht in den Final. Ärgerlich war vor allem, dass die Zeitmessung nicht richtig funktionierte und alle Zeiten auf Zehntelsekunden gerundet wurden! Für Urs gab es dann eine Zeit von 7.50s.

Müde Helfer am Frühjahrsmeeting

Am Frühjahrsmeeting vom 2. Mai waren drei der tüchtigen Helfer ziemlich müde... Cyrill Utiger und Michi Tschudi gönnten sich am Freitag-Abend nach dem Platz vorbereiten noch ein wohlverdientes Feierabend-Bierchen. Als sich dann Andi Utiger noch zu den beiden gesellte, wurden noch ein paar Bierchen mehr daraus... Nichts desto trotz erschienen alle drei mehr oder weniger fit und pünktlich am Samstag um wieder tatkräftig mitzuhelfen. Einmal mehr zeigte sich jedoch, dass man mit steigendem Alter solche Spässe nicht mehr so gut verträgt, denn während dem Jüngste im Bunde - Michi - kaum etwas anzusehen war und sich auch Cyrill ganz gut hielt, musste sich Andi beim Weitsprung zeitweise auf seine Kampfrichterfahnen abstützen...

Helfer gesucht

Für das diesjährige Bettagsmeeting vom 19. September suchen wir nach wie vor Helfer. Fabienne Siegrist freut sich, über eure Anmeldung. Bitte schickt diese per Mail an: fab.siegrist@sunrise.ch

Seit 1864

Schreinerei Wettach

Innenausbau • Möbel • Türen • Schränke • Tische • Stühle

Bahnhofstrasse 20
6340 Baar
Tel/Fax 041 761 15 49
Info@schreinerei-wettach.ch

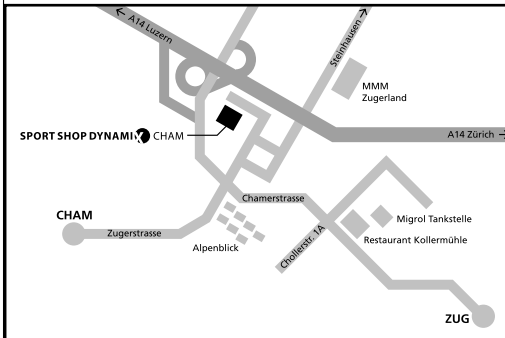


www.schreinerei-wettach.ch

SPORT SHOP DYNAMIX CHAM

jogging nordic walking

*LKZ Clubmitglieder erhalten
bei uns 10% Rabatt*



Sport Shop Dynamix GmbH
Alte Steinhauserstrasse 35
6330 Cham-Industrie
T 041 741 21 21
F 041 741 21 24
info@dynamix.ch

Öffnungszeiten:

Di-Fr 10.00–12.30

13.30–18.30

Sa 10.00–16.00

Montag ganzer Tag geschlossen

www.dynamix.ch

Protokoll

der ordentlichen Abteilungsversammlung 2008

vom 30. Januar 2009, Parkhotel Zug

Beginn 19.15 h
Ende 20.30 h

- Traktanden
1. Begrüssung
 2. Wahl der Stimmzähler
 3. Genehmigung des Protokolls der letzten Abteilungsversammlung vom 29. Februar 2008
 4. Jahresbericht des Präsidenten
 5. Jahresbericht des Head Coach
 6. Abnahme der Jahresrechnung per 31. Dezember 2008
 7. Budget für das Vereinsjahr 2009
 8. Mitglieder mutationen (ohne Kategorien U16/14/12/10)
 9. Wahl des Vorstandes
 10. LG Zugerland
 11. LKZ Gesamtverein
 12. Ehrungen
 13. Varia

1. Begrüssung

Präsident Beat Attinger begrüsst die Anwesenden, insbesondere Hansjörg Freitag, sowie die anwesenden Frei- und Ehrenmitglieder. Die Abteilungsversammlung kann mit einer Beteiligung von 34 Mitgliedern durchgeführt werden.

2. Wahl der Stimmzähler

Beat Bühler und Valentin Henggeler werden einstimmig als Stimmzähler gewählt. Total gültige Stimmen: 34, absolutes Mehr: 18. Stimmberechtigt sind alle Mitglieder ab Jahrgang 1993.

3. Genehmigung des Protokolls der letzten Abteilungsversammlung vom 29. Februar 2008

Das von Petra Fässler verfasste Protokoll der letztjährigen Abteilungsversammlung, welches im Klubheft Sommer 2008 auf den Seiten 37 bis 43 publiziert wurde, wird einstimmig genehmigt.

4. Jahresbericht des Präsidenten

Beat Attinger fasst das **Vereinsjahr 2008** mit folgenden Ereignissen zusammen:
Trainingslager in Cervia (IT) 13. – 19. April

Frühjahrsmeeting	5. Mai
Trainingslager in St. Moritz	2. – 9. August
Bettagsmeeting	20. September

Zu den Höhenpunkten gehörten die Trainingslager in Cervia und St. Moritz mit 50 Athleten-Innen, die 5 Einzelmedaillen an Schweizermeisterschaften (Indoor und Outdoor), der 7. Rang des Männer-Teams über 4 x 100 m an der Schweizer Staffelmeisterschaften sowie die grosse Teilnehmerzahl am 20. Bettagsmeeting. Im August wurde zudem erfolgreich ein Sponsorlauf mit dem Ziel den Nachwuchs zu unterstützen durchgeführt. Zusätzlich findet eine gute Entwicklung des Nachwuchses und des Sprint-Männer-U23-Teams statt.

...und gibt einen **Ausblick** auf das LKZ-Vereinsjahr **2009**:

Trainingslager in Latsch (IT)	10. – 18. April
Quer durch Zug	4. April
Frühjahrsmeeting	2. Mai
Innerschweizer Staffelmeisterschaften	23. Mai
Trainingslager in St. Moritz	2. – 9. August
Bettagsmeeting	19. September

Einen Höhepunkt aus Schweizer Sicht bilden die Schweizermeisterschaften im Letzigrund in Zürich, welche am 1./2. August stattfinden.

