

Klubheft







**LEICHTATHLETIK
KLUB ZUG**

Winter 2009 / 2010



Neues im LKZ

-  Tobi: Titel bei den Aktiven
-  LKZ in „Top of Switzerland“
-  Bestenliste 2009
-  Impressionen

Impressum

Herausgeber: Leichtathletik Klub Zug (LKZ)

Redaktion: Angela Bühler-Maggi
Dario Cordin

Autor(inn)en: Beat Attinger
Sabrina Sidler
Tobias Furer
Cyrill Arnet
Angela Bühler

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: Nach einem erfolgreichen Jahr 2008 war Tobias Furer in der Saison
2009 sogar noch erfolgreicher. Über 110m Hürden holte sich Tobi neben dem SM-Titel
bei den U23 auch den Titel bei den Aktiven (Bild). Herzliche Gratulation!

INHALTSVERZEICHNIS

Berichte / Kommentare

Seite 5.....	Editorial
Seite 7.....	Tobias: Schweizer Meister!
Seite 19.....	Meistertitel bei den U23 verteidigt
Seite 33.....	Wieder mal ein LKZ'ler an Grossanlass
Seite 39.....	Trainings & mehr in „Top of Switzerland“
Seite 45.....	In der Stadt der Schlösser (und Bars)

Rubriken

Seite 9.....	Bestenliste 2009 - LKZ Männer
Seite 21.....	Bestenliste 2009 - LKZ Frauen
Seite 30.....	Dies, Das und Jenes...
Seite 36.....	Die Fotoseite...
Seite 43.....	Impressionen aus St. Moritz
Seite 46.....	Impressionen Leiter- und Vorstandsweekend

Administratives

Seite 44.....	Vereinsbekleidung
Seite 48.....	Adressen TrainerInnen und Vorstand
Seite 50.....	Terminkalender 2010
Seite 51.....	Trainingsplan Winter 2009/2010

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

An der letzten Abteilungsversammlung im Januar 2009 habe ich Euch informiert, dass ich das Amt als Abteilungs-Präsident an der kommenden Vereins-Versammlung abgeben werde. Ich bin froh, dass sich Fabian als Nachfolger zur Verfügung stellt, das Amt zu übernehmen und den Verein weiter führt.

Gedanken zum Abschluss

Ich blicke auf eine interessante Zeit als Präsident zurück, welche viele schöne Momente, aber auch Enttäuschungen mit sich brachte. Um dieser Erfahrungen reicher stelle ich mir die Frage, was eine Mitgliedschaft und ein Engagement im Vorstand eines Vereines bringt, und komme zu folgende Schlüssen:

Freundschaften, Spass + Leistung: Ein Verein stellt eine hervorragende Plattform dar, um Freundschaften aufzubauen. Gemeinsam in junglichem Alter ein Ziel zu verfolgen und zu erreichen schweisst zusammen. Es macht Spass, mit anderen AthletInnen zu trainieren und sich in Wettkämpfen zu messen. Dafür lohnt es sich, Zeit zu investieren.

Übernahme von Verantwortung: Ein Verein ist eine Organisation, in welcher Funktionen mit Verantwortung verbunden sind. Verantwortung zu übernehmen ist nicht einfach und muss gelernt sein. Ein Verein bietet dazu hervorragende Möglichkeiten.

Zusammenarbeit mit Gleichgesinnten: Es sind spannende Herausforderungen, mit anderen Vereinsmitgliedern etwas zu schaffen, beispielsweise in Form von Meetings, Trainings und Lagern, und die daraus entstehende Erfolge, wie z.B. Top-Leistungen von EinzelsportlerInnen und Mannschaften, erfolgreich durchgeführte Anlässe mit grosser Teilnahme, oder eine wachsende Nachwuchsabteilung zu feiern.

Wertschätzung: Freiwilliges Engagement schafft (meistens jedenfalls) Wertschätzung. Dies ist ein starker Motivator, birgt aber auch Frustrationspotential bei fehlender Wertschätzung der freiwilligen Arbeit. Es überwiegt jedoch definitiv die Motivationskomponente, welche immer wieder Energie für neue Taten schafft.

Aus meiner Sicht bilden diese Faktoren das Fundament, auf welchem ein Verein aufbaut. Für diese Sache lohnt sich persönliches Engagement, damit der Verein weiter bestehen und seine erfolgreiche Entwicklung sichergestellt werden kann.

Ich bin sicher, dass der neue Vorstand, zusammen mit den TrainerInnen und allen HelferInnen, beim LKZ eine gute Grundlage vorfinden, um den Verein erfolgreich in die Zukunft zu führen. In diesem Sinne wünsche ich dem neuen Präsidenten Fabian und seinem Team viel Spass und Erfolg für die anstehenden Aufgaben!

Herzliche Grüsse
Beat Attinger



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 www.beck-nussbaumer.ch
Fax 041 743 24 01 info@beck-nussbaumer.ch

- Verkauf Oberägeri
LELIE MART
- Verkauf Zug
Landsgemeindeplatz 3
- Verkauf Cham
Neudorf-Center
- Verkauf Baar
Neugasse 27
- Verkauf Affoltern a. A.
O. Bahnhofstr. 21
- Verkauf Steinhausen
Bahnhofstr. 26

Tobias: Schweizer-Meister!

– Am Wochenende vom 1. August mass sich die Spitze der Leichtathletik an den Schweizermeisterschaften im Letzigrund in Zürich. Insgesamt 5 Athleten vom LK Zug qualifizierten sich für diesen Anlass. –

Von Sabrina Sidler
Aktiv-SM 2009 in Zürich

Die Organisation der diesjährigen Leichtathletik Meisterschaften standen unter dem Motto: Lebe Leichtathletik. Das Erlebnis im Letzigrund Zürich zu starten, war für uns LKZ'ler eine neue Erfahrung. Dementsprechend waren auch unsere Erwartungen hoch an diesen Event. Die Kommentatoren waren ein eingespieltes Team und die Live-Übertragungen auf die Grossleinwand funktionierten reibungslos, sodass man als Zuschauer immer über die aktuellen Geschehnisse informiert war.

Hohe Sprünge

Die Sonne strahlte, doch trotz der Hitze konnte Alexandra ihre Stärke im Vorlauf über 1500 Meter beweisen. Nach einem zurückhaltenden Stark sprintete die Athletin in den letzten 200 Metern ihren Konkurrenten auf und davon. Während der Thermometer bereits bei 30° Celsius war, wünschte sich Aylin bestimmt mehr Abkühlung. Denn bereits das einstündige Einspringen im Stabhochsprung raubten ihr die Kräfte. Danach beendete sie diesen Wettkampf mit 3.00 Meter.

Regen liess nicht lange auf sich warten. Leider war zur selben Zeit der Vorlauf über 100m Hürden von Aylin. Trotz eines konstanten Laufes über die Hürden und durch Regenpfützen, qualifizierte sie sich nicht für die weiteren Läufe. Ähnlich erging es mir im Diskuswerfen. Unter dem regenschutzsicheren Zelt drängten sich alle Athleten zusammen und im Diskusring bildete sich langsam ein kleiner See. Trotzdem war ich motiviert und ignorierte das schlechte Wetter. Leider reichte meine Weite knapp nicht für den Finaleinzug.

Kurze Zeit später konnte Tobias sein Vorlauf bereits im Trockenen erfolgreich beenden. Trotz der Favoritenrolle,



Willenstark

Am Sonntag überzogen dunkle Wolken den Letzigrund. Der

Tobias Furer holt sich als erster LKZ'ler über 100m Hürden den Schweizermeistertitel bei den Aktiven!

musste Tobias dem Druck von Matthias Wagner standhalten. Im Vergangenen Jahr wurde Tobias nur vom Olympiateilnehmer Andreas Kundert einen Strich durch die Rechnung gemacht. Doch Tobias beendete seinen sicheren Lauf mit einem Sieg von 14.32sec. Die Freude über diesen Sieg war bei Tobias, aber auch bei der Fangemeinschaft auf der Bühne riesig.



Alexandra Bieri über 1500 m in Aktion!

bewies Alexandra nun ihre Topform auch am zweiten Tag. Sie bestätigte ihren Vorlauf und unterbot ihre persönliche Bestleistung um 6 Sekunden. Sie erlangte den sechsten Schlussrang mit einer Zeit von 4.35.06 Minuten. Somit beendeten die Zuger das Meisterschaftswochenenden mit einem Schweizermeistertitel und der Vorfreude auf die nächste Schweizermeisterschaft 2010 in Lugano.

