

LKZ-News

Frühling 2011



**LEICHTATHLETIK
KLUB ZUG**

Redaktion
Allmendstrasse 24
6300 Zug

Angela Bühler

Tobias Furer an der EM in Paris



Tobi auch in seinem bisher wichtigsten Rennen unter der 8 Sekunden Marke. Mit seiner Zeit von 7,93 Sekunden wurde er in seinem Lauf Sechster und 18. der Gesamtwertung.

Das Luft schnuppern an einem ersten Grossanlass motivierte Tobi natürlich für mehr und das Erreichen seines nächsten grossen Ziels — die Universiade von kommendem August in China — rückt näher.

Am 29. Januar 2011 setzte Tobias Furer den Startschuss für seinen bisher grössten Erfolg und zwar mit der Limite über 60 m Hürden für die Hallen-EM in Paris.

Tobi unterbot die Limite bereits im Vorlauf um ganze fünf Hundertstel und realisierte seine neue persönliche Bestleistung von 7,80 Sekunden. Noch am selben Tag lieferte er im Finallauf die Bestätigung der verdienten EM-Qualifikation mit 7,84 Sekunden und dem überragenden Tagesieg, distanzierte er den zweit Platzierten doch um fast zwei Zehntels Sekunden.

Der grosse Tag war dann am 3. März in Paris, wo Tobi direkt den Halbfinal laufen konnte, weil nur 24 Athleten gemeldet waren. Die Vorbereitung stimmte und Tobi fühlte sich gut. Trotz kleinem „Rumpler“ und gerissener Schuhöse blieb



Zwei Medaillen an Hallen-SM

Am 19. und 20. Februar fanden in St. Gallen die diesjährigen Hallen Schweizermeisterschaften der Aktivkategorien statt. Vom LK Zug waren zwei Athleten am Start und gleich beide brachten sie eine Medaille zurück ins Zugerland.

Über 60m Hürden holte sich unser EM-Fahrer Tobias in 7.86 Sekunden den verdienten Meistertitel und sagte danach im Interview mit Swiss Athletics: „Mit meinem ersten Titel in der Halle bin ich sehr zu-

frieden. Auch weil ich zum achten Mal zwischen 7,80 und 7,90 blieb. Diese



Konstanz will ich auch an der Hallen-EM abrufen und die Limite (7,85) möglichst bestätigen.“

Die zweite Medaille ging an Langstreckenläuferin Susanne Rüegger, die über 3000m an den Start ging und sich mit 10:31.63 Minuten die bronzene Auszeichnung holte.

LKZ Kurznews...

-  Die Bestenliste 2010 ist auf der LKZ Homepage (www.lkz.ch) aufgeschaltet.
-  Tragt euch unbedingt den 2. Juli in die Agenda ein, dann findet nämlich das LKZ-Fest statt!
-  Am 18. März 2011 fanden im Casino in Zug die Gründungsver-sammlungen der einzelnen Abteilungen des LKZ statt.

Quer durch Zug — 2011



Bei sommerlich warmen – ja fast schon heißen – Temperaturen fand am 9. April die 69. Austragung des Quer durch Zug statt. Gleich zwei Mal stand ein LKZ-Team ganz zu oberst auf dem Treppchen und zwar waren das die aller Jüngsten (Mixed U10 – „Ein-Käse-Hoch“) und die Ältesten (Mixed Aktive).

Weitere Podestplätze gab es für die Schülerinnen U14 und die Männer Sprinter, die beide zweite wurden in ihrer Kategorie sowie für die Jugend U18, die es als Dritte noch aufs Treppchen schafften. Ganz herzliche Gratulation an alle Läuferinnen und Läufer aller Teams.

LKZ – Trainingsplan für den Sommer 2011

(gültig ab 2.5.11)



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Samstag
18.15 – 20.15 Uhr LA-Anlage Herti	18.00 – 19.30 Uhr Krafraum	17.00 – 18.30 Uhr LA-Anlage Herti	18.15 – 20.15 Uhr LA-Anlage Herti	10.00 – 13.00 Uhr LA-Anlage Herti
Nachwuchs W&M U14 Leitung: Monika Letter Stefanie Murer	Krafttraining Leitung : Jürg Meile	Allg. Leichtathletik W&M U10, U12 Leitung: Jürg Meile Laura Condrau Christina Reichelt Alexandra Widmer	Nachwuchs W&M U14 Leitung: Martin Murer Fabienne Siegrist Andy Brunnschweiler	Lauf, Sprint, Hürden Leitung: Jürg Meile
18.15 – 20.15 Uhr LA-Anlage Herti	18.15 – 20.15 Uhr LA-Anlage Zug		18.15 – 20.15 Uhr LA-Anlage Herti	Mittel- Langstrecken: Leitung: Margrit Rüesch-Isenegger Peter Rischli
Nachwuchs W&M U16, U18 Leitung: Petra Zimmermann Cyrill Arnet	Zuger Lauftreff / Walking Leitung: diverse Leiter in verschiedenen Gruppen		Nachwuchs W&M U16, U18 Leitung: Petra Zimmermann Ruedi Born	Trainings nach Ansage
18.15 – 20.15 Uhr LA-Anlage Herti	18.15 – 20.15 Uhr LA-Anlage Zug	18.30 – 20.30 Uhr LA-Anlage Herti	18.15 – 20.15 Uhr LA-Anlage Herti	Wettkämpfe
Sprint/Hürden: Leitung: Jürg Meile	Mittel- Langstrecken: Ausdauer Leitung: Peter Rischli	Sprint Leitung: Jürg Meile	Sprint /Sprung Leitung: Jürg Meile	
			18.15 – 20.15 Uhr LA-Anlage Herti	<small>7.5.11 Frühjahrsmeeting, Zug 1.6.11 IS-Stafetteisterschaften, Zug 18./19.6.11 Enkampleisterschaften, Zug 17.9.11 Bettlagsmeeting, Zug</small>
			Mittel- Langstrecken: Leitung: Peter Rischli Margrit Rüesch-Isenegger	<small>Kontaktpersonen: U10/U12 Jürg Meile: 041/ 750/ 45 71 U14 Monika Letter: 041/ 740/ 07 46 U16/U18 Petra Zimmermann: 078/ 825 55 11 U16/U18 Cyrill Arnet: 079/ 793/ 28 87 Sprint-Hürden/Wurf: Jürg Meile: 041/ 750/ 45 71 Mittel- Langstrecken: Peter Rischli: 041/ 750/ 02 03 Mittel- Langstrecken: Margrit Rüesch: 079/ 379 05 75</small>