Der **Rückblick des Jahres 2008**, welches im Zeichen des **Aufbaus** stand, wird bzgl. den definierten Vereinszielen wie folgt beurteilt:

Wieder-Aufbau der Frauen-Mannschaft ☹	
Weiterer Aufbau der Männer-Mannschaft	☺
Aufbau des Nachwuchses	☺
Optimale Trainings- u. Wettkampfbedingungen für den Nachwuchs schaffen	☺
Generationenwechsel im Vorstand verdauen	☺
Mind. 1 Elternabend oder Athletensymposium organisieren	☺

Die neuen **Ziele** des Vorstands für das Vereinsjahr **2009** lauten wie folgt:

- Optimales Umfeld für NachwuchsathletInnen schaffen
- Stärkung der Personal-Ressourcen für die Meetingorganisation
 - Starter
 - Schiedsrichter
 - Unterstützung des Organisationsteams (ins. beim Helferaufgebot)
- Mehr startende LKZ-AthletInnen an Schweizermeisterschaften
- Finaleinzug des Männer-Teams an den Schweizer Staffelmeisterschaften
- Start und Ligaerhalt des Frauen-Teams an den Schweizer Vereinsmeisterschaften in der 1. Liga

Der Jahresbericht 2008 und die Ziele für 2009 werden einstimmig genehmigt.

5. Jahresbericht des Head Coach

Daniela Bachmann fasst das Vereinsjahr 2008 aus sportlicher Sicht wie folgt zusammen:

An den Schweizer Hallenmeisterschaften erkämpfte sich Tobias Furer über 60 m Hürden die Bronzemedaille und Valentin Henggeler lief in der Nachwuchskategorie in der gleichen Disziplin auf den 5. Rang.

Erfolgreiche Innerschweizer Einkampfmeisterschaften mit 3 Gold-, 2 Silber- und 3 Bronzemedailien

Vier LKV Athleten reisten nach Fribourg an die Schweizermeisterschaften, wobei Tobias Furer über 110 m Hürden den 2. Rang erreichte.

Aylin Küçük im Stabhochsprung der Kategorie U20 und Tobias Furer über 110 m Hürden der Kategorie U23 wurden an den Nachwuchs Schweizermeisterschaften zum Schweizer-meisterIn gekürt.

An den Team Schweizermeisterschaften erliefen Roman Henggeler, Valentin Henggeler und Tobias Furer über 110 m Hürden die Silbermedaille.

Das Frauen-Team in der 2. Liga sowie das Männer-Team in der 3. Liga erreichten an der Schweizer Vereinsmeisterschaften jeweils den 2. Schlussrang.

Am Ende des Jahresrückblickes dankt Daniela allen Trainingsleiterinnen und Trainingsleiter für ihren Einsatz im vergangenen Jahr, ohne die alle diese Leistungen nicht möglich gewesen wären. Zudem überreicht sie ihnen ein kleines Präsent.

Der Jahresbericht wird einstimmig genehmigt.

6. Abnahme der Jahresrechnung per 31. Dezember 2008

Kassier Michael Küng präsentiert die Jahresrechnung.

Die Jahresrechnung 2008 weist einen Gewinn von CHF 177.— aus (Vorjahr Gewinn CHF 13'064.05). Das Vereinskaptial beträgt per 31.12.2008 CHF 68'524.— (Vorjahr CHF 68'347.—).

Über die Jahresrechnung wird unter Vorbehalt der Revision abgestimmt. Die Revision findet im Rahmen des Gesamtvereins statt, welcher jeweils per 30. April abschliesst.

Die Jahresrechnung wird einstimmig genehmigt.

7. Budget für Vereinsjahr 2009

Das Budget 2009 sieht eine ausgeglichene Rechnung mit einem Gewinn von CHF 240.— vor.

Das Budget 2009 wird einstimmig genehmigt.

8. Mitglieder-Mutationen (ohne Kategorien Jugend B, SchülerInnen) Neueintritte

Gregory Jones, Dennis Nann, Ralph Gilg

Übertritte von der U16 in die Kategorie U18

Fabienne Erzinger, Celina Herzog, Eliane Schelbert, Severin Müller

Austritte werden nicht namentlich genannt.

Alle Mitgliedermutationen werden mit Applaus einstimmig genehmigt.

9. Wahl des Vorstandes

Abteilungspräsident

Beat Attinger stellt sich der Wiederwahl. Er reicht jedoch seine Demission per Abteilungsversammlung 2009 ein.

Rest des Vorstandes

Der restliche Vorstand stellt sich ebenfalls für ein weiteres Jahr zur Verfügung. Der Vorstand setzt sich wie folgt zusammen:

Vorstand

Abteilungspräsident	Beat Attinger
Vize-Präsident	Fabian Müller
Aktuarin	Petra Fässler
Kassier	Michael Küng
Athletenvertreterin	Corina Baumgartner
Technische Leitung	Sandy Schicker
Head Coach	Daniela Bachmann
Kommunikation	Angela Bühler-Maggi

Die Wahlen finden in globo statt und erfolgen ohne Gegenstimme.

10. LG Zugerland

An der Abteilungsversammlung 2007 hat der Vorstand von den Mitgliedern den Auftrag erhalten zu evaluieren, ob die Gründung einer LG Zugerland aus Sicht des LK Z sinnvoll ist. Im Sommer wurden mit den Vereinen Hochwacht Zug, TV Cham, TSV Rotkreuz und TV Oberägeri diverse Gespräche geführt. Der Vorstand ist anschliessend zum Schluss gekommen, dass eine LG Zugerland für den LKZ keine nennenswerten Vorteile bringt und hat somit den beteiligten Vereinen am 17. Juli 2008 abgesagt. Das Thema wird zurzeit nicht mehr weiterverfolgt.