1500 Meter Spannung
Nach einjähriger Pause

**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 2009 - LKZ Männer

* = mit Rückenwind

50m

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
9.09	Timon Gehrig	2000	02.05.2009	Zug
9.14	Timon Fellmann	2000	02.05.2009	Zug
9.58	Fabian Schön	2000	02.05.2009	Zug
9.87	Elia Kühne	2001	02.05.2009	Zug
10.22	Jos Auf der Maur	2001	02.05.2009	Zug
10.60	Marco Valentin	2002	02.05.2009	Zug

60m

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
8.41	Lukas Birchler	96	14.06.2009	Hochdorf
8.51	Fabio Müller	96	14.06.2009	Hochdorf
8.70	Marc Boom	97	07.06.2009	Zug
9.28	Thomas Frauchiger	98	07.06.2009	Zug
9.47	Jonas Odermatt	96	14.06.2009	Hochdorf
9.48	Sandro Valentin	99	07.06.2009	Zug
9.49	Ramon Betschaft	97	14.06.2009	Hochdorf
9.64	Oliver Eugster	96	07.06.2009	Zug
9.80	Lukas Krüdwagen	97	19.09.2009	Zug
9.94	Nicola Fellmann	98	07.06.2009	Zug
10.03	Vilèm Hron	98	02.05.2009	Zug
10.12	Lorenz Hausheer	98	19.09.2009	Zug
10.15	Sven O. Daniel	98	14.06.2009	Hochdorf
10.38	Andrin Gehrig	98	02.05.2009	Zug
10.51	Livio Rosenberg	98	14.06.2009	Hochdorf
10.55	René Bühlmann	98	14.06.2009	Hochdorf
10.64	Lukas Bomatter	97	19.09.2009	Zug
10.74	Fabian Zwicky	98	07.06.2009	Zug
11.14	Joshua Fischer	98	07.06.2009	Zug
11.28	Constantin Kannewischer	99	14.06.2009	Hochdorf
11.38	Balz auf der Maur	99	02.05.2009	Zug

80m

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
10.45*	Florin Ayer	95	26.09.2009	Schaan
10.49	Simone Rigliaco	95	14.06.2009	Hochdorf
11.09	Joël Lüthi	94	19.09.2009	Zug
11.34	Pascal Magyar	95	09.05.2009	Cham
12.08	Michael Lipp	95	19.09.2009	Zug

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**



100m

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
10.96*	Tobias Furer	87	05.09.2009	Bellinzona
11.11	Tobias Furer	87	01.08.2009	Zürich
11.19	Sutharsan Kopalapillai	89	13.06.2009	Hochdorf
11.19	Urs Henggeler	90	28.06.2009	La Chaux-de-Fonds
11.63	Jamie Curren	92	19.09.2009	Zug
11.64	Dario Cordin	88	04.07.2009	Hochdorf
11.92	Roman Henggeler	87	02.05.2009	Zug
11.97	Valentin Henggeler	90	13.08.2009	Aarau
12.40	Dennis Nann	93	19.09.2009	Zug
13.46	Severin Müller	93	19.09.2009	Zug

200m

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
22.64	Sutharsan Kopalapillai	89	07.06.2009	Zug
22.65	Urs Henggeler	90	07.06.2009	Zug
22.66	Tobias Furer	97	07.06.2009	Zug
23.89	Jamie Curren	92	22.08.2009	Aarau
24.21	Valentin Henggeler	90	13.08.2009	Aarau
24.41	Dario Cordin	88	07.06.2009	Zug
25.40	Dennis Nann	93	07.06.2009	Zug

300m

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
35.84	Sutharsan Kopalapillai	89	09.05.2009	Cham
37.26	Urs Henggeler	90	09.05.2009	Cham
39.92	Dario Cordin	88	09.05.2009	Cham

400m

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
50.42	Urs Henggeler	90	28.06.09	La Chaux-de-Fonds

600m

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
1:32.22	Florin Ayer	95	20.06.2009	Basel
1:42.73	Pascal Magyar	95	06.06.2009	Zug
2:00.66	Fabio Müller	96	06.06.2009	Zug
2:05.51	Jonas Odermatt	96	06.06.2009	Zug
2:06.48	Thomas Frauchiger	98	06.06.2009	Zug
2:19.13	Sandro Valentin	99	06.06.2009	Zug
2:24.38	Sven O. Daniel	98	06.06.2009	Zug
2:28.73	Fabian Zwicky	98	06.06.2009	Zug

800m

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
2:06.19	Sutharsan Kopalapillai	89	13.06.2009	Hochdorf
2:17.11	Urs Henggeler	90	13.06.2009	Hochdorf
2:35.30	Dennis Nann	93	06.06.2009	Zug

1000m

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
2:46.14	Florin Ayer	95	27.09.2009	Delémont
2:59.40	Dennis Nann	93	02.05.2009	Zug
3:09.64	Severin Müller	93	02.05.2009	Zug
3:12.55	Pascal Magyar	95	26.09.2009	Hochdorf
3:21.43	Jan Meier	94	14.06.2009	Hochdorf
3:24.79	Lukas Birchler	96	19.09.2009	Zug
3:30.63	Ramon Betschart	97	14.06.2009	Hochdorf
3:31.82	Fabio Müller	96	19.09.2009	Zug
3:34.38	Lukas Krüdewagen	97	19.09.2009	Zug
3:34.60	Joël Lüthi	94	26.09.2009	Hochdorf
3:37.82	Lorenz Hausheer	98	19.09.2009	Zug
3:50.51	Thomas Frauchiger	98	14.06.2009	Hochdorf
3:54.39	Jonas Odermatt	96	27.09.2009	Hochdorf
4:01.27	Livio Rosenberg	98	14.06.2009	Hochdorf
4:07.56	Constantin Kannewischer	99	02.05.2009	Zug
4:09.24	Timon Fellmann	2000	02.05.2009	Zug
4:12.81	Sandro Valentin	99	02.05.2009	Zug
4:13.37	Nicola Fellmann	98	14.06.2009	Hochdorf
4:15.76	Sven O. Daniel	98	14.06.2009	Hochdorf
4:22.08	Balz Auf der Maur	99	02.05.2009	Zug
4:25.06	Andrin Gehrig	98	14.06.2009	Hochdorf
4:25.49	Fabian Schön	2000	02.05.2009	Zug
4:26.54	Joshua Fischer	98	02.05.2009	Zug
4:34.82	Lukas Bomatter	97	19.09.2009	Zug
4:38.93	Jos Auf der Maur	2001	02.05.2009	Zug
4:46.50	Pira Sivaganesan	2000	02.05.2009	Zug
4:55.17	René Bühlmann	98	14.06.2009	Hochdorf
4:57.20	Marco Valentin	2002	19.09.2009	Zug

2000m

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
6:26.49	Florin Ayer	95	07.06.2009	Zug
7:16.11	Marc Boom	97	07.06.2009	Zug

100m Hürden (84.0)

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
17.00	Pascal Magyar	95	26.09.2009	Hochdorf
18.35	Simone Rigliaco	95	07.06.2009	Zug
19.40	Joël Lüthi	94	26.09.2009	Hochdorf

110m Hürden (106.7)

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
14.16	Tobias Furer	87	04.07.2009	Hochdorf

110m Hürden (99.1)

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
15.58	Valentin Henggeler	90	06.09.2009	Bellinzona

Weitsprung

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
6.55	Tobias Furer	87	06.06.2009	Zug
6.09	Sutharsan Kopalapillai	89	09.05.2009	Cham
5.87	Jamie Currer	92	29.08.2009	Inwil
5.25	Dennis Nann	93	02.05.2009	Zug
5.12*	Florin Ayer	95	19.09.2009	Zug
4.99*	Pascal Magyar	95	19.09.2009	Zug
4.96	Pascal Magyar	95	26.09.2009	Hochdorf
4.90*	Florin Ayer	95	26.09.2009	Schaan
4.85	Simone Rigliaco	95	07.06.2009	Zug
4.57*	Fabio Müller	96	21.06.2009	Basel
4.53*	Lukas Birchler	96	21.06.2009	Basel
4.48	Joël Lüthi	94	26.09.2009	Hochdorf
4.34	Jonas Odermatt	96	19.09.2009	Zug
4.09	Thomas Frauchiger	98	14.06.2009	Hochdorf
3.97	Michael Lipp	95	19.09.2009	Zug
3.95	Marc Boom	97	07.06.2009	Zug
3.94	Sandro Valentin	99	07.06.2009	Zug
3.90*	Ramon Betschart	97	27.09.2009	Hochdorf
3.79	Oliver Eugster	96	07.06.2009	Zug
3.76	Lorenz Hausheer	98	19.09.2009	Zug
3.70*	Lukas Krüdewagen	97	27.09.2009	Hochdorf
3.65	Sven O. Daniel	98	14.06.2009	Hochdorf
3.53	Nicola Fellmann	98	14.06.2009	Hochdorf
3.42	Vilèm Hron	98	02.05.2009	Zug
3.32	Lukas Bomatter	97	19.09.2009	Zug
3.26	Timon Gehrig	2000	02.05.2009	Zug
3.24	Andrin Gehrig	98	14.06.2009	Hochdorf
3.20	René Bühlmann	98	14.06.2009	Hochdorf

3.19	Fabian Zwicky	98	07.06.2009	Zug
3.11	Livio Rosenberg	98	02.05.2009	Zug
2.85	Timon Fellmann	2000	02.05.2009	Zug

Hochsprung

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
1.80	Tobias Furer	87	13.06.2009	Hochdorf
1.55	Valentin Henggeler	90	13.06.2009	Hochdorf
1.50	Simone Rigliaco	95	14.06.2009	Hochdorf
1.50	Dominic Meierhans	94	14.06.2009	Hochdorf
1.45	Pascal Magyar	95	21.06.2009	Basel
1.30	Fabio Müller	96	09.05.2009	Cham
1.30	Jonas Odermatt	96	06.06.2009	Zug
1.25	Lukas Birchler	96	09.05.2009	Cham
1.25	Joël Lüthi	94	26.09.2009	Hochdorf
1.20	Oliver Eugster	96	06.06.2009	Zug
1.20	Ramon Betschart	97	19.09.2009	Zug
1.15	Lukas Krüdwagen	97	27.09.2009	Hochdorf

Kugelstossen (7.26 kg)

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
10.45	Tobias Furer	87	13.06.2009	Hochdorf

Kugelstossen (5.00 kg)

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
6.59	Severin Müller	93	09.05.09	Cham

Kugelstossen (4 kg)

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
9.27	Joël Lüthi	94	26.09.2009	Hochdorf
9.16	Pascal Magyar	95	26.09.2009	Hochdorf
8.56	Florin Ayer	95	26.09.2009	Schaan
7.88	Simone Rigliaco	95	02.05.2009	Zug

Kugelstossen (3 kg)

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
9.59	Lukas Birchler	96	14.06.2009	Hochdorf
9.51	Fabio Müller	96	27.09.2009	Hochdorf
7.93	Jonas Odermatt	96	14.06.2009	Hochdorf
6.35	Lukas Krüdwagen	97	19.09.2009	Zug
6.11	Ramon Betschart	97	27.09.2009	Hochdorf
5.88	Oliver Eugster	96	06.06.2009	Zug
5.39	Lukas Bomatter	97	19.09.2009	Zug

Diskuswerfen (1.5 kg) Männer

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
28.22	Severin Müller	93	29.08.2009	Inwil

Diskuswerfen (1 kg)

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
29.22	Pascal Magyar	95	26.09.2009	Hochdorf
28.54	Joël Lüthi	94	26.09.2009	Hochdorf
26.65	Florin Ayer	95	06.06.09	Zug

Speerwerfen (800 g)

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
43.49	Valentin Henggeler	90	13.06.2009	Hochdorf

Speerwerfen (700 g)

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
31.35	Severin Müller	93	09.05.09	Cham

Speerwerfen (600 g)

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
28.09	Pascal Magyar	95	14.06.2009	Hochdorf
33.26	Florin Ayer	95	19.09.2009	Zug
30.58	Joël Lüthi	94	19.09.2009	Zug
20.23	Michael Lipp	95	19.09.2009	Zug

Speerwerfen (400 g)

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
28.04	Fabio Müller	96	19.09.2009	Zug
26.19	Lukas Birchler	96	14.06.2009	Hochdorf
25.21	Lukas Krüdwagen	97	19.09.2009	Zug
24.10	Jonas Odermatt	96	14.06.2009	Hochdorf
20.59	Ramon Betschart	97	07.06.2009	Zug
14.35	Oliver Eugster	96	07.06.2009	Zug
12.54	Marc Boom	97	07.06.2009	Zug
11.65	Lukas Bomatter	97	19.09.2009	Zug

Ballwurf (200 g)

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
45.57	René Bühlmann	98	07.06.2009	Zug
41.79	Fabio Müller	96	09.05.2009	Cham
38.21	Lukas Birchler	96	09.05.2009	Cham
37.48	Vilèm Hron	98	02.05.2009	Zug
33.88	Ramon Betschart	97	09.05.2009	Cham
33.40	Lorenz Hausheer	98	02.05.2009	Zug



**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
8337 Hünenberg, Switzerland, www.fridlin.ch



30.87	Nicola Fellmann	98	07.06.2009	Zug
30.72	Thomas Frauchiger	98	14.06.2009	Hochdorf
29.32	Andrin Gehrig	98	14.06.2009	Hochdorf
28.27	Sven O. Daniel	98	07.06.2009	Zug
25.99	Joshua Fischer	98	07.06.2009	Zug
22.61	Livio Rosenberg	98	14.06.2009	Hochdorf
21.45	Balz Auf der Maur	99	02.05.2009	Zug
20.99	Fabian Zwicky	98	07.06.2009	Zug
20.33	Constantin Kannewischer	99	14.06.2009	Hochdorf
18.82	Sandro Valentin	99	02.05.2009	Zug

Ballwurf (80 g)

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
33.00	Timon Gehrig	2000	02.05.2009	Zug
26.39	Timon Fellmann	2000	02.05.2009	Zug
21.27	Elia Kühne	2001	02.05.2009	Zug
20.27	Marco Valentin	2002	02.05.2009	Zug
19.05	Fabian Schön	2000	02.05.2009	Zug
14.85	Pira Sivaganesan	2000	02.05.2009	Zug
11.22	Jos Auf der Maur	2001	02.05.2009	Zug

4x100m

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
42.63	Tobias Furer Urs Henggeler Sutharsan Kopalapillai Dario Cordin		13.06.2009	Hochdorf

5x 80m

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
51.35	Simone Rigliaco Florin Ayer, Pascal Magyar Joël Lüthi Dominic Meierhans		14.06.2009	Hochdorf
55.19	Pascal Magyar Florin Ayer Jan Meier, Joël Lüthi Michael Lipp		23.05.2009	Zug

5x Frei

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
55.68	Fabio Müller Jonas Odermatt Oliver Eugster, Marc Boom Lukas Birchler		23.05.2009	Zug

3x1000m

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
9:34.33	Florin Ayer Jan Meier Pascal Magyar			
10:34.56	Fabio Müller Lukas Birchler			
11:48.40	Oliver Eugster Lukas Krüdwagen Jonas Odermatt			

Sechskampf

(100H, Weit, Kugel, Hoch, Diskus, 1000 m)

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
3132	Pascal Magyar	95	26.09.2009	Hochdorf
2535	Joël Lüthi	94	26.09.2009	Hochdorf

Athletic-Cup

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
1694	Florin Ayer	95	26.09.09	Schaan

Mehr Speed – mehr Daten!
DataZug: Ihre Formel 1 im Internet.

www.w wz.ch

Versorgt mit Lebensqualität

Meistertitel bei den U23 verteidigt

- Die Nachwuchs Schweizermeisterschaften der Leichtathletik Saison 2009 fand am Wochenende vom 5./6. September in der Schweizer Sonnenstube, genauer gesagt in Bellinzona, statt. -

von Tobias Furer
SM U20/23 in Bellinzona

Die Athleten hausten in einem gemütlichen Hotel, kaum einen Steinwurf von der Leichtathletikanlage entfernt. Dies war vorteilhaft, man konnte sich auch zwischendurch mal ins Hotel erholen gehen und sich besser auf den Wettkampf konzentrieren. Durch die Distanz zwischen Zug und Bellinzona, war die Anzahl der Zuschauer auch eher knapper als sonst ausgefallen. Einmal mehr sorgte Tobias Furer für den Gewinn einer Medaille der Zuger Athleten.

14.21 Sekunden im Final unterbot er ein weiteres Mal die mit 14.30 gesetzte Limite der U23 Europameisterschaft, an welcher er im Juli partizipierte.

100m unter 11 Sekunden

„Hier Gold zu holen war der perfekte Saisonabschluss für mich“, so Tobias Furer. „Zu all dem konnte ich über 100m endlich eine Zeit unter 11 Sekunden (10.96) auf meiner persönlichen Resultatbank verbuchen, wenn auch mit Windunterstützung.“

Gold-Junge

Tobias Furer wurde erneut Schweizermeister in der Kategorie U23. Wie bereits im Jahre 2008, damals in Luzern, holte sich der Zuger Hürdensprinter in Bellinzona das goldene Edelmetall über die 110m Hürden der ältesten Nachwuchskategorie. Mit einer Zeit von



Tobias Furer einmal mehr Top in seiner Paradedisziplin - 110m Hürden!

Versöhnlicher Saisonschluss für Sabe
Sabrina Sidler warf im Diskus die drittbeste Weite ihrer Saison (36.59cm). Dies war für Sie ein kleiner Lichtblick am Ende des langen Tunnels, welchen Sie während der Saison passieren musste. Immer wieder motivierte sie sich von Neuem, doch kam Sie kaum an die Bestweite aus dem Jahre 2008 heran. Im Kugelstossen wurde sie 7., mit einer Weite von 10.31m.

Hürdenpech für Aylin und Valentin

Aylin Küçük schied leider im Vorlauf über die 100m Hürden der Frauen aus

wie auch ihr Klubkollege Valentin Henggeler bei den männlichen U20 (15.58s). Direkt nach den Schweizermeisterschaften flog Valentin Henggeler für 4 Monate nach Australien, um dort Englisch zu lernen und zu reisen.

Käse für den Sieger

An der Siegerehrung gab es für die Schweizermeister jeweils einen Käse aus der Region: „Was für ein Käse!“



Ein tolles Gefühl für Tobias, nach 2008 erneut zu oberst aufs Podest zu steigen. Nur über den Preis freute er sich nicht wirklich...

Bestenliste 2009 - LKZ Frauen

* = mit Rückenwind

50m

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
8.79	Deborah Wengi	2000	02.05.09	Zug
9.34	Lejla Didic	2000	02.05.09	Zug
9.80	Melanie Frankhauser	2000	02.05.09	Zug
10.61	Mirjam Ehrler	2001	02.05.09	Zug

60m

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
8.76	Lilian Schlegel	96	21.06.2009	Basel
8.90	Simone Zürcher	96	21.06.2009	Basel
8.94	Stephanie Zürcher	96	07.06.2009	Zug
9.19	Johanna Kannewischer	96	21.06.2009	Basel
9.26	Céline Brunner	96	19.09.2009	Zug
9.35	Laura Gilg	97	19.09.2009	Zug
9.44	Marion Eugster	96	07.06.2009	Zug
9.52	Nina Gilg	97	19.09.2009	Zug
9.56	Elina Magaldi	98	09.05.2009	Cham
9.62	Anna Hotz	98	07.06.2009	Zug
9.72	Deborah Wengi	2000	07.06.2009	Zug
9.90	Sabrina Heller	98	07.06.2009	Zug
9.92	Anke Leekens	99	14.06.2009	Hochdorf
9.98	Cheyenne Betschart	98	14.06.2009	Hochdorf
10.02	Pascale Zürcher	98	02.05.2009	Zug
10.42	Nicole Baumeler	99	14.06.2009	Hochdorf
10.64	Lejla Didic	2000	14.06.2009	Hochdorf
10.74	Magdalena Lüthold	98	02.05.2009	Zug
10.87	Jasmine Stocker	98	14.06.2009	Hochdorf
11.15	Arlette Kenel	99	02.05.2009	Zug
11.73	Céline Bolt	98	07.06.2009	Zug

80m

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
11.82	Nicole Nietlispach	95	19.09.2009	Zug
11.83	Kim Sarina Cora Brägger	95	27.09.2009	Hochdorf
11.87	Simone Zürcher	96	14.06.2009	Hochdorf
11.94	Stephanie Zürcher	96	14.06.2009	Hochdorf
12.02	Lea Holdener	95	10.06.2009	Freienbach