11. LKZ Gesamtverein

Ausgangslage

Der LK Zug Gesamtverein, welcher aus den fünf Abteilungen Handball, Basketball, Volleyball, Fitness und Leichtathletik besteht, ist als polysportiver Verein in der Stadt

und im Kanton Zug bekannt geworden. Da die fünf Abteilungen jedoch rechtlich abhängig vom Gesamtverein sind, wird ein allfälliges Verfehlen einer Abteilung solidarisch getragen d.h. die Abteilungen können gemeinsam haftbar gemacht werden.

Ziel

Das Ziel ist es nun eine lose Dachorganisation mit dem Namen LKZ sowie minimalen Kosten und Aufwand zu erhalten und gleichzeitig die fünf Abteilungen eigenständig fungieren zu lassen. Die Abteilung Leichtathletik würde durch eine Gründerversammlung in einen eigenständigen Verein LK Zug Leichtathletik umgewandelt werden.

Weiteres Vorgehen

Zurzeit finden diverse Gespräche mit den Abteilungspräsidenten statt, um eine geeignete Organisationsform und -struktur zu definieren. Es ist eine ausserordentliche Generalversammlung des Gesamtvereins mit dem Jahresabschluss 30. April 2009 geplant.

12. Ehrungen

Beat Attinger führt durch die Ehrungen des Jahres 2008.

Jan Mühlethaler

Rücktritt als Nachwuchscoach

Aylin Küçük

1. Rang U20 SM Stab 3.10 m

Tobias Furer

3. Rang Hallen-SM 60 m Hürden 8.22 s

2. Rang Aktiv SM 110 m Hürden 14.56 s

1. Rang U23 SM 110 m Hürden 14.52 s

2. Rang Team-SM 110 m Hürden Schnitt 15.47 (14.33, 16.00, 16.08)

Valentin Henggeler

2. Rang Team-SM 110 m Hürden Schnitt 15.47 (14.33, 16.00, 16.08)

Roman Henggeler

2. Rang Team-SM 110 m Hürden Schnitt 15.47 (14.33, 16.00, 16.08)

Ein herzliches Dankeschön geht an

Nicole Kupper Adressliste führen

Laura Condrau Bestenliste führen

Tobias Furer LKZ-Webseite aktualisieren

Roman Henggeler LKZ-Webseite aktualisieren

Herzlichen Dank

**An alle Gönner und Inserenten für das
entgegengebrachte Wohlwollen und
die finanzielle Unterstützung**

LKZ 100er Klub

Spitze und Nachwuchs unterstützen

Der LKZ 100er Klub wurde im Frühjahr 1994 anlässlich der angestrebten Olympiateilnahme von Patricia Nadler ins Leben gerufen und zählt heute über 150 Firmen, Familien und Einzelpersonen. Seine Mitglieder unterstützen die Spitze und den Nachwuchs des LK Zug mit mindestens Fr. 100.– pro Kalenderjahr. Sie kommen damit für einen Teil der Ausgaben (Trainingslager, Massage, Physiotherapie, Ausbildung etc.) auf. Als Gegenleistung werden die Mitglieder einmal pro Jahr zu einer Veranstaltung des LK Zug mit anschliessendem Apéro eingeladen, und sie werden zudem mindestens zweimal im Jahr mit interessanten Infos versorgt.

Interesenten können die speziellen 100er-Klub-Unterlagen beim Präsidenten des LKZ 100er-Klubs bestellen: Peter Rischl, Telefon 041/ 760 02 03 oder 079/ 320 60 72.

Thomas Ehrler
 Michael Hutter
 Richard Schicker
 Patrick Müller

Wettkampfbüro leiten
 Einsatz für die Zeitmessung
 Einsatz für die Zeitmessung
 Einsatz für die Zeitmessung

...und allen jenen, welche einen Beitrag beim LK Zug leisten!

13. Varia

Beat Attinger macht einen Aufruf unter den Anwesenden...

- ...für Starter und Schiedsrichter an den Meetings und bittet Interessierte sich bei Michael Iten zu melden.
- ...für die temporäre Mitarbeit am LKZ Klubheft zur Entlastung von Angela Bühler-Maggi und bittet Interessierte sich mit Angela oder Beat in Verbindung zu setzen.

Baar, 23.02.2009
 Petra Fässler



Beat Attinger, hier als Kampfrichter am Frühjahres-Meeting des LKZ im Einsatz, hat an der GV vom 30. Januar 2009 seinen Rücktritt als Abteilungs-Präsident per GV 2010 bekannt gegeben.



Die Fotoseite...



Martin Murer beim Aufwärmen mit seinen Schützlingen am Nachwuchs-SVM vom 28. Juni 2008 in Hochdorf.



Als kleines Dankeschön für die unter dem Jahr geleistete Arbeit, fand am Wochenende vom 17. und 18. Oktober das alljährliche Leiter- und Vorstandsweekend statt. Dieses Mal führte die Reise nach Solothurn. Gemeinsam wurde die tolle Altstadt erkundet und bei einer organisierten Stadtführung besser kennengelernt.

Am ersten Tag des Leiter- und Vorstandsweekend stand eine Wanderung auf dem Programm.

Beat A., Beat B., Fabio und Fabienne „kämpften“ sich durch das Herbstlaub.





Sabrina Sidler und Laura Condrau geniessen die tolle Stimmung und das schöne Wetter im Trainingslager in Latsch.



Cheyenne Betschart beim Weitsprung am Nachwuchs-SVM 2008.

„Kugel schocken rückwärts“ nennt sich die Übung, die hier im Trainingslager in St. Moritz unter den kundigen Augen von Wurftrainer Ruedi Born vollzogen wird.



Nachwuchscoach Cyrill Arnet beim Leiten eines Staffeltrainings im Trainingslager in St. Moritz 2008.