100m

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
13.46	Aylin Küçük	89	29.08.2009	Inwil
14.25	Laura Condrau	90	13.06.2009	Hochdorf
14.52	Vanessa Krug	91	13.06.2009	Hochdorf
14.79	Alexandra Widmer	92	13.06.2009	Hochdorf

200m

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
27.68	Aylin Küçük	98	26.09.2009	Hochdorf

400m

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
60.18	Alexandra Bieri	86	17.06.2009	MuttENZ

600m

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
1:36.55	Alexandra Bieri	86	21.05.2009	Langenthal
1:54.85	Lea Holdener	95	07.07.2009	Brugg
1:55.74	Elina Magaldi	98	06.06.2009	Zug
2:03.04	Cheyenne Betschart	98	06.06.2009	Zug
2:10.74	Deborah Wengi	2000	06.06.2009	Zug
2:10.77	Céline Müller	95	06.06.2009	Zug
2:12.42	Nicole Baumeler	99	06.06.2009	Zug
2:19.04	Lejla Didic	2000	06.06.2009	Zug
2:22.16	Jasmine Stocker	98	06.06.2009	Zug
2:26.99	Magdalena Lüthold	98	06.06.2009	Zug

800m

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
2:13.46	Alexandra Bieri	86	07.07.2009	Lausanne
2:25.68	Susanne RüeGger	84	13.06.2009	Hochdorf
2:41.07	Aylin Küçük	89	27.09.2009	Hochdorf
2:45.03	Eliane Schelber	93	06.06.2009	Zug

1000m

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
3:02.46	Alexandra Bieri	86	09.05.2009	Riehen
3:22.42	Eliane Schelber	93	09.05.2009	Cham
3:28.25	Elina Magaldi	98	27.09.2009	Delémont
3:33.33	Johanna KanneWischer	96	27.09.2009	Hochdorf
3:37.44	Simone Zürcher	96	02.05.2009	Zug
3:43.63	Céline Brunner	96	02.05.2009	Zug
3:43.80	Lilian Schlegel	96	02.05.2009	Zug
3:43.96	Céline Müller	95	19.09.2009	Zug

3:44.04	Lea Holdener	95	19.09.2009	Zug
3:46.13	Cheyenne Betschart	98	02.05.2009	Zug
3:50.24	Stephanie Zürcher	96	09.05.2009	Cham
3:53.40	Nina Gilg	97	09.05.2009	Cham
3:53.64	Kim Sarina Cora Brägger	95	27.09.2009	Hochdorf
3:56.41	Anke Leekens	99	14.06.2009	Hochdorf
3:59.20	Sabrina Heller	98	09.05.2009	Cham
4:04.52	Nicole Baumeler	99	14.06.2009	Hochdorf
4:07.47	Lejla Didic	2000	14.06.2009	Hochdorf
4:16.76	Laura Gilg	97	09.05.2009	Cham
4:17.51	Deborah Wengi	2000	02.05.2009	Zug
4:17.70	Anna Hotz	98	14.06.2009	Hochdorf
4:19.19	Pascale Zürcher	98	02.05.2009	Zug
4:31.96	Jasmin Stocker	98	14.06.2009	Hochdorf
4:36.46	Magdalena Lüthold	98	02.05.2009	Zug
4:42.93	Mirjam Ehrler	2001	02.05.2009	Zug
4:52.36	Arlette Kenel	99	02.05.2009	Zug
5:11.14	Melanie Frankhauser	2000	02.05.2009	Zug

1500m

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
4:35.06	Alexandra Bieri	86	02.08.2009	Zürich

2000m

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
7:55.21	Marion Eugster	96	07.06.2009	Zug

5000m

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
18:23.74	Susanne RüeGger	84	10.06.2009	Freienbach

10'000m

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
38:55.15	Susanne RüeGger	84	21.05.2009	Langenthal

60m Hürden (76.2)

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
10.99	Simone Zürcher	96	21.06.2009	Basel
11.02	Stephanie Zürcher	96	07.06.2009	Zug
11.91	Johanna KanneWischer	96	21.06.2009	Basel
12.07	Céline Brunner	96	07.06.2009	Zug
14.01	Laura Gilg	97	07.06.2009	Zug
14.10	Nina Gilg	97	07.06.2009	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



80m Hürden (76.2)

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
15.47	Lea Holdener	95	07.06.2009	Zug

100m Hürden (84.0)

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
16.13	Aylin Küçük	89	26.09.2009	Hochdorf

Weitsprung

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
4.86	Aylin Küçük	89	27.09.2009	Hochdorf
4.78	Corina Baumgartner	86	13.06.2009	Hochdorf
4.65	Stephanie Zürcher	96	07.06.2009	Zug
4.32	Elina Magaldi	98	19.09.2009	Zug
4.31*	Johanna Kannewischer	96	27.09.2009	Hochdorf
4.21	Simone Zürcher	96	02.05.2009	Zug
4.15	Lea Holdener	95	27.09.2009	Hochdorf
4.10	Kim Sarina Cora Brägger	95	27.09.2009	Hochdorf
4.07	Nicole Nietlispach	95	19.09.2009	Zug
3.98	Lilian Schlegel	96	09.05.2009	Cham
3.95	Marion Eugster	96	07.06.2009	Zug
3.92	Elian Schelbert	93	06.06.2009	Zug
3.92	Laura Condrau	90	13.06.2009	Hochdorf
3.92	Céline Brunner	96	19.09.2009	Zug
3.9	Laura Gilg	97	19.09.2009	Zug
3.83	Alexandra Widmer	92	13.06.2009	Hochdorf
3.74	Nina Gilg	97	19.09.2009	Zug
3.66	Sabrina Heller	98	19.09.2009	Zug
3.47	Anna Hotz	98	14.06.2009	Hochdorf
3.45	Cheyenne Betschart	98	02.05.2009	Zug
3.3	Deborah Wengi	2000	02.05.2009	Zug
3.29	Pascale Zürcher	98	07.06.2009	Zug
3.21	Anke Leekens	99	14.06.2009	Hochdorf
3.13	Lejla Didic	2000	14.06.2009	Hochdorf
3.12	Magdalena Lüthold	98	02.05.2009	Zug
3.12	Jasmine Stocker	98	14.06.2009	Hochdorf
3.03	Nicole Baumeler	99	14.06.2009	Hochdorf
2.9	Melanie Frankhauser	2000	02.05.2009	Zug
2.6	Arlette Kenel	99	02.05.2009	Zug
2.49	Céline Bolt	98	07.06.2009	Zug
2.48	Mirjam Ehrler	2001	02.05.2009	Zug

Hochsprung

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
1.55	Sabrina Sidler	88	13.06.2009	Hochdorf
1.45	Aylin Küçük	89	26.09.2009	Hochdorf
1.40	Lea Holdener	95	09.05.2009	Cham
1.35	Eliane Schelbert	93	07.06.2009	Zug
1.35	Stephanie Zürcher	96	19.09.2009	Zug
1.35	Johanna Kannewischer	96	19.09.2009	Zug
1.25	Simone Zürcher	96	19.09.2009	Zug
1.25	Kim Sarina Cora Brägger	95	27.09.2009	Hochdorf
1.20	Céline Brunner	96	19.09.2009	Zug

Stabhochsprung

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
3.20	Aylin Küçük	89	02.05.2009	Zug

Kugelstossen (4 kg)

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
11.09	Sabrina Sidler	88	02.07.2009	Olten
9.57	Corina Baumgartner	86	09.05.2009	Alpnach
9.43	Aylin Küçük	89	26.09.2009	Hochdorf

Kugelstossen (3 kg)

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
8.54	Céline Müller	95	21.06.2009	Basel
7.89	Lea Holdener	95	19.09.2009	Zug
7.57	Eliane Schelbert	93	02.05.2009	Zug
7.51	Simone Zürcher	96	27.09.2009	Hochdorf
7.05	Kim Sarina Cora Brägger	95	02.05.2009	Zug
6.86	Stephanie Zürcher	96	19.09.2009	Zug
6.72	Lilian Schlegel	96	21.06.2009	Basel
6.67	Nicole Nietlispach	95	19.09.2009	Zug
6.41	Laura Gilg	97	19.09.2009	Zug
6.09	Céline Brunner	96	27.09.2009	Hochdorf
5.83	Johanna Kannewischer	96	27.09.2009	Hochdorf
5.82	Marion Eugster	96	06.06.2009	Zug
5.28	Nina gilg	97	19.09.2009	Zug
4.63	Sabrina Heller	98	19.09.2009	Zug

Diskuswerfen (1kg)

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
36.77	Sabrina Sidler	88	16.05.2009	Zug
34.97	Corina Baumgartner	86	07.06.2009	Zug
31.05	Aylin Küçük	89	29.08.2009	Inwil
20.93	Eliane Schelbert	93	07.06.2009	Zug

Diskuswerfen (0.75 kg)

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
30.55	Céline Müller	95	10.06.2009	Freienbach
19.54	Lea Holdener	95	10.06.2009	Freienbach
16.37	Nicole Nietlispach	95	14.06.2009	Hochdorf

Speerwerfen (600g)

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
29.65	Aylin Küçük	89	27.09.2009	Hochdorf

Speerwerfen (400g)

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
30.58	Céline Müller	95	19.09.2009	Zug
28.46	Simone Zürcher	96	19.09.2009	Zug
24.80	Lea Holdener	95	06.06.2009	Zug
19.98	Céline Brunner	96	07.06.2009	Zug
14.85	Stephanie Zürcher	96	07.06.2009	Zug
13.21	Johanna Kannewischer	96	07.06.2009	Zug
13.14	Laura Gilg	97	19.09.2009	Zug
13.03	Sabrina Heller	98	19.09.2009	Zug
12.53	Lilian Schlegel	96	07.06.2009	Zug
12.07	Nina Gilg	97	07.06.2009	Zug
10.59	Marion Eugster	96	07.06.2009	Zug

Ballwurf (200g)

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
37.76	Simone Zürcher	96	09.05.2009	Cham
31.42	Lilian Schlegel	96	09.05.2009	Cham
26.43	Cheyenne Betschart	98	07.06.2009	Zug
26.11	Johanna Kannewischer	96	09.05.2009	Cham
25.41	Elina Magaldi	98	09.05.2009	Cham
24.21	Nina Gilg	97	09.05.2009	Cham
22.30	Pascale Zürcher	98	14.06.2009	Hochdorf
21.52	Laura Gilg	97	09.05.2009	Cham
20.70	Stephanie Zürcher	96	09.05.2009	Cham

18.78	Magdalena Lüthold	98	07.06.2009	Zug
18.26	Anna Hotz	98	14.06.2009	Hochdorf
17.51	Nicole Baumeler	99	14.06.2009	Hochdorf
17.10	Céline Bolt	98	07.06.2009	Zug
16.24	Sabrina Heller	98	09.05.2009	Cham
15.65	Jasmine Stocker	98	14.06.2009	Hochdorf
14.86	Anke Leekens	99	07.06.2009	Zug
14.32	Arlette Kenel	99	07.06.2009	Zug
13.66	Lejla Didic	2000	14.06.2009	Hochdorf
12.56	Deborah Wengi	2000	07.06.2009	Zug

Ballwurf (80g)

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
22.83	Melanie Frankhauser	2000	02.05.2009	Zug
17.40	Lejla Didic	2000	02.05.2009	Zug
12.64	Deborah Wengi	2000	02.05.2009	Zug
11.66	Mirjam Ehrler	2001	02.05.2009	Zug

4x100m

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
53.49	Corina Baumgartner Aylin Küçük Sabrina Sidler Alexandra Bieri		13.06.2009	Hochdorf
55.98	Marilen Imholz Vanessa Krug Laura Condrau Alexandra Widmer		13.06.2009	Hochdorf

5x Frei (U14)

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
55.05	Lilian Schlegel Simone Zürcher Laura Gilg Marion Eugster Stephanie Zürcher		23.05.2009	Zug
60.67	Céline Brunner Sabrina Heller Nina Gilg Johanna Kannewischer Pascale Zürcher		23.05.2009	Zug

3x1000m (U14)

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
10:54.95	Simone Zürcher Johanna Kannewischer Marion Eugster		23.05.2009	Zug
11:21.30	Stephanie Zürcher Céline Brunner Lilian Schlegel		23.05.2009	Zug

Siebenkampf

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
3965	Aylin Küçük	89	27.09.2009	Hochdorf

Fünfkampf

Resultat	Name	Jg.	Datum	Ort
2313	Kim Sarina Cora Brägger	95	27.09.2009	Hochdorf
2290	Lea Holdener	95	27.09.2009	Hochdorf



HERTI GIMBI

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.

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

Dies, Das und Jenes...

„Vergesslich“ trotz zartem Alter

Im Winter geht der Nachwuchs nach dem Hallentraining noch im Freien ein Lauftraining absolvieren. Das wissen alle. Trotzdem „vergass“ Réne B. die ersten beiden Trainings die Ausrüstung für Draussen. Es nützte jedoch alles nichts und jetzt hat auch Réne die warmen Kleider immer mit dabei.

Ohne GA unterwegs

Unser guter Jan reiste wie die meisten Teilnehmer des diesjährigen Leiterweekends mit dem Zug nach Bellinzona und hatte somit natürlich sein GA dabei. Wie auf dem Programm schön ausführlich notiert, ging es dann als erstes per Bus zur Alptransit Baustelle. Jan's GA machte diese Reise jedoch nicht mit, sondern wartete schön brav im Hotel auf seine Rückkehr...

Samichlaus in diesem Jahr verhindert!?

Dieses Jahr sollte der Samichlaus unseren Nachwuchs eigentlich am Waldweiher antreffen, doch weil es am geplanten Tag nur einmal regnete viel der Samichlaus ins Wasser. Die Leiter feierten dann ohne AthletInnen bei Cyrill zu Hause selber ein bisschen „Chlaus“.



Wie diese „Übung“, die Stephanie, Céline und Nicole machen heisst, wissen wohl nur die drei.

Céline und Co. im Radio

Nach dem Training mit Weltklasse Zürich wurde zuerst Lukas B. von Radio Energy interviewt. Unser Nachwuchssprinter war so begeistert von den Sprint-Cracks, dass er nur von diesen „mega Maschinen“ sprach. Céline B. und Stephi Z. kamen danach auch noch zu Wort und erzählten etwas von Bananen-Essen bis zum Abwinken.

Ob so viel „Energie“ war sogar der Moderator platt.

Migi der Männerschwarm?

Im Leiter- und Vorstandsweekend in Bellinzona besuchten die LKZ'ler eine Karaoke-Bar. Oder war es vielleicht eine Schwulen-Bar? Denn es dauerte nicht lange und Migi hatte einen Verehrer, der fast ein bisschen aufdringlich war. Doch zum Schluss wurde er ihn dann doch noch los und es wurde ein lustiger Abend für alle - auch für Migi!

Gemüsekur für Andreas W.

Im letzten Frühling verschrieb Andi's Freundin ihm eine einwöchige Gemüse- und Saftkur! Leider hielt er es nur bis am Freitag durch. Am besagten Tag entdeckte ihn sein WG-Kollege in seinem Zimmer mit einem ganzen Osterhasen. Andi flehte ihn an, er solle bitte seiner Freundin nichts sagen!!

Andreas W. zum Zweiten

Andi, früher ein akuter Hundehasser, wurde in letzter Zeit immer öfters mit einem katzenähnlichen Hund gesehe. Der Hammer war jedoch die Tatsache, dass er ihm für die Herbstzeit einen Regenschirm gekauft hat! Der Einfluss von Frauen scheint manchmal Berge versetzen zu können!!

„Ich hät gern zwei Bratwürscht...“

Irene, Moni und Karin sind ein eingespieltes Team, wenn es um die Anmeldungen beim Bettagsmeeting geht. Keine Frage ist zu schwierig, auf alle Kategorien-, Lizenzen- oder Disziplinen-Fragen wissen sie eine Antwort.

Als jedoch ein Leichtathletik-Fan bei ihnen zwei Bratwürste bestellte, waren sogar unsere drei Ladies sprachlos. Dem charmanten Herren haben sie dann erklärt, dass die Getränke und das Essen ohne Bons direkt bei den Ständen bezahlt werden kann.

Wo schreibt man denn das Windmess-Resultat hin?

Einer von vielen freiwilligen Helfern am diesjährigen Bettagsmeeting war auch unser Vereinsmitglied Patrick Magyar. Er stand an diesem Anlass als Chef beim Weitsprung im Einsatz. Als ehemaliger Athlet und aktueller Meetingdirektor von Weltklasse Zürich kennt er die Leichtathletik-Regeln in- und auswendig. Somit hat er natürlich auch gewusst, dass das Windmessen bei der Kategorie U10 freiwillig ist. Er entschied sich die Windmessresultate messen zu lassen, wo er diese auf dem Blatt dann aber hinschreiben sollte, wusste er nicht.



Helfer Aufruf

Auch 2010 wird der LKZ wieder das Frühjahrsmeeting am 1. Mai und das Bettagsmeeting am 18. September organisieren.

Bist du wieder als Helfer dabei? Dann melde dich doch bitte fürs Bettagsmeeting bei Fabienne Siegrist oder fürs Frühjahrsmeeting bei Angela Bühler-Maggi. Vielen Danke!

Fabienne: fab.siegrist@sunrise.ch
Angela: amaggi@sunrise.ch

Im Trainingslager in St. Moritz machte nicht nur Ramon Bühler einen Mittagsschlaf. Auch Migi Küng schien das Nickerchen zu geniessen.



Wieder mal ein LKZ'ler an Grossanlass

- Tobias Furer qualifizierte sich in dieser Saison für die U23 EM (14. bis 21. Juli in Kaunas). Mit einer wertvollen Erfahrung reicher, kehrte Tobi zurück mit dem Ziel, weitere Grossanlässe zu besuchen... -

von Tobias Furer
U23 EM in Kaunas (Lit)

Mein Saisonstart verlief etwas harzig, da ich mir am 1. April am linken Fuss zwei Aussenbandrupturen holte. 10 bis 12 Wochen Ausfall, keine Wettkämpfe. Der Heilungsprozess verlief gut – viel Physiotherapie. KZI auf dem Velo, Slackline, Rumpfkraftigung. Dann langsam wieder im Bereich Sprintausdauer und Stehvermögen – Techniktraining. Gut, es war Ende Mai. Mein erster Wettkampf in Zug über 100m und 200m verlief super, die Zeiten waren aber noch nicht das Gelbe vom Ei. Kurz danach die SVM - Weitsprung aus ziemlich schmerzhaften Gründen abgebrochen.

konnte nach Kaunas!!!
Am Dienstag bereits kehrten wir in Kaunas ein und waren Baff. Das Hotel, die ganze Anlage – einfach genial. Die Athleten aus Grossbritannien und Deutschland wie auch Österreich Verweilten ebenfalls im selben Hotel. Wir konnten es richtig geniessen. Das Essen, die Umgebung, der Service.

Kanonenfeuer an der Eröffnungsfeier
Am Mittwoch stand ein Training an, welches zusätzlich dazu diente, das Stadion und all dessen Feinheiten kennen zu lernen.