WAGNER & PARTNER AG

ROTKREUZ



BUCHHALTUNGS-, REVISIONS- UND STEUERBERATUNGSGESELLSCHAFT

Birkenstrasse 49
Postfach 665
6343 Rotkreuz

Telefon +41 (0)41 790 51 51
Telefax +41 (0)41 790 51 64
E-Mail info@wupag.ch
Homepage www.wupag.ch

- Buchhaltungen
- Abschlussberatungen
- Revisionen
- Steuerberatungen
- Unternehmensberatungen
- Gründungen/Umwandlungen
- Verwaltungen

Geschäftsführender Partner:
Alfred Wagner
Dipl. Wirtschaftsprüfer
Dipl. Experte in Rechnungslegung und Controlling

Partner:
Oskar Freimann
Treuänder mit
eidg. Fachausweis

Mitglied der
TREUHANDKAMMER

Strahlende Sonne am Quer durch Zug

von *Angela Bühler*
Quer durch Zug

- Am diesjährigen Quer durch Zug waren vor allem die Nachwuchsmannschaften des LKZ richtig stark, dafür gab es für einmal bei den Aktiven keinen Sieg zu verzeichnen. -

Am Samstag 4. April fand bei herrlichem Frühlingswetter das 67. Nationale Quer durch Zug statt. Auch der LK Zug startete einmal mehr mit zahlreichen Teams an diesem einmaligen Event in der Zuger Altstadt.

verteidigen. Doch in diesem Jahr konnte der LKZ keines der prestigeträchtigen Rennen der Kategorien Mixed, Sprinter oder Frauen für sich entscheiden. In der Kategorie Mixed musste man sich ganz knapp hinter der Audacia Hochdorf auf

Neue Kategorien für U14

Zum ersten Mal übers Kopfsteinpflaster flitzen in diesem Jahr auch die Kategorien weibliche und männliche U14 und Ein-Käse-Hoch U10 (Mixed). Bei den weiblichen U14 konnte sich der LK Zug über einen tollen Sieg freuen. Elina Magaldi, Cheyenne Betschart, Fabienne Kägi, Anna Hotz und Saskia Hentschel waren nicht zu schlagen.

Und auch die Jungs in dieser Kategorie schafften es als Drittplatzierte aufs Podest!



Anna Hotz, die in der siegreichen U14 Mannschaft mitlief, flitzt zur nächsten Übergabe vor dem Rathauskeller.

Sieg bei Zwei-Käse-Hoch

Den Sieg bei der Kategorie Zwei-Käse-Hoch (Mixed / U12) holte sich ebenfalls ein Team des LKZ und zwar Team 4!

Eine tolle Leistung, waren doch fast 40 Teams am Start.

Bei den Aktiven waren die Vorgaben für die Teams hoch, denn schliesslich galt es die Titel aus dem vergangenen Jahr zu

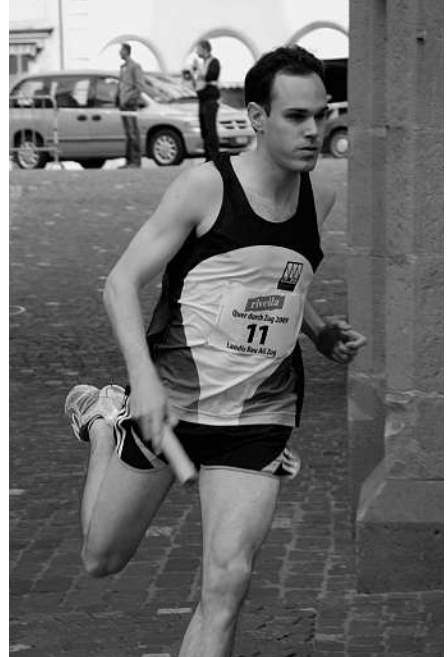
dem zweiten Schlussrang einreihen. Einen zweiten Rang gab es in diesem Jahr auch für die Frauen, bei den Sprintern reichte es nur zu Rang 5.

Die komplette Rangliste ist zu finden unter: <http://www.stvzug.ch/quer.htm>

Impressionen vom Quer durch Zug...



Roman Henggeler: Schnell unterwegs in der Unteraltstadt.



Auch Chrigi Murer schnürte für das Quer durch Zug seine Laufschuhe!



Migi Küng und Mike Hutter hatten sichtlich den Plausch für die zweite Herrenmannschaft wieder einmal ins LKZ-Dress zu schlüpfen.

Nachwuchs-Trainerin und ehemalige Mehrkämpferin Petra Zimmermann lief am Quer durch Zug einmal mehr „ihre“ Strecke: Vogelvoliere bis Oberaltstadt.



Startläufer Sutha Kopalapillai in Front.

Martin Murer spurtet unter dem Zyturm hindurch zur nächsten Übergabe in der Oberaltstadt.



Coach und Vize-Präsident Fabian Müller wartet mit seinen Schützlingen auf deren Einsatz.

Impressionen von „Jugend bei Weltklasse“



Viele unserer jungen LKZ'ler nahmen am 27. August 2008 am Schnupper-Training mit den Stars von „Weltklasse Zürich“ teil.



Beim „Warm-up“!



Lorenz Hausheer ergattert sich ein Autogramm!

Das Lager-Tagebuch von Latsch...

- Bei meist herrlichem Wetter bereiteten sich die Athletinnen und Athleten des LK Zug zusammen mit Athleten vom LC Basel im schönen Südtirol auf die kommende Leichtathletikaison vor und hatten vor allem auch viel Spass. -

von den AthletInnen
TL Latsch 2009

Einleitung - Tobi

Zu Zeiten der Fischer, der Kugelstosskönige und der nächtlichen Modeschauen befanden sich die Athleten und Athletinnen des LK Zug und LC Basel im schönen Vinschgau an der Etsch. Die Hochburg in der sie alle hausten wies riesige Räumlichkeiten auf und hatte zur



Die „Hochburg“ Hotel Vermoi in Latsch.

Sonnenseite hin einen mit Wasser gefüllten Burggraben, in welchem man sich nach einem Hitzebad abkühlen konnte. Gespiesen wurde an einer riesigen Tafelrunde, welche von zwei nicht kommunikativ, aber anders begabten Kellnern bedient wurde. Doch im Detail liest sich diese Märchengeschichte ein bisschen anders...