Ich fühlte mich gut, freute mich riesig auf diesen Event. Am Abend gingen wir an die Eröffnungszeremonie mit ritterlichen Schwertkämpfen und Kanonenfeuer wurden wir Athleten empfangen und vorgestellt. Dort wird Schweiz etwa so ausgesprochen: „Schweyzzahria“. Donnerstagmorgen, ich war ausgeschlafen und mein Wettkampftag rückte immer näher. Doch bereits am Abend er-



Tobias Furer, hier an der SM in Zürich -war auch an der EM in Kaunas schnell.

Seit 1864

Schreinerei Wettach

Innenausbau • Möbel • Türen • Schränke • Tische • Küchen

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





www.schreinerei-wettach.ch

laufshop dynamix cham

laufen ist unsere leidenschaft

LKZ Clubmitglieder erhalten bei uns 10% Rabatt



Laufshop Dynamix GmbH
Renato Balasso
Alte-Steinhauserstrasse 35
6330 Cham
T. 041 741 21 21
Infos unter: www.dynamix.ch

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.

Interessenten 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.

fuhr ich, dass meine Vorläufe ausfallen und ich musste meine Vorbereitungen umstellen. Start war jetzt neu erst um 16.04 Uhr. Ihr staunt bestimmt, aber die Zeiten waren sehr genau und wurden auch eingehalten.

Direkt im Halbfinal

Mein Wettkampftag war also gleich gesegnet mit einem Einzug in den Halbfinal. Ich bereite mich auf der 250m Rundbahn vor, welche gleich neben dem eigentlichen Stadion lag. Dass ich hier keine längeren Läufe machen konnte war nicht weiter schlimm. War ja auch nicht nötig für mich. Doch wenn ich anderen Athleten zusah, dann taten mir schon beim alleinigen hinsehen die Fussgelenke weh bei diesen engen Kurvenradien. Also weiter: Aufwärmen, Beweglichkeit, Musik hören. Eis holen – es war über 28 Grad heiss und die Sonne brannte sich bis unter die Haut ein. Noch mehr Eis holen, den Nacken kühlen. Die Nagelschuhe anziehen, Musik nicht vergessen, nach ein paar Steigerungen über die Hürden – „sich fit fühlen“. Gleich war es soweit, ich packte alle Elektronischen Geräte in den Rucksack von Flavio Zberg, dem Hürden-/ Sprint Nationaltrainer. 15.39, ich betrat den Callroom und wurden am Eingang nach meinem Wettkampfdress und meiner Nummer gefragt. Ich war mir nicht ganz sicher und hakte nach: Nummer? Als sie dann „your phone number“ scherzte und lachte, gab ich ihr meine Startnummer. An diese wurde jetzt ein Chip geheftet welcher genauestens meine Zeit nahm. Ich sass nun Im

Callroom, wartete auf den Einmarsch ins Stadion. Ich schaute links, mal rechts und versuchte trotzdem die Konzentration nur auf mich zu richten. Dann war Serie drei am Start, ich auf Bahn sieben für die Schweiz. Einmal noch über die ersten drei Hürden, dann bin ich bereit. Ich hörte das Kommando, stieg in den Block und hörte den Knall. Erst im Ziel war ich wieder bewusst am denken, den Lauf über behielt ich die Konzentration so hoch, dass ich kaum etwas wusste. Doch als mein Blick rüber auf die Leinwand schweifte, erblickte ich in der Wiederholung meinen knallroten Dress und ein zufriedenes Lächeln huschte über mein Gesicht. Ich habe mit 14.21s die Limite mehr als bestätigt. Es ist nicht selbstverständlich, an einem Grossanlass seine nahezu beste Leistung abzurufen. Der Wettkampf war somit für mich zu Ende, ich nahm den 18. Schlussrang ein.

Ausflug nach Vilnius

Die Tage danach verbrachte ich im Stadion, feuerte die anderen an und wir unternahmen am nächsten Tag nach dem Abschlussbankett, welches wirklich, wirklich Potential zum durchfeiern hatte, einen Ausflug nach Vilnius. Vilnius ist die Hauptstadt von Litauen und mit Sicherheit sehenswert.

Auf der Heimreise dann kamen nochmals die Emotionen auf, welche man in der gesamten Woche erlebte. Einfach riesig und einmalig. Der Erfahrungswert ist enorm und bringt mich weiter. Denn die Geschichte von Grossanlässen soll hier erst begonnen haben...

Die Fotoseite...



Lorenz Hausheer (2.v.l.), Sandro Valentin (3.v.l.) und Joshua Fischer (rechts) kurz vor dem Start zum 1000m-Lauf am diesjährigen Frühjahrsmeeting.



Pascal Magyar beim Hochsprung-Training in St. Moritz.



Lukas Bomatter; volle Konzentration vor dem nächsten Kugelstoss-Versuch. (2.5.09.)

Lukas Birchler (2. von Links) war am diesjährigen Bettagsmeeting in Zug schnell unterwegs. Über 60m schaffte er sogar den Sprung aufs Podest, wurde er doch Zweiter. Die Preise wurden von Hürden-Crack Tobias Furer (links) überreicht.



Valentin Henggeler (rechts im Bild) kam an der Nachwuchs-SM in Bellinzona über 110m Hürden knapp nicht in die nächste Runde.



Sabrina Sidler an der SM in Bellinzona in Ihrer Parade-Disziplin dem Diskus in Aktion.

Am Frühlingsmeeting in Zug sprang Aylin Küçük ihre diesjährige Bestmarke von 3.20 m im Stabhochsprung.



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
Treuhand mit
eidg. Fachausweis

Mitglied der
TREUHANDKAMMER

Trainings & mehr in „Top of Switzerland“

– Das diesjährige Nachwuchstrainingslager in St. Moritz wurde einmal mehr gut organisiert durchgeführt und geleitet. Auch für Unterhaltung verschiedenster Art war gesorgt. –

von Cyrill Arnet
Trainingslager, St. Moritz 2009

Die Nachwuchsabteilung begab sich auch dieses Jahr wieder ins Engadin für das Nachwuchstrainingslager 2009. Wiederum wurde die 5. Ferienwoche benutzt, um sich optimal für die Meetings im Herbst vorzubereiten. Neben dem täglichen Training stand natürlich auch die Teambildung im Vordergrund. So wurde von vielen Athleten der Tischtennistisch in jeder freien Minute benutzt, um den Mister Ping-Pong zu küren. Bei den Girls stand das Tratschen schon eher im Vordergrund. Auch die zwei Verantwortlichen des Trainingslagers (Andi und Cyrill) konnten deshalb ihren gewohnten Mittagsschlaf nicht einnehmen, ging es doch nicht lange, da klopfte es an der Türe und wenig später wurde das Zimmer von einer Horde kreischender Girls beschlagnahmt. Wir hatten die grösste Mühe, uns aus dieser Situation wieder zu befreien.

Leider waren in diesem Jahr die aktiven Athleten nicht dabei. Einerseits fand die Schweizermeister-

schaft der Aktiven statt und andererseits wurden feuchtfröhliche Ferien (im inoffiziellen 17. Bundesland Deutschlands) dem Trainingslager vorgezogen. Wir erhoffen uns natürlich, dass die aktiven Athleten/innen nächstes Jahr wiederum dabei sein werden. Es ist auch für den Nachwuchs immer ein tolles Erlebnis, wenn ihre Idole zur gleichen Zeit auf derselben Anlage trainieren.

Der heimliche Star im ersten Teil des Trainingslagers war jedoch der Kleinste unter den Teilnehmer. Wir durften Angi und Beat mit ihrem Sprössling Ramon als Feriengäste begrüßen. Ramon war



Die gutgelaunte LKZ-Truppe posiert mit dem Lager-Shirt.

vor allem bei den Mädchen der kleine Star. Es kristallisierte sich jedoch noch etwas eher Überraschendes heraus. Denn auch ein Trainer machte die ersten Erfahrungen im Umgang mit Baby Ramon und bekam Freude daran. Die Lust nach Nachwuchs schien in ihm geweckt worden zu sein. Es kann nur noch eine Frage der Zeit sein, bis ich aus unserem gemeinsamen Trainingslagerzimmer ausziehen muss, weil dort Frau und Kind hausen werden...

Nationalfeiertag zum Start

Zum Start des Trainingslagers am Samstag feierten wir zuerst noch unseren Nationalfeiertag. Gemeinsam begaben wir uns zum See und bewunderten die unzähligen Feuerwerke, welche von den 5-Sterne Hotels abgefeuert wurden. Aber natürlich wurde auch noch Material von unseren Knaben mitgenommen. Die Frauenfürze, kleine Raketen und Luftheuler konnten nicht ganz mit der Feuerwerksdemonstration der Reichen mithalten. Bereits schon etwas müde (das Footing hinterliess schon erste Spuren) wanderten wir zur Jugi zurück. Bis zum Dienstag absolvierten wir unsere Trainings nach Plan. Am Morgen stand das Techniktraining auf der Leichtathletikanlage im Vordergrund und am Nachmittag wurde im Wald trainiert. Die Trainings waren qualitativ sehr gut. Dies ist auch ein Verdienst von unserem Trainerteam. Dafür möchte ich mich im Namen der Athleten/innen bei den Trainern bedanken. Steffi, Martin, Bru, Ruedi und Andi gaben ihren Teil dazu, dass das Trainingslager ein Erfolg wurde.

Das nächtliche Training

Am Montag um Mitternacht meinten gewisse Herren, dass sie noch einen Besuch im Mädchenzimmer abhalten müssten. Wir bemerkten die ganze Angelegenheit und schickten sie in ihr Zimmer zurück mit dem Auftrag ihre Trainingskleider anzuziehen. So begaben wir uns auf die Leichtathletikanlage und absolvierten ein kleines Strafttraining. Scheinbar zeigte diese Massnahme die erhoffte Wirkung und die restlichen Nächte wurden voll und ganz der Regeneration gewidmet.

Dienstag der Ruhetag

Traditionsgemäss ist der Dienstag unser Ruhetag, welcher auch dieses Jahr mit einem Grillplausch am nahegelegenen See genossen wurde. Damit wir jedoch nicht ganz ohne Bewegung blieben, wurde ein Postenlauf erstellt. Der wohl interessanteste Posten war das Besorgen



Martin Murer probiert bei der Dessert-Degustation Schoggi-Banane.

des Desserts. Ausgerüstet mit CHF 10.- musste das originellste Dessert präsentiert werden. Dabei gab es mehr oder weniger erfolgreiche Präsentationen. Céline B. probierte mit ihrem Mundwerk, eine Fertigschoggi-creme zu verkaufen, andere setzten auf einen gesunden Fruchtsalat und wiederum andere legten sich richtig rein und präparierten ein wunderbares Dessert.

Corviglia: Ausdauergebiet

Ebenfalls schon traditionell ist das Mittelstreckentraining am Mittwoch auf dem Corviglia. Wenn mich nicht alles täuscht, ist das eine der höchstgelegenen Finnenbahnen Europas. Eingebettet zwischen Felswänden ist es jedes Jahr ein besonderes Erlebnis auf dieser Höhe zu trainieren. Dazu trägt natürlich die Fahrt mit der Bahn ihren Teil dazu bei, dass es bei den Athleten/innen meistens ein beliebtes Training darstellt. Angetan von der wunderschönen Umgebung wurde alles aus dem Körper herausgeholt. Viele rote Köpfe waren nach dem Training zu sehen. Als Gegenleistung verbrachten wir den Nachmittag am Stazersee. Das gemeinsame Baden und Sonnenbräunen stand, neben einer kleinen Kräftigungs- und Stretchingeinheit, im Vordergrund und sorgte für eine gute Erholung.

Kontakte wurden geknüpft

Scheinbar hinterliessen gewisse Jungs einen so guten Eindruck bei der Kräftigungssession, dass die jungen Touristin-

nen aufmerksam wurden. So nahm unser kleiner Sunnyboy Lukas B. den ganzen Mut zusammen und machte den ersten Schritt auf die belgische Jugendtruppe zu. Da sein Englisch auf bescheidenem Niveau ist, musste Tobias Magyar als Übersetzer einspringen. Er hat sich geschworen, in Zukunft bei den Englischlektionen besser aufzupassen.



Andi Brunnschweiler, alias Bru, genoss ein bisschen Ruhe während dem Grill-Ausflug!

Die etwas in ihrem Stolz verletzten Girls schlugen dann postwendend zurück. Nach jahrelanger Funkstille zwischen Virtus Locarno, welche ebenfalls in der Jugi hausten, und dem LKZ, wurde der Kontakt heuer wieder aufgenommen. Die Anfrage auf eine Verschiebung der Nachtruhe nach hinten konnten wir dann leider nicht genehmigen. Selbst Betreuerinnen von Virtus kamen mit der Bitte auf uns zu, diesen Entscheid nochmals zu überdenken. Leider nützte auch dieser Versuch nichts!

Zwei neue Feriengäste

In der Zwischenzeit konnten wir zwei

weitere Feriengäste begrüssen. Unseren frischgebackenen Schweizermeister über 110m Hürden ehrte uns mit seinem Besuch in St. Moritz. Schnell musste ein dementsprechendes Plakat gezeichnet werden um ihn gebührend zu feiern. Das Hürdenttraining, welches er am Freitag anbot, war dann voll ausgebucht. Tobi, nochmals herzlichen Dank für deinen Besuch.

Ebenfalls auf den zweiten Teil des Trainingslagers erschien unser langjähriger



Ramon Betschart beim Weitsprungtraining unter den wachsamen Augen von Andreas Weingartner.

Trainer und Präsident, Jörg Kürzi. Er bereitete sich minutiös auf sein Halbmarathonrennen in Luzern vor (1:27.43 – auch dir herzliche Gratulation).

Pizzaessen: ein Höhepunkt des Trainingslagers

Angetan von der guten Stimmung liessen es sich die zwei neuen Gäste nicht nehmen und begleiteten uns zum Pizzaessen. Dieses Essen stellt jedes Jahr ein absoluter Höhepunkt dar. Die Stim-

mung ist immer sehr gut und es wird viel gelacht. Es gibt Personen die können den Hunger einigermaßen richtig einschätzen und dann gibt es auch immer wieder Athleten, welche ihren Hunger etwas überschätzen. So schmerzte der Bauch noch am nächsten Tag im Training.

Verregnete Hochzeit

Am Samstag, genau zum Ende unseres Trainingslagers schlug das Wetter massiv um, von Sonne auf Dauerregen. Der

Abschluss des Trainingslagers wurde mit der Hochzeit von unserem langjährigen Trainer und aktuellem Vize-Präsident besiegelt. Fabian heiratete seine Jasmina auf dem Ägerisee. Völlig durchnässt, standen unsere Athleten/innen am Steg spazier. Stolz, ausgerüstet mit einem Nagelschuh in der Hand, trotzten sie dem katastrophalen Wetter. Belohnt wurde sie nachher mit einem reichhaltigen Buffet.

Das Trainingslager war ein voller Erfolg. Nicht einen unwesentlichen Einfluss hatte das geniale Wetter, welches wir die ganze Woche geniessen durften. Es gab tatsächlich einige Sonnenbrände. Die Athleten/innen waren motiviert und es konnten gute Trainings absolviert werden. Herzlichen Dank nochmals allen Beteiligten für das gute Gelingen dieser Woche. Wir freuen uns bereits auf nächstes Jahr, um das Engadin wieder etwas unsicher zu machen!

Impressionen aus St. Moritz



Beim Grillplausch am freien Tag genossen alle eine Wurst und die feinen, selbst-kreierten Desserts.

Lea Holdener mit sauberem Hürdenschritt über die Hürden.



Stephanie Zürcher und Céline Brunner beim Staffeltraining.

Fischbis Herti Corner

Kinder			
Trainer	blau/schwarz	128 - 164	91.00
Shorts	schwarz	128 - 164	29.00
T-Shirt Erima	blau/schwarz	128 - 164	38.00
T-Shirt Switcher	dunkelblau	140 / 152	15.00
 Erima Shirt Frauen			
Erwachsene			
Damen			
Trainer	blau/schwarz	34 - 48	122.00
Shorts	schwarz	34 - 48	32.00
T-Shirt Erima	blau/schwarz	34 - 48	46.00
 Trainer Frauen			
Herren			
Trainer	blau/schwarz	46 - 62	122.00
Shorts	schwarz	46 - 62	32.00
T-Shirt Erima	blau/schwarz	46 - 62	46.00
 Erima Shirt Herren			
 Trainer Herren			
Badetücher			
Gross	dunkelblau	100 x 150 cm	40.00
Klein	dunkelblau	50 x 100 cm	30.00

Die Trainingskleider können beim Fischbis Herti Corner probiert werden. Dieser befindet sich im Herti Einkaufszentrum Zug.

Ochsner Sport - Wettkampfdress

Damen		Grösse 140 - 160	Grösse 36 - 44
Sport Top	blau	---	69.00 sFr.
Singlet (Shirt)	blau	35.00 sFr.	39.00 sFr.
Hot-Pants	schwarz (ohne Beschriftung)	39.00 sFr.	49.00 sFr.
Herren		Grösse 140 - 160	XS - XXL
Shirt	blau	49.00 sFr.	69.00 sFr.
Short Tight	schwarz (ohne Beschriftung)	39.00 sFr.	49.00 sFr.
Hot Pants	schwarz (ohne Beschriftung)	39.00 sFr.	49.00 sFr.

Für die Anprobe der Wettkampfdress wird noch ein Datum bekannt gegeben. (Sie sind nicht beim Ochsner Sport zum Probieren bereit gelegt!)

Bestellungen werden nur bis am 20. März 2010 von Corina Baumgartner entgegen genommen.

In der Stadt der Schlösser (und Bars)

- Das alljährliche Leiter- und VorstandswEEKEND wurde in diesem Jahr von Präsi Beat Attinger organisiert. Doch leider war Beat selber nicht zu gegen. Nichts desto trotz hatte er ein interessantes WEEKEND auf die Beine gestellt. -

von Angela Bühler
Leiter- und VorstandswEEKEND

Als Dank für die unter dem Jahr geleistete Arbeit, lud der LKZ auch in diesem Herbst wieder zum Leiter- und VorstandswEEKEND.

Samt Helm im NEAT-Tunnel
Beim Treffpunkt zum Nachmittagsprogramm waren dann auch die letzten Teilnehmer eingetroffen. Mit dem Bus

und bei mehr oder weniger hitzigen Diskussionen über die Minarett-Initiative ging es dann nach Bodio, wo wir bereits im „Infocentro“ der Alptransit-Baustelle erwartet wurden. Bei einem spannenden Vortrag und einer Führung im Bereich des Tunnelleinganges - ausgerüstet mit farbigen Helmen - lernten wir einiges über den Tunnelbau und das gewaltige Projekt NEAT.



Die Weekendteilnehmer bei der Schloss-Besichtigung.

So standen früh am Samstag morgen dem 14. November (fast) alle Teilnehmer am Bahnhof Zug bereit für die Reise nach Bellinzona. Unter der Reiseleitung von Fabian und seiner Assistentin Petra trafen alle gut gelaunt in der Hauptstadt des Kanton „Ticino“ ein. Nach einer kurzen Relax-Zeit im Hotel ging man ein gemeinsames Mittagessen in der Altstadt von Bellinzona einnehmen.