Freitag - Laura

Am Karfreitagmorgen um 8.00 Uhr startete unsere Reise nach Latsch. Nachdem

wir die Läufer aus Basel kennenlernten und zwei, drei Worte austauschten, teilten wir uns in die verschiedenen Autos auf, und los ging's Richtung Südtirol. Dort angekommen, bezogen wir unsere Zimmer, packten unsere Sachen aus und waren voller Vorfreude auf die kommenden 8 Tage. Am späteren Nachmittag joggen wir gemeinsam zur Leichtathletikanlage und nach einem kurzen Training wieder zurück. Frisch geduscht trafen wir uns dann am Abend zum Nachtessen. Alle waren müde von der Reise und voller neuen Eindrücke, so dass wir kurze Zeit später alle in unsere Kissen sanken.

Samstag - Valentin

Nachdem der Wecker mich aus dem Schlaf holte, hiess es aufstehen und bereit machen für das Frühstückbuffet. Einige hatten beim Morgenessen noch ein wenig verschlafen ausgesehen, aber alle waren motiviert bei sommerlichen Temperaturen auf der Anlage ihr Bestes zu zeigen.



Das Stadion, wo fleissig trainiert wurde.

Es gab vier Gruppen, die Hürdencracks Aylin und Valentin, die Sprintertruppe mit Urs, Christian Hofstetter von LG Benken, Marilene, Vanessa, Laura und dem verkappten Hürdeler Roman. Aber auch Alexandra drehte ihre Runden auf der Bahn, mit ihren Laufkolleginnen aus Basel, unter der Beobachtung von ihrem Freund Tobi, der leider verletzungsbedingt nicht mit tun konnte.

Nach dem schweisstreibenden Training am morgen, freuten wir uns alle auf eine grosse Portion Pasta. Am Nachmittag machten wir es uns am Pool gemütlich und brachten uns für die bevorstehende Badisaison in Form mit einigen Kräftigungsübungen. Nach dem 4 Gang Menü am Abend gingen wir in die Disco in Latsch unser Tanzbein schwingen.

Sonntag - Marilen

Wie jeden Morgen war um 8 Uhr das Morgenessen im Hotel Vermoi. Anschliessend machten wir uns zu Fuss, mit den Rollerblades oder mit dem Auto auf den Weg zur Leichtathletik-Anlage. Um Punkt 10.20 Uhr mussten wir aufgewärmt sein für die Laufschule, welche Jürg geleitet hat. Nach dem Training am Vormittag gab es um 13 Uhr ein Pasta-Mittagessen wiederum im Hotel. Dank dem wunderbar warmen Wetter konnten wir am Nachmittag am Pool die Sonne geniessen bis es auch schon Abend wurde und wir im Hotel ein feines 4-Gang-Menü assen.

Montag - Roman

Am Montagmorgen verzichteten die Sprinter in weiser Voraussicht auf ein ausgiebiges Frühstück, hatten sie doch den Trainingsplan genau studiert und vermuteten, dass ihnen das Frühstück sonst zweimal durch die Speiseröhre gehen könnte. Auf der Anlage eingetroffen, beruhigten sich die bereits etwas angespannten Nerven der Sprintstars wieder, da Andi Utiger nur eine abgespeckte Variante des geplanten Trainings durchführte. So überlebten alle



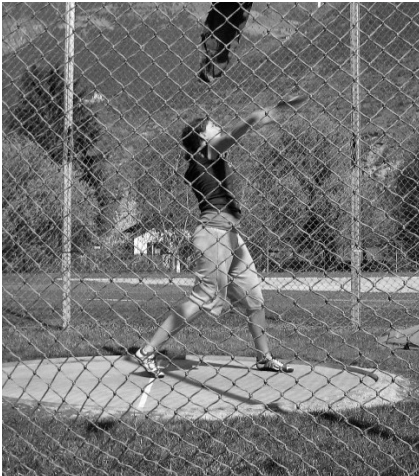
Die Sprint-Truppe mit Laura und Roman im Vordergrund, dahinter Andi Utiger und Cyrill.

Sprinter das Training heil...

Kurz nach dem Mittagessen mussten sich die Lagerteilnehmer von Valentin, Migi, Cyrill, Marlene, Vanessa, Naomi und Sprinttrainer Andi verabschieden, sie alle traten die Heimreise an. Der Rest des Tages verlief gemütlich.

Dienstag – Corina

Es war Erholung angesagt. Auf jeden Fall für die Athleten, bei denen es um die Geschwindigkeit geht. Sie fuhren nach Meran, wo sie die Läden unsicher machten. Und sicher den einen oder anderen Batzen ausgaben. Für eine Showeinlage waren mal wieder die LcBler zu haben. Ein gestellter Penner (Daniel) sammelte am Boden liegend Euros, welche die anderen in seine Kappe warfen.



Sabrina beim Diskustraining.

Die beiden Werferinnen begrüßten mit Freuden zum Mittagessen Ruedi Born. Er kam als Wurfcoach extra nach Latsch. So hatten diese beiden mit ihm am Nachmittag Diskus auf dem Programm und waren am Abend gespannt auf die Geschichten der Ausflügler. Nach dem Essen wurde fleissig gespielt.

Mittwoch – Alexandra

Von der Erholung des Ruhetages war am Mittwochmorgen nicht viel zu spüren. Im Gegenteil die Stimmung vor

dem zuvor stehenden Bahntraining war alles andere als entspannt. Bereits das Essen bereitete den meisten Kopfzerrbrechen, man suchte nach energiereicher aber vor allem magenschonender Nahrung.

Nach dem Einlaufen gab es für uns Laufschule von Jürg, welche für den einen oder anderen Basler- Athleten ziemlich ungewohnt war. So profitierten wir Läufer von den neuen Inputs von Jürg und er amüsierte sich im Gegenzug über die teils Comedy-reifen Vorstellungen. Aufgewärmt genug absolvierten wir ein hartes und intensives Bahntraining. Der Brunnen mit eiskaltem Latscherwasser war wohl noch nie so beliebt wie an diesem Mittag!