Dinieren im Schloss
Wieder zurück im Hotel wurde der nächste Treffpunkt auf 19 Uhr 50 nach hinten verschoben. Und zwar, wie ich dann feststellte, damit die interessierten Herren den Fussballmatch im Fernsehen schauen konnten... (Da mich der Match überhaupt nicht interessierte, weiss ich ehrlich gesagt nicht einmal wer spielte. Der Match soll aber so

langweilig gewesen sein, dass einige beim Zuschauen einschliefen!) Auf jeden Fall waren wir pünktlich um 20 Uhr im Castello von Bellinzona. Per Lift gelangten wir auf den Felsen, auf welchem das Castello steht. Das Ambiente im Schlosshof war einfach fantastisch, so dass es nicht verwunderte, dass sogar an diesem nass-kalten November-Wochenende eine Hochzeit in den alten Gemäuern gefeiert wurde. Bei einem 4-Gang-Menü genossen auch wir die moderne Schlossatmosphäre und den guten Wein.

Karaoke zum Abschluss

Ein Grossteil der LKZ-Truppe liess dann den Abend in einer Karaoke-Bar sprichwörtlich ausklingen. Denn trotz unge-

wohntem Liederangebot wurde kräftig und vor allem ausdauernd mitgesungen. So waren denn einige am nächsten Morgen eher ruhig während dem Frühstück. Nichts desto trotz fand die anschliessende und abschliessende Stadtführung durch die Stadt grossen Anklang. Während zwei Stunden wurden uns Ecken und Gebäude der UNESCO-Stadt Bellinzona gezeigt, die wir sonst wohl kaum wahrgenommen hätten. Vor allem das Castello mit seinen imposanten Mauern wurde uns gezeigt und wir lernten auch, dass der Name Bellinzona nichts mit „schöner Region“ oder Krieg zu tun hat, sondern von einem Herrn mit einem ähnlichen Namen stammt.

Impressionen vom Leiter- und VorstandswEEKEND



Gespannt lauschten alle den Erklärungen von unserem „Guide“ über die NEAT-Baustelle.



Ausgerüstet mit Helmen ging es dann zum Tunnel-Eingang.

Beim Nachtessen wurde so einiges diskutiert.



Auch Laura und Aylin lauschten gespannt den Erzählungen der Stadtführerin.



Bei der Stadtführung durfte auch die Besichtigung des Stadthauses nicht fehlen.

Adressen TrainerInnen

Arnet Cyrill <i>Allg. Nachwuchs</i>	Schulhausstrasse 4 6312 Steinhausen	N: 079/ 793 28 87 cyrill.arnet@gmx.com
Baumgartner Corina <i>Allg. Nachwuchs</i>	Dorfstrasse 15 8934 Knonau	P: 044/ 767 07 20 corina.bau@bluewin.ch
Born Ruedi <i>Allg. Nachwuchs/Wurf</i>	Weinbergstrasse 40 6300 Zug	P: 041/ 710 41 04 rudolf.born@ubs.com
Brunschweiler Andreas <i>Wurf</i>	Baarerstrasse 43 6300 Zug	G: 041/ 711 19 14 bru@brunschweilerheer.ch
Condrau Laura <i>Allg. Nachwuchs</i>	Arbachstrasse 22 6340 Baar	N: 079/ 561 61 88 lauracondrau@hotmail.com
Letter Monika <i>Allg. Nachwuchs</i>	Im Rank 58 6300 Zug	N: 079/ 685 71 79 monikaletter@hotmail.com
Meier Stefan <i>Konditionstraining</i>	Albisstrasse 27 6340 Baar	P: 041/ 763 01 83
Meile Jürg <i>Sprint/Hürden/Wurf & U10/U12</i>	Arbachstrasse 50 6340 Baar	P/Fax: 041/ 760 45 71 juerg.meile@bluewin.ch
Murer Stefanie <i>Allg. Nachwuchs</i>	Oberwiler Kirchenweg 9H 6300 Zug	P: 041/ 712 15 40 sfeffi.murer@gmx.ch
Rischi 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
Rüesch-Isenegger Margrit / <i>Lauf</i>	Dachlissen 23 8932 Mettmenstetten	P: 043/ 466 89 70
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@bluewin.ch

Vorstand

Attinger Beat <i>Präsident</i>	Löberenstrasse 11 6300 Zug	P: 041/ 712 34 27 beat_attinger@yahoo.com
Müller Fabian <i>Vize-Präsident</i>	Schürmattstrasse 15 6331 Hünenberg	P: 041/ 710 35 38 fabian.mueller@datazug.ch
Bachmann Daniela <i>Head Coach (J&S)</i>	Göblistrasse 18 6300 Zug	P: 041/ 710 58 02 daniela_bachmann@yahoo.de
Schicker Sandra <i>Technische Leiterin</i>	Neuhofstrasse 19 6345 Neuheim	P: 041/ 756 02 77 sandy.schicker@datazug.ch
Baumgartner Corina <i>Athletenvertreterin</i>	Dorfstrasse 15 8934 Knonau	P: 044 767 07 20 corina.bau@bluewin.ch
Küng Michael <i>Kassier</i>	Hochwachtstrasse 32 6312 Steinhausen	P: 079/ 749 02 56 michael.kueng@gmx.ch
Fässler Petra <i>Aktuarin</i>	Mühlegasse 3b 6340 Baar	P: 041/ 760 26 51 petra.faessler@hotmail.com
Bühler-Maggi Angela <i>Kommunikation</i>	Feldhof 12 6300 Zug	P: 041/ 710 98 47 amaggi@sunrise.ch

Weitere Kontakte

Freitag Hansjörg <i>Präsident Gesamtverein</i>	Stolzengrabenstr. 63 6317 Oberwil	P: 041/ 711 27 82
Furer Tobias <i>Homepage</i>	Hofmatt 8 5646 Abtwil	P: 041/ 787 03 66 tobias-furer@bluewin.ch
Kupper Nicole <i>Adressen</i>	Neudorfstrasse 16 6312 Steinhausen	P: 041/ 741 52 76 nicole.kupper@bluewin.ch

Terminkalender 2010

Januar

24. Hallenmeeting St. Gallen
 29. LKZ-GV Parkhotel, Zug

Februar

- 6./7. Nationales Hallenmeeting Magglingen
 13../14 SM Mehrkampf (alle Kategorien) St. Gallen
 20./21. SM Halle (Aktive) Magglingen
 28. SM Halle Nachwuchs Magglingen

März

6. Cross SM St. Maurice
 27. Quer durch Zug Zug

April

11. SM Marathon Zürich
 17. - 24. LKZ Frühjahrs-Trainingslager Italien / Latsch

Mai

1. Frühjahrsmeeting Zug (LKZ)
 8. Chamer Eröffnungsmeeting Cham
 24. Swiss Meeting (Pfingstmeeting) Basel
 29. IS-Staffelmeisterschaften Küssnacht
 29./30. Mehrkampfmeeting Götzis, AUT

Juni

- 5./6. SVM Wochenende
 12./13. Kant. / IS Einkampfmeisterschaften Zug
 26./27. Regionen Meisterschaften Muttenz

Juli

- 7./8. Jun.-Gala Mannheim Mannheim
 17./18. Schweizer Meisterschaft Aktive Lugano

August

- 31.7. bis 7. Trainingslager LKZ St. Moritz
 19. Weltklasse Zürich Zürich
 21./22. Mehrkampf SM Landquart

September

18. Bettags-Nachwuchsmeeting Zug (LKZ)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
18.15 - 20.00 Uhr Loreto Halle 1 Nachwuchs W & M U14 <i>Leitung:</i> Monika Letter Stefanie Murer	18.00 - 19.30 Uhr Krafraum Krafttraining <i>Leitung:</i> Jürg Meile	16.45 - 18.15 Uhr Sporthalle Zug Allg. Leichtathletik W & M U10, U12 <i>Leitung:</i> Jürg Meile Laura Condrau Corina Baumgartner	18.15 - 20.00 Uhr Loreto Halle 1 Nachwuchs W & M U14 <i>Leitung:</i> Andreas Weingartner Fabienne Siegrist Andy Brunnschweiler	18.15 - 20.00 Uhr LA-Anlage Herti Mittel- Langstrecken: Intervall, Stehvermögen <i>Leitung:</i> Peter Rischl Margrit Rüesch- Isenegger	10.00 - 13.00 Uhr LA-Anlage Herti Lauf, Sprint, Hürden <i>Leitung:</i> Jürg Meile Mittel- Langstrecken <i>Leitung:</i> Margrit Rüesch- Isenegger Peter Rischl
18.15 - 20.00 Uhr Loreto Halle 2 Nachwuchs W & M U16, U18 <i>Leitung:</i> Petra Zimmermann Cyrill Arnet	18.15 - 20.15 Uhr LA-Anlage Herti Zuger Lauftreff / Walking <i>Leitung:</i> diverse Leiter in verschie- denen Gruppen	18.30 - 20.30 Uhr LA-Anlage Herti Sprint <i>Leitung:</i> Jürg Meile	18.15 - 20.00 Uhr Loreto Halle 2 Nachwuchs W & M U16, U18 <i>Leitung:</i> Petra Zimmermann Ruedi Born		Trainings nach Ansaage
20.00 - 21.45 Uhr Loreto Halle 2 Konditions- training <i>Leitung:</i> Stefan Meier	18.15 - 20.15 Uhr LA-Anlage Herti Mittel- Langstrecken: Ausdauer <i>Leitung:</i> Peter Rischl		20.00 - 21.45 Uhr Loreto Halle 1 Spiel und Athletik <i>Leitung:</i> Petra Fässler		

P.P.
6303 Zug

Boa  **lingua**

SPRACHAUFENTHALTE WELTWEIT

SPRACHAUFENTHALTE WELTWEIT



PROSPEKTE UND INFOS:
Tel. 041 710 38 88

WWW.BOALINGUA.CH

 **SALTA**

 **REISEGARANTIE**