Nach dem üblichen Pasta-Essen am Mittag war uns dann definitiv nach einem Nickerchen zu Mute. Halt! – da habe ich noch zwei ganz seltsame Spassvögel vergessen. -Ludi und Spadin hatten wohl vom Bahntraining und dem noch bevorstehenden Dauerlauf nicht genug. Sie kamen auf die glorreiche Idee in der Nachmittagspause in der Etsch mit einer selbstgebastelten Angelrute zu Fischen. Tobi hielt dies eher für einen schlechten Witz und amüsierte sich köstlich über die beiden. Jedoch ermutigte er sie wenigsten ein bisschen, indem er ihnen versprach den von ihnen gefangenen Fisch, dann auch persönlich zu verspeisen. Na da staunte er nicht schlecht, als am Abend auf seinem Teller tatsächlich eine Latscher-Bergforelle alla Ludi und Spadin lag! –Bon appétit! Der Abschluss des Tages war gekrönt mit einem sehr eigenartigen Kegelturnier zwischen dem LcBasel und dem



APFELSAFT WIRKT FABELHAFT

www.apfelsaft.ch

WILLKOMMEN IN DER SPANNENDEN WELT DER GEWÜRZE

Mit der Schweizer Gewürzmarke J.C.Fridlin 1775 entscheiden Sie sich bewusst für höchsten Geschmack und absolute Qualität.

Annatto aus Bolivien, Pfeffer aus Sarawak, Nelken von Penang, Zimtblüten aus China sind nur einige der über 140 Gewürze und Mischungen, die das J.C. Fridlin 1775 Sortiment ausmachen.

NEU

Für Allergiker empfohlen:

Streuwürze, Curry mild, Curry scharf, Mischungen für Salat, Geflügel, Fleisch, Provençale Würzmischung

Hergestellt unter besonderer Berücksichtigung der Allergieproblematik.



J.C.FRIDLIN
1775

J. Carl Fridlin Gewürze AG
6331 Hünenberg, Switzerland, www.fridlin.ch

LkZug. Mit den kreativsten Techniken, -sei es mit dem Kopf, dem Fuss oder dem Allerwertesten versuchte man alles um den Gegner zu besiegen. Fertig ausgetragen wurde der spassreiche Wettkampf dann allerdings doch nicht, man brach das Spiel frühzeitig ab. (Aber ich muss hier doch noch erwähnen, dass zu diesem Zeitpunkt der LkZug in Führung lag;!))

Donnerstag - Sabrina

Motiviert wie bereits die ganze Woche begann der Donnerstag-Morgen mit dem feinen Frühstück. Auch wenn das Wetter ausnahmsweise nicht mitspielte, freuten wir uns auf das Training. Wir Werferinnen zeigten in den Kurzsprints, dass wir auch schnell sein können und die Läufer aus Basel versuchten ihr Glück im Diskus werfen. Ihre Technik war wirklich bewundernswert und der Spassfaktor kam nicht zu kurz.

Der Nachmittag war für die Werferinnen eine ziemlich nasse Angelegenheit. Im leichten Regen „musste“ Wurfkraft gemacht werden → Medizinball werfen/stossen.

Am Abend wurde wieder einmal mehr beim Tabu und Nobodys perfect die Kreativität und Lachmuskeln von uns auf hohem Niveau getestet. Zum Abschluss freuten sich Yvette, Corina, Roman und Urs auf ein Eis von der Helene. Sie habe gemässangaben an der Tür bis 24.00 Uhr auf. Leider standen sie um 23.15 Uhr vor verschlossener Tür... Grosser Frust war programmiert.

Freitag - Urs

Nach dem Morgenessen machten wir uns auf den Weg Richtung Leichtathle-

tik-Anlage. Heute standen In-and-Out Sprints auf dem Programm. Um auf unsere technischen Defizite aufmerksam zu machen, wurden wir von Trainer Jürg Meile gefilmt. Bei der anschliessenden Videoanalyse wurden einige gute, aber auch mehrere verbesserungswürdige Sachen entdeckt.

Am Nachmittag, an dem wir frei bekommen, stand noch das grosse Kugelstossen Duell zwischen Urs und Jürg an. Urs, das Kugelstoss-Greenhorn, betrat den Ring mit einer 5kg Kugel und einem Kampfgewicht von 74kg. Der übermächtig scheinende Jürg fasste fairerweise die 7 ¼ kg Kugel. Der Wettkampf war sehr ausgeglichen und endete mit dem besseren Ende für den alten Routinier. Mit einem Glücksstoss auf ca. 11m distanzierte Jürg seinen Konkurrenten um ca. 30cm. Urs zeigte sich als fairer Verlierer und wird beim nächsten Pizzaessen die Pizza von Jürg übernehmen müssen.



Den Abend liessen wir im Treindlerhof ausklingen, wo wir bei einer Modeschau die Outfits für diesen Sommer begutachten durften. Dabei zeigte sich

vor allem die männliche Basler-Sektion als knallharte Jury.

Samstag - Corina

Das letzte Training stand auf dem Programm. Für einige stand noch ein hartes Training auf dem Programm und für andere ein lockeres. Jürg verliess uns dann schon nach dem Morgenessen aber nichts desto trotz wurde auch ohne Trainer hart trainiert. Bei ein zwei männliche Personen rebellierte bei den harten Sprints dann auch gehörig der Magen.

Um 12 Uhr wurde dann das Mittagessen serviert und kurz darauf war die Zeit des Abschieds gekommen. Die Zuger verteilten sich auf drei Privatautos und die Basler mit dem Zugermasseur führen zusammen im Büssli nach Hause.

In der Warteschlange am Vereinatunnel begegneten wir in den Privatautos einander noch mal. Da es aber kurze Wartezeiten gab, mussten wir uns dann bald endgültig verabschieden. Aylin fuhr mit Sabe und Laura direkt nach Inwil, Baar.

Tobi fuhr mit Lex nach Hause und Corina brachte Roman und Urs nach Oberägeri.

Fazit

Wir hatten ein suuper Lager. Das Wetter spielte bis auf einen Tag mit. Wir konnten oft in kurzen Hosen und T'Shirts trainieren, nach dem Training am Pool kräftigen und zum Schluss in der Sonne liegen.

Wir hatten auch gute Trainer dabei. Jürg der Hauptcoach, Andreas Utiger über die Ostern als Sprintcoach, Ruedi Born ab Dienstag als Wurfcoach und Corinne Müller der Coach für die Mittelstreckler. Danke an alle!

Ein besonderes Erlebnis war auch, dass dieses Jahr die Mittelstreckler des LC Basel mitkamen. Es harmonisierte von Beginn weg und machte Spass mit ihnen zu Reden, Spielen und Trainieren. Neue Übungen wurden entdeckt, auf beiden Seiten und wir konnten viel daraus mitnehmen. Es wäre sicher lässig, wenn sie nächstes Jahre wieder mitkommen!

Trainingslager-“Rap“ des LC Basel

- Zusammen mit dem LKZ reisten in diesem Frühling neun Basler-Athleten nach Latsch ins Frühlings-Trainingslager. Das Lagerleben haben Dani und Ludi für euch mal auf eine andere

Art zusammen gefasst. Viel Spass beim Lesen.. -

von Dani und Ludi
Trainingslager Latsch

In Basel gestartet, in Zug gewartet, im Engadin den falschen Weg genommen, landeten die LCBler schliesslich völlig benommen, als hätten sie den Mount Everest beklommen.

Daniel kam mit dem Velo und nicht gerannt und machte sich als Erster mit den Zugern bekannt.

Das Hotel war grandios, nur dem Kellner ging ab und zu was in die Hos.

Am ersten Morgen machte uns Jürg mit seiner Laufschule etwas Sorgen.

Doch man hatte sich schnell eingelebt und unter unseren Füßen die Bahn erbebt.

Nach den ersten Dauerläufen durch wunderbare Apfelplantagen brauchten einige Athleten schon Fussbandagen.

Auch der Ausgang konnte entzücken, doch am Sonntag liefen viele schon wie an Krücken, so musste sich der Basler Masseur über viele Beine bücken.

Der Dienstag war als freier Tag ausgesucht, der Ausflug nach Meran war auch schon gebucht.

So fassten alle wieder neuen Mut und Ludi und Dani kauften neuen tollen Hut. Diesen konnte man falten und biegen, bald darauf sah man Daniel schon am Boden liegen. Er bettelte für Almosen, das ging dann leider doch in die Hosen.

Wir genossen die Sonne und die hohen Temperaturen, doch sahen wir uns schon bald wieder im Kampf gegen die Uhren. Auch Oliveira machte uns das Leben schwer, doch um uns runter zu kriegen, brauchte es noch viel mehr.

Zwischendurch wurde noch ein Fisch gefangen, an dem blieb dann Tobi hängen. Der hat ihm dann ganz gut getan, am nächsten Tag stand er tatsächlich wieder auf der Bahn.

Auch beim Kegeln haben wir uns gemessen, Jürg war davon ganz besessen. Er zeigte uns wie es ist zu machen, damit die Jungen nicht über die Alten lachen.

Genossen wurde auch die heisse Sauna, genauso wie die Flora und Fauna. Ursus der Bär wollte machen Jürg das Leben schwer, doch entweder war er zu schwach oder die Muskeln leer. Er versuchte es noch mit manipulieren doch er musste das ungleiche Duell verlieren.

Der letzte Abend bot ne Modeschau der besten Models aus dem Vinschgau. Doch als die Bademode wurde präsentiert, waren unsere Stimmbänder vor lauter Buuuuhrufen schon lädiert. Dann versuchten wir es noch mit Dart und auch da wurde mit Fehlwürfen nicht gespart. Vor allem Nadine stach heraus, mit ihr zu spielen war kein Schmaus.

Am letzten Morgen kämpfte man sich nochmals um die Runden, dann waren gezählt die letzten Stunden. Leider gab uns zu denken, die vielen Verletzungen an Muskeln und Gelenken. Doch trotzdem glauben wir fest daran, dass jeder von uns schnelle Zeiten laufen kann.

Das Lager mit den Zugern hat uns entzückt und wir wünschen auch euch für die Saison viel Glück. Und vielleicht können wir uns schon in 365 Tagen wieder zusammen über die Bahn plagen.

Liebi Griess
LC Basel

Ludi, Angi, Nadine, Moni, Corinne,
Yvette, Maya, Susi, Dani



Adressen TrainerInnen

Arnet Cyrill <i>Allg. Nachwuchs</i>	Schulhausstrasse 4 6312 Steinhausen	N: 079/ 793 28 87 cyrill.arnet@gmx.com
Born Ruedi <i>Allg. Nachwuchs/Wurf</i>	Weinbergstrasse 40 6300 Zug	P: 041/ 710 41 04 rudolf.born@ubs.com
Brunnschweiler Andreas <i>Wurf</i>	Baarerstrasse 43 6300 Zug	G: 041/ 711 19 14 bru@brunnschweilerheer.ch
Condrau Laura <i>Allg. Nachwuchs</i>	Arbachstrasse 22 6340 Baar	N: 079/ 561 61 88 lauracondrau@hotmail.com
Meile Jürg <i>Sprint/Hürden</i>	Arbachstrasse 50 6340 Baar	P/Fax: 041/ 760 45 71 juerg.meile@bluewin.ch
Küçük Aylin <i>Allg. Nachwuchs</i>	Alpenblick 3 6330 Cham	P: 041/ 780 10 79 aylin.kuecuk@hotmail.com
Letter Monika <i>Allg. Nachwuchs</i>	Im Rank 58 6300 Zug	N: 079/ 685 71 79 monikaletter@hotmail.com
Rischl Peter <i>Lauf</i>	Untere Rainstrasse 80 6340 Baar	P: 041/ 760 02 03
Siegrist Fabienne <i>Allg. Nachwuchs</i>	Guthirtstrasse 16 6300 Zug	P: 041/ 544 20 15 fab.siegrist@sunrise.ch
Weingartner Andreas <i>Allg. Nachwuchs</i>	Luzernerstrasse 2a 6037 Root	P: 041/ 780 46 81 andreasw@gmx.ch
Zimmermann Petra <i>Allg. Nachwuchs</i>	Rebenweg 17 5647 Oberrüti	P: 041/ 787 01 47 petrazimmermann@bluemail.ch

Vorstand

Attinger Beat Präsident	Löberenstrasse 11 6300 Zug	P: 041/ 712 34 27 beat_attinger@yahoo.com
Müller Fabian Vize-Präsident	Schürmattstrasse 15 6331 Hünenberg	P: 041/ 710 35 38 fabian.mueller@datazug.ch
Bachmann Daniela Head Coach (J&S)	Lüssiweg 16 6300 Zug	P: 041/ 710 58 02 daniela_bachmann@yahoo.de
Sandra Schicker Technische Leiterin	Neuhofstrasse 19 6345 Neuheim	P: 041/ 756 02 77 sandy.schicker@datazug.ch
Corina Baumgartner Athletenvertreterin	Dorfstrasse 15 8934 Knonau	P: 044 767 07 20 corina.bau@bluewin.ch
Küng Michael Kassier	Albisstrasse 51 6312 Steinhausen	P: 041/ 741 28 05 michael.kueng@gmx.ch
Fässler Petra Aktuarin	Mühlegasse 3b 6340 Baar	P: 041/ 760 26 51 petrafaessler@hotmail.com
Bühler-Maggi Angela Kommunikation	Feldhof 12 6300 Zug	P: 041/ 710 98 47 amaggi@sunrise.ch

Weitere Kontakte

Freitag Hansjörg Präsident Gesamtverein	Stolzengrabenstr. 63 6317 Oberwil	P: 041/ 711 27 82
Burch Heinz Inners. LA-Verband	Eichrüti 6 6330 Cham	P: 041/ 780 51 46 burch.zug@bluewin.ch
Kupper Nicole Adressen	Neudorfstrasse 16 6312 Steinhausen	P: 041/ 741 52 76 nicole.kupper@bluewin.ch

Terminkalender 2009

Mai

2.	Zuger Frühjahrsmeeting	Zug (LKZ)
9.	Chamer Eröffnungsmeeting	Cham
16.	Zuger Werfermeeting	Zug (HWZ)
21.	Auffahrtsmeeting	Langenthal
23.	IS-Staffelmeisterschaften	Zug (LKZ)
30./31.	Mehrkampfmeeting	Götzis, AUT

Juni

6./7.	Zuger Einkampfmeisterschaften	Zug (HWZ)
6./7.	IS-Einkampfmeisterschaften	Zug (HWZ)
13./14.	SVM Wochenende	
20./21.	Regionen Meisterschaften	Basel

Juli

15.	Spitzenleichtathletik	Luzern
16. bis 19.	EM U23	Kaunas LTU
23. bis 26.	EM U20	Novi Sad SRB

August

1./2.	Schweizer Meisterschaft Aktive	Zürich
2. bis 9.	Trainingslager LKZ	St. Moritz
15. bis 23.	WM	Berlin
22./23.	Mehrkampf SM	Aarau
28.	Weltklasse Zürich	Zürich

September

5./6.	SM U23 / U20	Bellinzona
5./6.	SM U18 / U16	Riehen
13.	SM Staffel	Winterthur
19.	Team SM	Langenthal



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
18.15 - 20.15 Uhr LA-Anlage Herti	18.15 - 20.15 Uhr Kraftraum	17.15 - 18.5 Uhr LA-Anlage Herti	18.15 - 20.15 Uhr LA-Anlage Herti		10.00 - 13.00 Uhr Nach Ansage
Nachwuchs W & M U14 Leitung: Petra Zimmermann	Krafttraining Leitung: Jürg Meile	Allg. Leichtathletik W & M U10, U12 Leitung: Laura Condrau Aylin Kücük	Nachwuchs W & M U14 Leitung: Monika Letter Fabienne Siegrist		Lauf, Sprint, Hürden Leitung: Jürg Meile Trainings nach Ansage
18.15 - 20.15 Uhr LA-Anlage Herti	18.15 - 20.15 Uhr LA-Anlage Herti	18.30 - 20.30 Uhr LA-Anlage Herti	18.15 - 20.15 Uhr LA-Anlage Herti		Wettkämpfe: 2.5.09 Frühjahrsmeeting, Zug 9.5.09 Eröffnungsmeeting, Cham 6./7.6.09 Einkampf-M. Zug 19.9.09 Betlagsmeeting, Zug
Nachwuchs W & M U16, U18 Leitung: Cyrill Arnet	Zuger Laufftreff / Walking Leitung: diverse Leiter in verschie- denen Gruppen Peter Ritschi	Sprint Leitung: Jürg Meile	Nachwuchs W & M U16, U18 Leitung: Andreas Weingartner Ruedi Born		
18.15 - 20.15 Uhr LA-Anlage Herti			18.15 - 20.15 Uhr LA-Anlage Herti		
Sprint / Hürden Leitung: Jürg Meile			Sprint / Sprung / Wurf Leitung: Jürg Meile Andi Brunnenschweiler		

P.P.
6303 Zug

Boa  **lingua**
SPRACHAUFENTHALTE WELTWEIT

SPRACHAUFENTHALTE WELTWEIT



PROSPEKTE UND INFOS:
Tel. 041 710 38 88

WWW.BOALINGUA.CH

 **SALTA**

 **REISEGARANTIE**